

## 大人のADHD・診断基準（ハロウェルらによる）

### A. 次のうち少なくとも15項目において、慢性的な障害をみる

	項 目	チェック
1	力が出し切れない、目標に到達していないと感じる（過去の成果に関わらず）	
2	計画、準備が困難	
3	物事をだらだらと先送りしたり、仕事に取りかかるのが困難	
4	沢山の計画が同時進行して、完成しない	
5	タイミングや場所、状況を考えず、頭に浮かんだことを、パツという傾向	
6	常に強い刺激を追い求める	
7	退屈さに耐えられない	
8	すぐ気が散り、集中力がない。読書や会話の最中に心ここにあらずの状態になる。時々非常に集中できる	
9	しばしば創造的、直感的かつ、知能が高い	
10	決められたやり方や「適切な」手順に従うのが苦手	
11	短期で、ストレスや欲求不満に耐えられない	
12	衝動性	
13	必要もないのに、際限なく心配する傾向がある	
14	不安感がある	
15	気分が変わりやすい	
16	気せわしい	
17	耽溺の傾向がある	
18	慢性的な自尊心の低さ	
19	不正確な自己認識	
20	ADD（注意欠陥障害）、又は躁鬱病、うつ状態、薬物中毒（アルコール依存も含む）、或いは衝動や気分が抑制しにくいなどの家族歴がある	

### B. 幼少期にADDだった（正式な診断でなくても、生い立ちに兆候や症状があるはずである）

### C. ほかの医学的、或いは精神医学的状态では説明のつかない状態にある

※本文は、司馬理英子著「よくわかる大人のADHD」（主婦の友社）を参照しています。