

ちがうにって

ステキなこと。

知ってみよう。
あの子のこころ、あなたのこころ。

セルフチェック
シート付き



【双極性障害(躁うつ)】

ハイテンションで活動的な「躁状態」
気分が落ち込む「うつ状態」を繰り返す病気



おれは ゆうま！ 今日のおれは 絶好調！
徹夜でレポートをやったから 全然寝ていないけど
なんだか いつもより活発に動ける！
サークル活動でも どんどんアイデアが浮かんだし
もしかしておれって すごい人間かも... !?

〈躁状態〉



今日はおかしいなあ。
朝からずっと 気分が上がらないし
いつも楽しいサークルも 全く楽しくなかった。
それに すごく疲れたから早く
寝ようと思ったのに 全然眠れない...

〈うつ状態〉

【注意欠如・多動性障害(ADHD)】

不注意(集中力がない) 多動性(じっとしていられない)
衝動性(思いつくと行動してしまう)といった症状



私は えな!
ゲームやアニメ ファッションが大好き!
自分でも 好きなことには いつも全力だなんて思う♪
今月も ライブとかイベントの予定が 詰まってるんだ。
新しい服も 買わなきゃな〜♪

〈衝動性〉



好きなことにしか 興味が持たなくなって
大学の講義にも アルバイトにも
全然 身が入らないや...。
お金も 全然貯まっていないのに
また考えずに ライブの予定 入れちゃった...。

〈不注意・多動性〉

【性的マイノリティ(トランスジェンダー)】

同性に恋愛感情を持つ人や
自分の性に違和感がある人などのことをいう



自分の名前は まお。
髪も短いし 服もメンズっぽいけど 一応女だよ。
男女問わず 友達が結構多いんだ。
最近 可愛い系の服を着てほしいって
せがまれるのが ちょっと悩み。

〈体は女性〉



みんなには言えないけど 心は男なんだよ。
体が女の子だからって
可愛い服を 着たいわけじゃない。
胸だって 本当は膨らんでほしくない...
自分の好きな格好を 自由にさせてよ。

〈こころは男性〉

【統合失調症】

心や考えがまとまりづらくなってしまふ病気
健康な時にはなかった状態が現れる陽性症状と
健康な時にあったものが失われる陰性症状がある



俺は リゆうせい。

1人である方が 落ち着くので好きです。

前までは ファッションが好きだったから

毛先の金髪は 昔やっていた髪色が 残ってるだけです。

今ではもう 楽な格好しかしくなつたな。

〈陰性症状〉



また 髪の色を変えたいけど

行動にはうつせないし ケアも続けられないんだ。

しかも 周りがそれを否定するし

ひどい悪口も 言われている…。

やめて 俺に命令しないでくれ…!

〈陽性症状〉

あなたのこころ あなたは分かりますか？

- ① ストレスチェック
- ② 不安障害チェック
- ③ ADHDチェック

3つの簡単なセルフチェックシートで
あなた自身のこころを
もっと知る機会を。

六本木クリニック(心療内科・メンタルクリニック)より引用



- ① ストレスチェック ② 不安障害チェック ③ ADHDチェック



このチェックシートは正式な診断ではありません。
少しでも不安な方
チェック結果による可能性の高い方は
なるべく心療内科・精神科を受診してください。



ストレスチェック



まずは自分のこころがどんな状態なのか。
まだまだ自分は大丈夫、という方も簡単なストレスチェックをしてみましょう。

- 体がだるく疲れやすい
- 最近思い通りにいかないことが多い
- いくら寝ても寝足りない感じがする
- ついイライラしてしまう
- やる気が出ない
- 人と話すのがおっくう
- 最近風邪をひきやすい
- 食欲がない
- お酒の量が増えた
- 何かショックなことがあると一人で抱え込んでしまう
- ちよつとしたことでも腹が立つ
- 目覚めが悪い
- 怒りの感情をため込んでしまう

計 個

チェックが0~2個の方

あなたの心は健康で気分転換がうまくできているようです。
上手にストレス解消ができていますので、
その解消法を大切にしていきましょう。

チェックが3~6個の方

気が付かないかもしれませんが、ストレスを抱えています。
まだ我慢できる程度かもしれませんが、
これ以上無理をすると心に負担がかかってしまうので、
自分をいたわってストレスの原因を排除していくようにしましょう。

チェックが7~10個の方

あなたはかなりのストレスを抱えています。
これ以上ひどくなる前に今の生活を見直す必要があります。
一人で悩みを抱えないように心掛け、
心を休めることを考えましょう。

チェックが11個以上の方

心だけではなく体もつらい状況です。
どのようにストレスに向き合っていけばよいかわからない場合は、
なるべく早く心療内科・精神科へご相談ください。

不安障害チェック



大勢の人の前で話すときや大事な試験のとき、緊張して汗をかいたり、心臓がドキドキしたりするのは当たり前の反応です。でも心配や不安が過度になりすぎて、日常生活に影響が出ていたら、それは不安障害かもしれません。不安障害は、精神的な不安から、こころと体に様々な不快な変化が起きるものです。(パニック障害、社会不安障害など)

不安を感じない…0 少し不安を感じる…1 不安を感じる…2 とても不安…3

- ・人前で電話をかける 0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・少人数のグループ活動に参加する 0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・公共の場所で食事をする* 0 / 2* / 4* / 6* (点)
- ・人と一緒に公共の場所でお酒(飲み物)を飲む 0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・権威ある人と話をする 0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・観衆の前で何か行為をしたり話しをする 0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・パーティに行く 0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・人に姿を見られながら仕事(勉強)する 0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・人に見られながら字を書く 0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・あまりよく知らない人に電話をする 0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・あまりよく知らない人達と話し合う 0 / 1 / 2 / 3 (点)

- ・まったく初対面の人と会う 0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・公衆トイレで用を足す 0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・他の人達が着席して待っている部屋に入っていく 0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・人々の注目を浴びる 0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・会議で意見を言う 0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・試験を受ける 0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・あまりよく知らない人に不賛成であると言う 0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・強引なセールスマンの誘いに抵抗する 0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・仲間の前で報告をする 0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・誰かを誘おうとする 0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・店に品物を返品する 0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・パーティを主催する 0 / 1 / 2 / 3 (点)

計 点



点数が0~15点の方

不安障害の恐れはありません。

不安障害の可能性は低いですが悩み・苦しいことがある方は
心理士にお話しを聞いてもらうことをおすすめします。

点数が16~25点の方

軽度の不安障害の可能性がありますが、心配する必要ではありません。
結果にかかわらず、気になることや悩み・苦しんでいることがある場合、
心理士にお話しを聞いてもらうことをおすすめします。

点数が26~44点の方

かなり不安障害の可能性が高いです。
早めに医師や専門家に相談する事を考えてください。

点数が45点以上の方

不安障害の可能性が高いです。
医師に相談した上で、治療を検討することをお勧めします。

※この結果は不安障害の診断ではありません

大人の発達障害の1つであるADHDについての簡単テストです。
発達障害は子供だけに関係のあるものではありません。自分だけでなく、
周りの人にも関係しているかもしれない、身近な症状をチェックしてみましょう。

まったくない…0 ときどきある…1 よくある…2 いつもそうだ…3

- ・物事を行なうにあたって、難所は乗り越えたのに詰めが甘くて
仕上げるのが困難だったことが、どのくらいの頻度でありますか
0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・計画性を要する作業を行なう際に、作業を順序だてるのが
困難だったことが、どのくらいの頻度でありますか
0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・約束や、しなければならぬ用事を忘れたことが、
どのくらいの頻度でありますか*
0 / 2* / 4* / 6* (点)
- ・じっくりと考える必要のある課題に取り掛かるのを避けたり、
遅らせたりすることが、どのくらいの頻度でありますか。
0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・長時間座っていなければならない時に、手足をそわそわと動かしたり、
もぞもぞしたりすることが、どのくらいの頻度でありますか。
0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・まるで何かに駆り立てられるかのように過度に活動的になったり、
何かせざるにいらなくなるのが、どのくらいの頻度でありますか。
0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・物事を行なうにあたって、難所は乗り越えたのに詰めが甘くて
仕上げるのが困難だったことが、どのくらいの頻度でありますか
0 / 1 / 2 / 3 (点)
- ・つまらない、あるいは難しい仕事をする際に、
不注意な間違いをすることが、どのくらいの頻度でありますか。
0 / 1 / 2 / 3 (点)

次ページに続きます



・つまらない、あるいは単調な作業をする際に、注意を集中し続けることが困難なことが、どのくらいの頻度でありますか。
0 / 1 / 2 / 3 (点)

・直接話しかけられているにもかかわらず、話に注意を払うことが困難なことはどのくらいの頻度でありますか。
0 / 1 / 2 / 3 (点)

・家や職場に物を置き忘れたり、物をどこに置いたかわからなくなり探すのに苦労したことが、どのくらいの頻度でありますか。1
0 / 1 / 2 / 3 (点)

・外からの刺激や雑音で気が散ってしまうことが、どのくらいの頻度でありますか。
0 / 1 / 2 / 3 (点)

・会議などの着席していなければならない状況で、席を離れてしまうことがどのくらいの頻度でありますか。
0 / 1 / 2 / 3 (点)

・落ち着かない、あるいはノワノワした感じがどのくらいの頻度でありますか。
0 / 1 / 2 / 3 (点)

・時間に余裕があっても、一息ついたり ゆったりとくつろぐことが困難なことが、どのくらいの頻度でありますか。
0 / 1 / 2 / 3 (点)

・社交的な場面でしゃべりすぎてしまうことが、どのくらいの頻度でありますか。
0 / 1 / 2 / 3 (点)

・会話を交わしている相手が話し終える前に会話をさえぎってしまったことが、どのくらいの頻度でありますか。
0 / 1 / 2 / 3 (点)

・順番待ちしなければならぬ場合に、順番を待つことが困難なことがどのくらいの頻度でありますか。
0 / 1 / 2 / 3 (点)

・忙しくしている人の邪魔をしてしまうことがどのくらいの頻度でありますか。
0 / 1 / 2 / 3 (点)

計 点

点数が0~12点の方

ADHD・発達障害の可能性は低いです。
ADHD・発達障害の可能性は低ですが、悩み・苦しいことがある方は心理士にお話を聞いてもらうことをおすすめします。

点数が13~22点の方

軽度のADHD・発達障害の可能性がありますが、心配する必要ではありません。
結果にかかわらず、気になることや悩み・苦しんでいることがある場合、心理士にお話を聞いてもらうことをおすすめします。

点数が23~32点の方

かなりADHD・発達障害の可能性が高いです。(中程度~重度)
早めに医師や専門家に相談する事を考えてください。

点数が33点以上の方

ADHD・発達障害の可能性が高いです。
医師に相談した上で、治療を検討することをお勧めします。

※この結果はADHD・発達障害の診断ではありません

あなた自身の ころ
身近な人の ころ
ほんの少しでも 知ることはできましたか？

気になることがあれば
ぜひ 大切な人と共有してみたり
プロの方に 相談してみてください。

ころは
あなたの個性だから。



落ち込みやすく、悩みやすい
自分の本音を相手に言えない
どうしようもなく涙が出てくる
私自身、小学生の時から自分のころで悩むことが
たくさんありました。

私もこのテストを受けてたところ、
なんと かなりのストレスを抱え
不安障害の可能性もあると気づきました。
実際にこれほど当てはまっていたのかと
驚きましたが、
この結果を見て ほっとしたところもありました。

自分の性格、ころが
ただ人より醜いものではないと、
感情の逃げ道を作り出すことが できたからです。
これを読んで、少しでも多くの人が
見た目ではわからない、ころの違い、障害について
知る機会を作ることができたらと思っています。

この冊子を手にとってください、ありがとうございました。

新しく知ったこと、気づいたこと
忘れないでいてくれると 嬉しいです。

ちがうことって
ステキなこと。

memo



