

「こだわり行動」チェックリスト

あなたが「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作戦を立てましょう。あなたの「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。ちょっと長いのでとちゅうでつかれちゃったら、むりしないでね。

あてはまるものにチェックを入れてね

- することは全部、きちんとしないと安心できない
- いつでもきちんとできなければならない
- 友だちや家族には、いつでもきちんとルールを守ってほしい
- 友だちや家族がしたことに対して、気になっていらいらすることが多い
- 友だちや家族が何に対しても、きちんとしていないと気になる
- 友だちや家族は、私（ぼく）が失敗しても気にしないでいてくれる
- 友だちや家族は、私（ぼく）になんでもきちんとやってほしいと思っている

A-

- みんなの前で話したり何かしたりするときにすごく緊張する
- 「空気を読む」ことがむずかしい
- 休み時間にひとりでいることが多い
- グループで話をするのが苦手
- 話している相手の気持ちが分からない
- ついつい自分ばかり話してしまう
- 自分の気持ちを相手に伝えるのが得意だ

B-

“はい・いいえ・わからない”のうちあてはまるものに○をつけてね

- “ぴったり(しっくり)”と見えるとか聞こえるとか触^{さわ}って感^{かん}じるまで繰^くり返^{かえ}し行^{こうどう}動^{どう}することがある
(はい ・ いいえ ・ わからない)
- 自^{じぶん}分^{ぶん}が安^{あん}心^{しん}するまで何^{なに}かをしな^ないと^にもやもやする
(はい ・ いいえ ・ わからない)
- 行^{こうどう}動^{どう}を繰^くり返^{かえ}さないと、エネ^えルギ^{るぎ}ーがわ^わきあ^あが^がって^てき^きて^てし^しま^まう^うこ^こと^とが^があ^ある
(はい ・ いいえ ・ わからない)
- 行^{こうどう}動^{どう}の繰^くり返^{かえ}しを“しな^しな^なけ^けら^らば^ばな^なら^らない”と感^{かん}じ^じて^てし^しま^まう^うこ^こと^とが^があ^ある
(はい ・ いいえ ・ わからない)
- 他^{ほか}の^{ひと}人^{ひと}は気^きにな^なら^らない^いの^のに自^{じぶん}分^{ぶん}だ^だけ^け苦^に手^がな^{おと}音^{おと}が^{おと}た^たく^くさ^さん^んあ^ある
(はい ・ いいえ ・ わからない)
- 触^{さわ}つ^つた^た感^{かん}じ^じが気^き持^ち悪^{わる}く^くて触^{さわ}れ^れな^ない^いも^もの^のや身^みに^に着^つけ^けら^られ^れな^ない^いも^もの^のが^があ^ある
(はい ・ いいえ ・ わからない)
- が^がま^まん^んで^でき^きな^ない^いに^にお^おい^い・食^たべ^べ物^{もの}が^がた^たく^くさ^さん^んあ^ある
(はい ・ いいえ ・ わからない)

いろいろな考えが頭の中をぐるぐるまわって、消そうとしても消えてくれないこと
とってあるかな？あてはまるものにチェックを入れてね

- きたないものやトイレ、ばいきんのことが、すごく気になる
- ねばねばするものが、すごく気になる
- 針みたいなものが、からだにささっている気がして気になる
- 自分からきたないものが出て、まわりの人が病気になるっちゃうような気がして心配になる
- 自分やほかの人を傷つけちゃう気がして心配になる
- こわい考えやようすが頭の中に出てきて消えなくなる
- 火事や事故のようなこわいことがおこると、自分のせいじゃないかと心配になる
- 病気になるっちゃったのではないかと、すごく気になる
- うっかり大切なものをすてちゃうのではないかと心配になる
- 自分のからだや、見た目のことがすごく気になる
- 何が良いことで何がわるいことか、すごく気になる
- ものを置く場所や、ならべかたがすごく気になる
- なんでもみんなおぼえておかななくちゃいけないと思う

----- D

かんが き しんぱい
考えが消えなくて心配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？

あてはまるものにチェックを入れてね

- なが 長いあいだ、なんかい なんかい て 何回も何回も手をあらう（やりかたがきまっている）
- おふろやはみがき、トイレにじかん すごく時間がかかる（やりかたがきまっている）
- じぶん 自分のものに、ほかのひと 人がさわるのはぜったいにいやだ
- お父さんやお母さん、きょうだいにも、きれいにしていってもらいたい
- ドアのかぎをしめたかどうか、スイッチをきったかどうか、なんかい 何回もたしかめる
- わす もの 忘れ物をしていないか、なんかい 何回もたしかめる
- ほかのひと じぶん 人や自分にけがをさせていないか、なんかい 何回もたしかめる
- こわいことがおこらなかったかどうか、なんかい 何回もたしかめる
- なに 何かまちがったことをしなかったかどうか、なんかい 何回もたしかめる
- ほん 本をよんだり べんきょう 勉強したりするときに、なんかい おな よ か 何回も同じところを読んだり書いたりする
- しんぱい 心配になったとき、お父さんやお母さんに、なんかい しつもん 何回も質問をする
- いち 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おう

----- F -----
ほかにもこまっていることがあれば、いつでも、なんでもおしえてね。