

発達障害の特性チェックシート

○発達障害の特性

社会性、コミュニケーション、想像力の三つの側面に特徴がみられる方が多い他、不注意、衝動性、多動性、感覚過敏、運動、読み・書き・計算の苦手さ等の特徴を有している方もいます。どのような方に強みや苦手さがあるか、それがどの程度かは個人個人で異なります。また、これらの影響の有無は環境要因によって変わることもあります。

○チェックシートの使い方

このチェックシートは、自分の特徴を整理する手がかりとして活用できます。あくまで簡易なチェックであるため、自分でチェック（○印）をつけた後に、支援者と相談しながら整理することをお勧めします。

※注意事項：記入した時点での自分の感じ方を確認したり、支援者と共有するためのもので、発達障害の特性を確定させるものではありません。チェックがつく項目は状況により、今後変化することもあります。

1. 社会性の特徴

強み（長所）	チェック	苦手（短所）	チェック
・相手の年齢や立場にとらわれず公平に考える		・立場を気にせずトラブルになることがある	
・ルールを重んじる		・融通が利きにくい	
・誠実（ごまかせない）		・正直すぎる	
・常識にとらわれず、発想が自由		・常識不足と言われることがある	
・人に流されにくく、マイペース		・協調性が少ない、相手の気持ちが分からないことがある	
・細かいことによく気を配る		・相手の顔色を気にし、不安になる、疲れる	
・その他（ ）		・その他（ ）	
<補足>			

2. コミュニケーションの特徴

強み（長所）	チェック	苦手（短所）	チェック
・言葉の理解が素直		・言葉どおりに理解する （比喩や、言葉の裏の意味が分かりづらい）	
		・はっきりと言わないと気づきにくい	
・言葉を正確に使うという気持ちが強い		・説明が回りくどくなりやすい	
・熟語や専門用語に関心が高く、知識が豊富		・表現が独特、堅苦しい	
・興味のあることは一生懸命話す		・相手の表情や状況が理解しづらく、会話が一方的になることがある	
・文の組立や言葉づかいを一つ一つ考える		・気持ちや言いたいことが上手く言えない	
・その他（ ）		・その他（ ）	
<補足>			

3. 想像力の特徴

強み（長所）	チェック	苦手（短所）	チェック
・一つのことへの興味や関心が深い		・興味が偏りやすい	
		・みんなの好きなことに合わせるのが苦手	
・興味があるとこつこつ取り組むことができる		・興味が持てない、意義が分からないことには取りかかりづらい	
・見通しのついたことだと力を発揮しやすい		・予定外のことへの焦りが強い、見通しがないと心配になる	
・いつも通りの秩序や予定を重んじる、決まっている方が安心できる		・いつもと違うと焦る、臨機応変が苦手	

・細かいところや特定のことによく気がつく		・全体を把握するのが苦手	
・その他（ ）		・その他（ ）	
<補足>			

4. 注意・集中と活動性の特徴

強み（長所）	チェック	苦手（短所）	チェック
・いろいろな事によく気がつく		・うっかりミスや忘れ物が多い	
		・多くの情報から必要な情報を取り出すのが苦手	
・いろいろな事に関心がある		・注意の持続時間が短い、気が散りやすい、飽きっぽい	
・興味があることへの集中力が高い		・衝動的に思ったことを言ってしまったり、不用意な行動をしてしまう	
・活発		・活動的でじっとしてられない	
・話が好き、フレンドリー		・しゃべりすぎてしまう（多弁）	
・その他（ ）		・その他（ ）	
<補足>			

5. 感覚の特徴

強み（長所）	チェック	苦手（短所）	チェック
・リラックスできる感覚がある （視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚）		・苦痛に感じる感覚がある （視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚）	
・その他（ ）		・その他（ ）	
<補足>			

6. 運動の特徴

強み（長所）	チェック	苦手（短所）	チェック
・手先が器用		・手先が不器用	
・体を動かすことがすき		・運動が苦手	
・その他（ ）		・その他（ ）	
<補足>			

7. その他の特徴

【記入日】 年 月 日 【氏名】 _____