



子どものころからこんなことはありませんでしたか？  
**子ども時代の自分チェック**

主に12歳より前の症状を  
 チェックしてください。  
 ADHDの診断基準(DSM-5にもとづく)



(a) 細かいことに注意ができない、  
 または学校での学習やそのほかの  
 活動で不注意なミスをしてしまう  
 チェック



(c) 直接話しかけられても、  
 聞いていないように  
 見えると、注意される  
 チェック



(d) 学校の宿題やお手伝いなど、  
 指示されたことをやりとげるこ  
 とが難しい  
 チェック



(f) テストや宿題のような  
 根気がいる課題をさける、  
 またはいいやいや行う  
 チェック



(h) 周りからの刺激で  
 気が散りやすい  
 チェック



(e) 課題や活動を  
 順序よく行うことが難しい  
 チェック



(g) 課題や活動に  
 必要なものをなくしやすい  
 チェック



(i) ほかの人より忘れっぽい  
 チェック



## 2 多動性 および 衝動性

(a) 手足をそわそわと動かしたり、いすの上でもじもじしてしまおう

チェック

(b) 授業中など、座っていないければいけないときに、立ちあがってしまう

チェック

(c) 動きまわってはいけない状況で、落ち着かない

チェック

(d) 遊びやクラブ活動中におとなしくしていることが苦手

チェック

(e) じっとしていることが苦手

チェック

(f) おしゃべりしすぎることもある

チェック

(g) 質問が終わる前に答えてしまおう

チェック

(h) 順番を待つことが難しい

チェック

(i) ほかの人が話しているところに割り込んでしまおう

チェック

**A** ①およびまたは②によって特徴づけられる。不注意および/または多動性・衝動性の持続的な様式で、機能または発達のためになっているもの。

**① 不注意 / ② 多動性および衝動性**

これらの症状のうち6つ（またはそれ以上）が少なくとも6か月持続したことがあり、その程度は発達に不相応で、社会的および学業的/職業的活動に直接、悪影響を及ぼすほどである。

注：これらの症状は、異なる反社会的態度、持異、敵意の表れではなく、課題や指示を理解できないことでもない。青年期後期および成人（17歳以上）では、少なくとも5つ以上の症状が必要である。

- B** 不注意または多動性・衝動性の症状のうちいくつかが12歳になる前から存在していた。
- C** 不注意または多動性・衝動性の症状のうちいくつかが2つ以上の状況（例：家庭、学校、職場、友人や恋人など）とその他の活動中において存在する。
- D** これらの症状が、社会的、学業的、または職業的機能に損なわせているまたはその質を低下させているという明確な証拠がある。
- E** その症状は、統合失調症、または他の精神病性障害の経過中にのみ起こるものではなく、他の精神疾患（例：気分障害、不安症、解離症、パーソナリティ障害、物質中毒または離脱）ではうまく説明されない。