



子どものころからこんなことはありませんでしたか？  
**子ども時代の自分チェック**

主に12歳より前の症状を  
 チェックしてください。  
 ADHDの診断基準(DSM-5にもとづく)

①  
**不注意**

(a)細かいことに注意ができない、  
 または学校での学習やその他の  
 活動で不注意なミスをしてしまう  チェック



(d)学校の宿題やお手伝いなど、  
 指示されたことをやりとげること  
 が難しい  チェック



(e)課題や活動を  
 順序よく行うことが難しい  チェック



(f)テストや宿題のような  
 根気がある課題をさける、  
 またはいいや行う  チェック



(g)課題や活動に  
 必要なものをなくしやすい  チェック



(b)課題や遊びのあいだに  
 集中し続けることが難しい  チェック



(c)直接話しかけられても、  
 聞いていないように  
 見えるといった注意される  チェック



(h)周りからの刺激で  
 気が散りやすい  チェック



(i)ほかの人より忘れっぽい  チェック





## 2 多動性 および 衝動性

(a) 手足をそわそわと動かしたり、  
いすの上でもじもじしてしまう

チェック

(f) おしゃべりしすぎるこ  
とがある

チェック

(g) 質問が終わる前に  
答えてしまう

チェック

(b) 授業中など、座っていなければ  
いけないときに、立ちあがって  
しまう

チェック

(c) 動きまわってはいけない  
状況で、落ち着かない

チェック

(h) 順番を待つことが難しい

チェック

(i) ほかの人が話しているところ  
に割り込んでしまう

チェック

(d) 遊びやクラブ活動中に  
おとなしくしていることが苦手

チェック

(e) じっとしていることが苦手

チェック

**A** ①および/または②によって特徴づけられる、不注意および/または多動性・衝動性の持続的な様式で、機能または発達の前から存在しているもの:

### ① 不注意 / ② 多動性および衝動性

これらの症状のうち6つ(またはそれ以上)が少なくとも6ヵ月持続したことがあり、その程度は発達の水準に不相应で、社会的および学業的/職業的活動に直接、悪影響を及ぼすほどである:

注:これらの症状は、単なる反抗的態度、挑戦、敵意の表れではなく、課題や指示を理解できないことでもない。青年期後期および成人(17歳以上)では、少なくとも5つ以上の症状が必要である。

- B** 不注意または多動性・衝動性の症状のうちいくつかが12歳になる前から存在していた。
- C** 不注意または多動性・衝動性の症状のうちいくつかが2つ以上の状況(例:家庭、学校、職場、友人や親戚といるとき:その他の活動中)において存在する。
- D** これらの症状が、社会的、学業的、または職業的機能を損なわせているまたはその質を低下させているという明確な証拠がある。
- E** その症状は、統合失調症、または他の精神病性障害の経過中のみ起こるものではなく、他の精神疾患(例:気分障害、不安症、解離症、パーソナリティ障害、物質中毒または離脱)ではうまく説明されない。

日本精神神経学会(日本語版用語監修)、高橋三郎・大野裕(監訳):  
DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル、医学書院、2014

ADHDをもっとよく知りたい方は

大人のADHD患者さん向けwebサイト

**ADHD.co.jp**

スマートフォンで  
ご覧になる場合は  
QRコードを  
読み取って下さい。

マンガで分かるADHD  
「ブラックジャックに  
よるしく」もwebサイト  
で配信中