

## 「こだわり行動」チェックリスト(本人用)

以下は、「こだわり行動」に関連する症状です。ご自身の状況に当てはまると思われるものにチェックをしてください。

### 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、きちんとしていないと安心できない
- いつでもきちんとしていなければならない
- 友達や家族には、いつでもきちんとルールを守って欲しい
- 友達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
- 友達や家族が何に対しても、きちんとしていないと気になる
- 友達や家族は、私が失敗しても気にしないでいてくれる
- 友達や家族は、私になんでもきちんとしてほしいと思っている

----- A

- 人前で話したり何かしたりするときに非常に緊張する
- 「空気を読む」ことが難しい
- 休み時間に1人であることが多い
- グループで話をするのが苦手だ
- 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

次の質問を読んで、“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もしもやする

( はい ・ いいえ ・ わからない )

- 行動を繰り返さないと、エネルギーが湧き上がってきっ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多くある

( はい ・ いいえ ・ わからない )

- 触った感じが気持ち悪くて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 )

- 我慢できない匂いや食べ物が多くある

( はい ・ いいえ ・ わからない )

**<強迫観念>**

強迫観念とは、くりかえし、しつこく、頭にこびりついている考えや衝動、イメージで、不安・恐怖・不快感を引き起こすものです。取り払おうと思っても努力だけでは取り払うことができず、過度の確認、儀式行為といった強迫症状を引き起こします。

**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、ばい菌に関することが過剰に気になる
- ねばねばするものが過剰に気になる
- 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
- 自分が汚れをまき散らし、家族や周りの人が病気にな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、自分の責任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過剰に気になる
- 気づかないうちに大事なものを捨ててしまうのではないかと心配になる
- 身体の一部や外見が過剰に気になる
- 善悪や道徳に対して過剰に気になる
- 物の位置や対称性に関して過剰に気になる
- 何でもかんでも覚えておかななくてはならないと考える

-----  
D

### <強迫行為>

強迫行為とは、強迫観念による不安や恐怖、不快感を一時的に軽くするための行為です。過度の手洗いやスイッチの確認、儀式行為のように自分自身が行うものや、心配事について家族に確認し、保証を求めようとするものがあります。症状が悪化すると、生活に大きな支障をきたします。

#### あてはまるものにチェックを入れてください

- 長時間、1日に何度も手洗いをを行う、あるいは洗い方に儀式的な決まりがある。
- 入浴、歯みがき、トイレなどに過度な時間をかける、あるいはその方法に儀式的な決まりがある
- 自分の持ち物に触られることを過度に嫌がる
- 家族に対しても清潔を保つことを要求する
- 戸締りやスイッチ、コンセントなどを何度も確認する
- 人に危害を加えたか、傷つけるのではないかと心配し、何度も確認する
- 自分を傷つけたか、傷つけるのではないかと心配し、何度も確認する
- 恐ろしいことが怒らなかったか、怒るのではないかと心配し、何度も確認する
- 様々なことについて、間違いをおかさなかったかと何度も確認する
- 読書や勉強の際、何度も同じ所を読んだり書いたりし、必要以上に時間がかかる
- 心配なことについて、家族に何度も同じ質問をしたり、儀式行為をするよう求める
- 物の位置や置き方にこだわり、何度もやり直したり確かめたりする
- 歩き方や手洗いの回数、生活の様々なことに儀式的な決まりがある
- ものを捨てられずに過度にため込んでしまう
- 家族の行動の一つ一つに細かい注文をつける

E

そのほか、特に困っていることなどについて、ご自由にお書きください。

ご協力ありがとうございました。このチェックリストは、初回来談時にご持参ください。