

ADHD診断用のチェックシート	当てはまる	当てはまらない
大勢の他人と群れるよりも、孤独でも一人でいたい		
大人数でいると一人になった後に、どっと疲れが出る		
他人と話してゲラゲラ笑う時間よりも、一人で考え事をする時間を大切にしたい		
ルーティンワークなど同じことの繰り返しが好き		
集中力は尋常ではなく、呼ばれても気付かないくらいの集中力を発揮する		
他の人が気にしないような小さな物音でも敏感に反応する		
普通に会話をしていただけのつもりなのに、急に相手が不機嫌になったり、怒ったりする		
映画やドラマなどで主人公が泣いたり喜んでいても「は？」と意味がわからない		
特に意味のない数字や暗号めいたものを、なぜかよく覚えている		
電話番号や車のナンバーは語呂合わせなどをしなくても覚えていられる		
「空気読めよ」と言われるが、そんなものは読めないし、苦手だ		
自分ルールがあり、日頃から習慣付いていることできないと気持ち悪い		
新しい友だちを作るのは苦手で、気が知れた友人という方が良い		
比喩や回りくどい言い回し、遠回しな表現を理解するのが苦手だ		
いつも見ているもの(部屋の様子や人の服装)などが普段と違うとすぐに気付く		
複数のことを同時にこなすのが苦手だ		
周囲が爆笑する冗談でも、何が面白いのかよくわからない		
ごっこ遊びはあまり好きではない		
とにかく他人との付き合い・交流が苦手だ		

アスペルガー症候群診断用のチェックシート	当てはまる	当てはまらない
旅行の前の荷作りが苦手だ。		
子どもの頃から感受性が強く、感覚が鋭敏だった。		
子どもの頃からカバンや机の中がゴチャゴチャだった。		
マイペースだとよく言われる。		
子どもの頃からよくぶつかったり転んだりした。		
気の合う一対一の関係はいいが、大人数での世間話や集団行動は苦手だ。		
雑音や電話などで気が散ると、目の前の作業に集中できなくなることが多い。		
新しく物を買っても、あまり説明書は読まない。		
ちょっとした物でも、簡単に捨てることができない。		
何を取りに来たのか、何を言おうとしたのかななどをよく忘れる。		
約束の時間に遅れがちだ。		
興味のない科目では、授業中に空想したり落書きしたりしていた。		
試験はいつも一夜漬けだった。		
仕事や作業をしている途中で、ボーッとしてしまうことがある。		
私の頭の中のアイデアを実行できたら、相当すごいはず。		
学校や職場で、いじめにあったことがある。		
一日が終わると、ぐったり疲れていることが多い。		
頭の中に霧がかかったような感じがすることが多い。		
探し物が多かったり、振り込みなどの期日に遅れやすい。		
物事の優先順位をつけるのが得意ではない。		
人が話しているときに、つい口を出して、話の腰を折ってしまいがちだ。		
興味に一度集中したら、トイレや寝食を忘れることも・・・。		
物事の要点を素早くつかめる。		
数時間～数日で気分に変化がある。		
変わっている、個性的だと言われることが多い。		
日によって、ささいなことでもキレそうになったりする。		
過度の残業、浪費、食べ過ぎ、過激な発言などをしてしまい、あとで落ち込む。		
転居や転職などで、気分を入れ替えるのが好き。		
たとえ自分に不利でも、納得のいかないことはできない。		
会議や授業など、長時間くつろいで座っていることが苦手だ。		
物事に決まったやり方があって、それを少しでも外れると気に入らない。		
他の人たちから、考えすぎ、気にしすぎ、やりすぎと言われる。		
人が自分の話の要点を飲み込めないときなど、心の中で爆発しそうになる。		
自分流に片づけているところで、人にさわられるとひどく腹が立つ。		
会議などで黙っていようと思いつつ、つい正論をふりかざしてしまう。		