

「^{こうどう}こだわり行動」チェックリスト

「こだわり行動」をコントロールしていくために、これから一緒に作戦会議をしていきましょう。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教えてください！わからないときは「わからない」と答えても大丈夫。ちょっと長いので途中で疲れたら無理をしないでください。

あてはまるものにチェックを入れてください。

- 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
- R -----

“はい・いいえ・わからない”のうちあてはまるものに○をつけてください

- “ぴったり(しっくり)”と見えるとか聞こえるとか触って感じるまで繰り返し行動

することがある

(はい ・ いいえ ・ わからない)

- 自分が安心するまで何かをしないとともやもやする

(はい ・ いいえ ・ わからない)

- 行動を繰り返さないと、エネルギーがわきあがってきてしまうことがある

(はい ・ いいえ ・ わからない)

- 行動の繰り返しを“しなければならない”と感じてしまうことがある

(はい ・ いいえ ・ わからない)

- 他の人は気にならないのに自分だけ苦手な音がたくさんある

(はい ・ いいえ ・ わからない)

- 触った感じが気持ち悪く触れないものや身に着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・食べ物がたくさんある

(はい ・ いいえ ・ わからない)

ある考えが一度うかぶと、いくらがんばって消そうとしてもどうしても頭から離れなくて、不安になったり、怖くなったり、いやな気持ちになったりすることはありますか？

あてはまるものにチェックを入れてください。

- 汚れやトイレ、ばいきんに関する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
- 針のようなものが身体にささっているのではないかと気になる
- 自分から汚いものが出て家族やまわりの人を病気にするのではないかと心配になる
- 自分や他人を傷つけてしまうかもしれないと心配になる
- 恐ろしい考えや場面が頭に浮かんで来て、離れなくなる
- 火事、事故など恐ろしいことが起こると、自分のせいではないかと心配になる
- 病気になっているのではないかとすごく気になる
- 気づかぬうちに大切なものを捨ててしまうのではないかと心配になる
- 自分の身体のことや外見が、すごく気になる
- 何が良いことで、何が悪いことなのか、すごく気になる
- 物を置く位置やならべ方が、すごく気になる
- 何でも全部おぼえておかななくてはいけないと思う

----- D

考えや心配が頭から離れない時に、不安やいやな気持ちを減らすために何かしますか？

あてはまるものにチェックを入れてください。

- 長い時間をかけて、1日に何度も手をあらう(手の洗い方に決まりがある)
- お風呂、歯みがき、トイレなどにすごく時間をかける(やり方に決まりがある)
- 自分のものに他の人がさわるのは嫌だ
- 家族にもきれいにできてほしいと思う
- ドアを閉めたか、スイッチを切ったか、など何回も確かめる
- 忘れものをしていないかどうか、何回も確かめる
- 他人にけがをさせていないかどうか、何回も確かめる
- 自分にけがをさせていないかどうか、何回も確かめる
- 恐ろしいことが起こらなかったかどうか、何回も確かめる
- 読書や勉強をするときに、何回もおなじところを読んだり書いたりする
- あることが心配になって、家族に何回もおなじ質問をする
- ものを置く位置や置き方が気になって、何回もやり直したり確かめたりする
- 生活のいろいろなことに、自分の決まりがある
- ものを捨てられなくて、持ち物がいっぱいになる
- 家族のすることがすごく気になる

----- F -----
その他、特に困っていることがあれば、教えて下さい。