



困り感チェック

	困っていない	少し困っている	困っている	とても困っている
① 気が散りやすく困る				
② よく物をなくして困る				
③ 忘れ物が多くて困る				
④ 衝動的に行動してしまい困る				
⑤ 生活が不規則で困る				
⑥ 片付けられなくて困る				
⑦ 課題や仕事が締め切りに間に合わなくて困る				
⑧ 学校や仕事の場面で単純なミスが多くて困る				
⑨ 悪気はないのに人を傷つけてしまい困る				
⑩ やらなければいけないことが複数あるときに、うまくこなせない				
⑪ 気分の波が激しくて、困っている				
⑫ 生活のリズムが乱されるのは苦痛だ				
⑬ 他の人たちからは自分は場違いなことばかりしていると見られていると思う				
⑭ 進学やクラス替えのときに新しい友人を作るのは苦手だ				
⑮ グループ活動では居ごちが悪くて困る				
⑯ 友達が少ないことが気になっている				

	困っていない	少し困っている	困っている	とても困っている
⑰ 過去の経験が現在起こっていることのようによみがえり、気持ちが不安定になることがある				
⑱ 他の人がどんなことを考えているのかを想像することが苦手だ				
⑲ 「自分は普通の人と違う」と感じて困っている				
⑳ 孤立していると感じている				
㉑ とても嫌いな特定の音や匂いや肌ざわりなどがあって、困ることがある				
㉒ 他の人たちのように、うまく会話ができない				
㉓ 暗黙のルールがわからなくて困ることがある				

出典 高橋知音(2012)『発達障害のある大学生のキャンパスライフサポートブック』学研

一つでも、困っていると感じる項目がある場合は、総合学生支援センターへご連絡下さい。一緒に考えていきましょう。

「イキイキ支援カード」をご用意しています。

自分らしい大学生活を

イキイキ支援

いのちをまもるるキャンパス
 帝京科学大学
 総合学生支援センター

