

## 「<sup>こうどう</sup>こだわり行動」チェックリスト

あなたが「<sup>こうどう</sup>こだわり行動」でこまらなくなるために、これからいっしょに<sup>さくせん</sup>作戦を立てましょう。あなたの「<sup>こうどう</sup>こだわり行動」をよく知るために、あなたのことをいろいろおしえてください！わからないときは「わからない」とこたえてね。ちょっと<sup>なが</sup>長いのでとちゅうでつかれちゃったらむりしないでね。

### こんなことはあるかな？あてはまるものに✓をかいてね

- することは、ぜんぶ、きちんとしないと、あんしんできない
- いつでも、きちんとできないと、だめだとおもう
- ともだちや、かぞくには、いつでも、きちんと、ルールをまもってほしい
- ともだちや、かぞくが、したことが、<sup>き</sup>気になっていらいらしちゃうことがおおい
- ともだちや、かぞくが、なんにでも、きちんとしていないと、<sup>き</sup>気になる
- ともだちや、かぞくは、わたし(ぼく)が、<sup>しっぱい</sup>失敗しても<sup>き</sup>気にしないで、いてくれる
- ともだちや、かぞくは、わたし(ぼく)に、なんでも、きちんと、やってほしいと、おもっている

----- A -----

- みんなの<sup>まえ</sup>前で、お<sup>はなし</sup>話したり、なにかしたりするときに、すごく、きんちょうする
- 「くうきがよめない」と、よくいわれる
- <sup>やす</sup>休みじかんに、ひとりで、いることが、おおい
- グループで、おしゃべりを、するのが、にがて
- <sup>はな</sup>話している、あいての、<sup>き</sup>気持ち、わからない
- ついつい、じぶんばかり、お<sup>はなし</sup>話しちゃう
- じぶんの、<sup>き</sup>気持ちを、あいてに、つたえるのが、とくい

----- B -----

こんなことはあるかな？ “はい・いいえ・わからない” のなかであてはまるものに○をつけてね。

- “ぴったり（しっくり）” とみえるとか、きこえるとか、さわって感じるまでなんかいもおなじことをすることがある  
( はい ・ いいえ ・ わからない )
- じぶんが、あんしんするまで、なにかをしなないともしもやする  
( はい ・ いいえ ・ わからない )
- おなじことを、なんかいも、しないと、エネルギーが、わきあがってきちゃうことが、ある  
( はい ・ いいえ ・ わからない )
- おなじことを、なんかいも “しないといけない” と、かんじちゃうことが、ある  
( はい ・ いいえ ・ わからない )
- ほかの<sup>ひと</sup>人は、<sup>き</sup>気にならないのに、じぶんだけ、にがてな<sup>おと</sup>音が、たくさんある  
( はい ・ いいえ ・ わからない )
- さわったかんじが、<sup>き</sup>気もちわるくて、さわれないものや、みにつけられないものが、ある  
( はい ・ いいえ ・ わからない )
- がまんできない、においや、たべものが、たくさんある  
( はい ・ いいえ ・ わからない )



いろんなことがしんぱいになって、わすれようとしてもなかなかわすれられないことあるかな？

あてはまるものに✓をかいてね

- きたないものや、トイレ、ばいきんのことが、すごく、<sup>き</sup>気になる
- ねばねばするものが、すごく、<sup>き</sup>気になる
- とげみたいなものが、からだに、ささっている<sup>き</sup>気がする
- まわりの<sup>ひと</sup>人が、びょうきに、なっちゃうような<sup>き</sup>気がして、しんぱいになる
- じぶんや、ほかの<sup>ひと</sup>人に、けがを、させちゃうような<sup>き</sup>気がして、しんぱいになる
- こわいことを、かんがえちゃって、わすれられなくなる
- こわいことが、<sup>お</sup>起こると、じぶんのせいかもしれないと、しんぱいになる
- びょうきに、なっちゃったのではないかと、すごく、<sup>き</sup>気になる
- たいせつなものを、すてちゃうかもしれないと、しんぱいになる
- じぶんの、からだのことが、すごく、<sup>き</sup>気になる
- なにが、いいことで、なにが、わるいことか、すごく、<sup>き</sup>気になる
- ものを、おくばしょや、ならべかたが、すごく、<sup>き</sup>気になる
- なんでも、みんなおぼえて、おかなくちゃいけないと、おもう



いろいろなことがしんぱいになったときにする、おまじないみたいなことって

あるかな？

あてはまるものに✓をかいてね

- ながい、あいだ、なんかいも、<sup>て</sup>手をあらう
- おふろや、はみがき、トイレに、すごく、じかんがかかる
- じぶんのものに、ほかの<sup>ひと</sup>人が、さわるのは、ぜったいに、いやだ
- お父<sup>とう</sup>さんやお母<sup>かあ</sup>さん、きょうだいにも、きれいに、していてもらいたい
- わすれものを、していないか、なんかいも、たしかめる
- じぶんや、ほかの<sup>ひと</sup>人に、けがを、させていないか、なんかいも、たしかめる
- こわいことが、<sup>お</sup>起こらなかったかどうか、なんかいも、たしかめる
- なにか、まちがったことを、しなかったかどうか、なんかいも、たしかめる
- ほんをよんだり、べんきょうしたりするときに、なんかいも、おなじところを、よんだり、かいたりする
- しんぱいに、なったとき、お父<sup>とう</sup>さんやお母<sup>かあ</sup>さんに、なんかいも「だいじょうぶ？」と、きく
- <sup>にち</sup>1日の、すごしかたに、きまりがある
- ものを、すてられなくて、もっているものが、いっぱいになる
- お父さんやお母さん、きょうだいにも、おまじないみたいなことを、してもらう

ほかにも<sup>き</sup>気になることがあったら  
いつでもおしえてね！

