

【ADHD診断基準】（星野仁彦 著「それって、大人のADHDかもしれません」アスコムBOOKS 参照）

	項 目	詳 細 説 明	A	B	C
1	本来の力が出し切れていないと思う	「自分の実力はこんなもんじゃないのに」「やればできるのに」とよく思う。客観的な勝ち負けとは関係なく、いつも迷路をさまよっている気がする。			
2	行きあたりばったり	そばで世話を焼いてくれる人や、学校の時間割のような縛りがないと、生活が乱れやすい。「出したものは元に戻す」などがきちんとできない。			
3	用事を先送りにする・大事なことが後回しになる	何かを始めようすると「めんどろ」「どうせうまくいかない」などマイナス思考が頭をもたげて、優先順位を守れずに大事なことが後回しになる。			
4	あれこれ手をつけて、どれも完成しない	ひとつやりかけてはほかのことに手をつけて、中途半端になりやすい。一日の終わり、一週間の終わり、一年の終わりには、残念な結果に終わったことが山積みである。			
5	頭に浮かんだことをすぐ口に出す	ある考えが頭に浮かぶと、あと先考えずにパツと言ってしまう。いつまでも子供っぽさが抜けず、社会人としての気配り、本音と建前、根回しなどが身に付かない。			
6	新しいものや強い刺激を追い求める	何か目新しいものを、もっとワクワクするものを、と、急き立てられるように次から次に手を出してしまい、強い刺激を求める。			
7	飽きっぽくてじっとしてられない	テレビのチャンネルをしょっちゅう変える。様々なサークルに所属している。スケジュールに空白があると不安など…退屈に耐えられない。			
8	気が散りやすいのに、いったんハマると寝食を忘れてのめり込む	人と話していても、作業をしていても、気が散って、「心ここにあらず」になりやすい。ところがいったんハマると、驚異的な集中力、持続力を発揮する。			
9	何でも自己流でやりたがる	今までにない自己流のやり方を工夫したがる。決まったやり方や手順に従うのは苦手。しかし自己流でやっとうまくいかないと、癇癪を起こすことも。			
10	キレやすく、ストレスに弱い	何かがうまくいかないとすぐに腹を立てて当たり散らしたり、過去の失敗を持ちだして「どうせムダだ」「もうダメだ」と一気に落ち込む。いつまでも未熟な甘えん坊。			
11	衝動的、攻撃的	衝動買い、ドカ食い、ドタキャン、行きずりの喧嘩など、思慮・分別のない衝動的な行動が目立つ。急に仕事をやめたり、計画や約束を白紙に戻したりする。			
12	小さいことにクヨクヨする	心配の種を探すのが趣味のように、常に心配している。そのわりには現実に疎く、目の前の仕事がおろそかになる。			
13	ひらめき、直感、想像力には自信がある	新しモノ好きで飽きっぽいことがプラスに働くと、誰も思いつかないようなひらめき、直感、創造力に繋がることがある。知識は一般より高いことも珍しくない。ADHDの治療の一つは、ADHDならではの「特別な何か」をつかまえること。			
14	気分の浮き沈みが激しい	急にイヤな気分や孤独感に襲われたり、逆にハイになったり、一日に何度も、わけもなく気が変わったりする（大人のADHDでは、過去の数々の失敗例に脅かされて、子供以上に大きく気分が揺れ動く。）			
15	気ぜわしい動き	子供の好奇心による多動とは違い、「神経質なエネルギー」に突き動かされるように、意味もなくうろついたり、貧乏ゆすり、指慣らし、チェーンスモーキング、姿勢をよく変えるなど。気ぜわしい動きを見せる。			
16	不安感が強い	生活が安定している・いないにかかわらず、常に精神的に不安定で、「何かよくないことが起きそうだ」とビリピリしている。病氣や死への恐怖も強い。			
17	依存・中毒になりやすい	何事も「ほどほど」に切り上げられず、止め処がなくなり、依存・中毒になりやすい。アルコール・ギャンブル・セックス・買い物などに溺れる。			
18	劣等感が強く、自尊心が持てない	幼いころからの挫折・失敗・いじめ・小言・無視などの負の経験が、劣等感に変わり、自尊心がひどく傷ついていることが多く、自己イメージが非常に低い。			
19	家族・親戚に、ADHD、鬱状態、依存や中毒、衝動的、気分障害の人がいる	必ず遺伝するわけではないが、ADHDは遺伝子によって伝達されるので、家族にADHDの人がいると、ADHDになりやすい。			
20	人からどう見られているか、わかっていない	社会的に高く評価されている場合も、ヒンシュクを買っている場合も、共に「自分は人や社会からどう見られているか」がわからない。「自分にはたいした力はない」と、執拗以上に自分を卑下したり、「周りが引いている」ことがわからない。			

合計： A= 点， B= 点， C= 点 【点数の合計= 点】

【記入方法】

1 それぞれの項目に対して、点数をつけていきます。

- a) Aは「しょっちゅう」、Bは「ときどき」、Cは「めったにない」
- b) Aに該当する場合は5点、Bに該当する場合は3点、Cに該当する場合は1点を記入します。

2 A, B, C, それぞれの合計点数を算出し、点数の総合計を求めます。

例) A該当が7項目、B該当が10項目、C該当が3項目とします。

$A = 5\text{点} \times 7\text{項目} = 35\text{点}$ $B = 3\text{点} \times 10\text{項目} = 30\text{点}$ 、 $C = 1\text{点} \times 3\text{項目} = 3\text{点}$

点数の合計 = $A(35\text{点}) + B(30\text{点}) + C(3\text{点}) = 68\text{点}$

【判定の仕方】

<75点以上の人>

医学的に見て、ADHDと見なされる状態です。専門医に相談してください。

<50点以上の人>

ADHD傾向がかなり強いといえます。日常生活を見直し、困っていることや大きな問題がないかどうか、チェックしてみてください。必要であれば、医療機関を受診してください。