

ASDの特性を理解する(UAT)

MCR©202011

記入年月日: _____年 月 日

記入者氏名: _____

次の特性について当てはまる項目すべてにを入れてください。

人付き合いについての特性	
<input type="checkbox"/> 自分のペースで動くのが好き	<input type="checkbox"/> 人にあわせることが得意
<input type="checkbox"/> 人と関わるときに、混乱することが多い	<input type="checkbox"/> なんとなく人との関わり方、距離感のとらえ方を知っている
<input type="checkbox"/> 人との付き合いを続けることに難しさがある	<input type="checkbox"/> 人との付き合いを続けることが、努力しないでもできる
<input type="checkbox"/> ひとりでも自分の好きなものや楽しいことに夢中になれる	<input type="checkbox"/> ひとりであるよりも人いることを好む
<input type="checkbox"/> 人と一緒にずっといると、マイペースにできないので、疲れてしまう	<input type="checkbox"/> 人と一緒にいてもあまり疲れない
<input type="checkbox"/> の数: _____	<input type="checkbox"/> の数: _____
コミュニケーションについての特性	
<input type="checkbox"/> 雑談より、目的のある会話(議論など)の方が好き	<input type="checkbox"/> 社交的な会話(内容が特にならない会話)をすることが多い
<input type="checkbox"/> 言葉をそのままの意味で理解し、ニュアンスを汲み取りづらい	<input type="checkbox"/> 言葉をニュアンスで理解する
<input type="checkbox"/> 身振り、視線、表情といった言葉以外のメッセージのやり取りをあまりしない	<input type="checkbox"/> 言葉以外のメッセージ(ジェスチャー、視線)をよく使う
<input type="checkbox"/> メッセージが相手に伝わりづらいことがある(理解してもらえない)	<input type="checkbox"/> 言葉、視線、ジェスチャーを同時に使って、効果的にメッセージを相手に伝えやすい
<input type="checkbox"/> 一方的(話してばかり、聞いてばかり)なコミュニケーションをしやすい	<input type="checkbox"/> 会話のキャッチボールをするようなコミュニケーションをとりやすい
<input type="checkbox"/> の数: _____	<input type="checkbox"/> の数: _____
切りかえについての特性	
<input type="checkbox"/> 集中するとずっとその作業に没頭できる(飽きない)	<input type="checkbox"/> ある程度、時間が経つと飽きやすい
<input type="checkbox"/> 注意を違うものに切りかえることが難しい	<input type="checkbox"/> 注意をすぐに違うものに切りかえることができる
<input type="checkbox"/> 同じ刺激でも飽きない	<input type="checkbox"/> 同じ刺激だと飽きてしまう
<input type="checkbox"/> の数: _____	<input type="checkbox"/> の数: _____
興味のもち方についての特性	
<input type="checkbox"/> 特定の物事に強く深い興味をもつ	<input type="checkbox"/> 興味が広く浅くなりやすい
<input type="checkbox"/> 興味をもった領域(アニメ、鉄道、ゲーム、漫画、コンピュータなど)に関して膨大な知識を持つことがある	<input type="checkbox"/> いろいろなことに対して、ほどほどの興味をもつ
<input type="checkbox"/> 話題の幅が狭い	<input type="checkbox"/> 話題の幅が広い
<input type="checkbox"/> の数: _____	<input type="checkbox"/> の数: _____
感覚のとらえ方についての特性	
<input type="checkbox"/> 音、光、湿度、触覚に過敏(気づきすぎる)だったり、鈍感(気づきなさすぎる)だったりする	<input type="checkbox"/> 感覚刺激に、ほどよく気がつく
<input type="checkbox"/> 感覚刺激に慣れにくい	<input type="checkbox"/> 感覚刺激にすぐに慣れる
<input type="checkbox"/> 感覚の刺激を自分では調節できないので、そのせいで疲れてしまうことがある	<input type="checkbox"/> 感覚の刺激に自分がさらされても、自己調整することができるので、疲れたり、気分が落ち込んだりすることが少ない
<input type="checkbox"/> 少しの感覚刺激によく気がつく	<input type="checkbox"/> 少しの感覚刺激には気づかない
<input type="checkbox"/> の数: _____	<input type="checkbox"/> の数: _____
計画や段取りをすることについての特性	
<input type="checkbox"/> たくさんのやるべきことがあると、どうしたらいいかわからなくなる	<input type="checkbox"/> やることに段取りを付ける
<input type="checkbox"/> どれくらい時間がかかるのか見通しがもちにくい	<input type="checkbox"/> どれくらい時間がかかるのか予測して(時間を読んで)、計画を立てる
<input type="checkbox"/> やろうと思っているのに、取りかかりにくい	<input type="checkbox"/> やろうと決めると、取り組むことができる
<input type="checkbox"/> 無理な計画を立ててしまう	<input type="checkbox"/> 複数のことを同時並行でこなす
<input type="checkbox"/> の数: _____	<input type="checkbox"/> の数: _____

はっきりしないことへの推測についての特性	
<input type="checkbox"/> 目に見えない「他者の視点からの推測」が難しいため、相手の意図がわからず、混乱する	<input type="checkbox"/> 目に見えない「他者の視点に立った考え方」「他者の意図」を、ある程度想像することができる
<input type="checkbox"/> 目に見えない「自分の気持ち」や「状態」にもなかなか気づけないことが多い	<input type="checkbox"/> 目に見えない「自分の気持ちや状態」にも気づく
<input type="checkbox"/> 状況や時間の見通しを立てにくい	<input type="checkbox"/> 状況や時間の見通しを立てやすい
☑の数:	☑の数:
行動や気持ちのコントロールについての特性	
<input type="checkbox"/> 「これがしたい」と思ったら、止めることが難しい	<input type="checkbox"/> 「こうしたい」と思っても、あきらめることができる
<input type="checkbox"/> 相手が嫌っているのがわかっているにもかかわらず、何かに対し「気が済むまで」続けてしまうことがある	<input type="checkbox"/> ある程度、行動をがまんできる
<input type="checkbox"/> 怒りや不安などをコントロールできないことがある	<input type="checkbox"/> 嫌な気持ちになってもある程度、流すことができる
☑の数:	☑の数:

左列と右列の☑の数に該当する⑤～①(左列)と①～⑤(右列)の数値を塗りつぶしてください。ついで、左列の塗りつぶした数字と右列の塗りつぶした数字を線で結んでください。

例

人付き合いについての特性	⑤	④				②	③	④	⑤
コミュニケーションについての特性					①	②	③	④	⑤
切りかえについての特性	○					②	③	○	○
興味のもち方についての特性	○	○	③			②	③	○	○
感覚のとらえ方についての特性	○	④				②	③	④	○
計画や段取りをすることについての特性	○				①	②	③	④	○
はっきりしないことへの推察についての特性	○	○	③	②			③	○	○
行動や気持ちのコントロールについての特性	○	○			①	②	③	○	○

← ASDの特性が強い

特性プロフィール

人付き合いについての特性	⑤	④	③	②	①	①	②	③	④	⑤
コミュニケーションについての特性	⑤	④	③	②	①	①	②	③	④	⑤
切りかえについての特性	○	○	③	②	①	①	②	③	○	○
興味のもち方についての特性	○	○	③	②	①	①	②	③	○	○
感覚のとらえ方についての特性	○	④	③	②	①	①	②	③	④	○
計画や段取りをすることについての特性	○	④	③	②	①	①	②	③	④	○
はっきりしないことへの推察についての特性	○	○	③	②	①	①	②	③	○	○
行動や気持ちのコントロールについての特性	○	○	③	②	①	①	②	③	○	○

← ASDの特性が強い

大島郁葉・桑原斉(2020):ASDに気付いてケアするCBT ACAT実践ガイド. 金剛出版(東京)146-154 より改変

回答方法

- 各項目の文章を読み、幼少期から現在までに該当する項目があった場合には、白い□に✓をいれてください。
- 左右の文章は正反対のものがああります。両方とも認めるときには左右の□に✓してください。
- チェックの数を左右の「☑の数」の欄に記入してください。
- 項目は用紙の表と裏にあります。記入漏れがないか確かめてください。
- ☑の数を「例」のようにグラフ化できます。「特性プロフィール」に☑の数からグラフ化してください。
- 左の項目数は赤の①②③…に、右の項目数は青の①②③…に対応しています。
- グラフ化の方法について説明します。

例えば、最後のカテゴリー「行動や気持ちのコントロールについての特性」には3項目が含まれています。このカテゴリーで、左の項目では☑が2項目、右の項目では☑が1項目あったとします。最初に、左の「☑の数」は2ですから、「特性プロフィール」の赤の②を塗りつぶします。次に、右の「☑の数」は1ですから、「特性プロフィール」の青の①を塗りつぶします。最後に、②と①の間を塗りつぶします。