

アダルトチルドレン チェックリスト

もちろん、人間であれば、ときには以上のような行動、感情、考え方をするのは当然ですが、
もし、10以上の項目がいつも自分にあてはまるようでしたら、
あなたはアダルト・チャイルドである可能性が大きいと考えられます。

チェック欄	項目	チェック欄	項目
	ものごとを最後までやり遂げることがむずかしい。		目立たないようにスーッと消える。
	自分に自信がない。自分はダメだと思う。		きまじめで他人の言うとおりにする。
	自分は生きている価値がないと思う。		いつもせかせかと衝動的に行動する。
	人生を楽しむことが下手である。		何かあるのではないかと常に恐れる。
	他人と親密な人間関係を持ってない。		他人の目が気になる。被害妄想に陥りやすい。
	白黒をはっきりさせすぎ、ほどほどにバランスをとることができない。		なにごとにも完璧でないと気がすまない。
	何かあると反射的に反応する、またはなんの反応もしない。		顔やからだに表情がない。
	必要のないときにもついウソをついたり、ごまかしたりする。		何かが変わることに対する恐れが大きい。
	必要以上に相手に忠実である。		抑うつ状態に陥る。
	何が正常で何が異常かわからない。		離人感やかい離で自分が自分でないような気がしたりする。
	他人からのほめ言葉を受け入れにくい。		自分の感情が鈍磨していたり、からだから出るメッセージに気がつかない。
	他人から助けを得るのが下手である。		怒りが爆発したり、いつもイライラしている。
	自分は他人と違って居場所がなく、孤独を感じる。		権威のある人の前に出ると過剰に委縮する。
	自分でコントロールできない状態が起きるとパニックを起こす。		記憶力が鈍ったり、または反対にイヤな記憶に悩まされて目がドキドキしたり、悪夢を見たりする。
	他人から認められたいという気持ちが強い。		
	理由もないのによく頭痛や腹痛などがあり、体の調子が悪い。		コミュニケーションの技術に乏しい。
	摂食障害を起こしている(拒食症、過食症、過食嘔吐など)。		自分はいったい誰で、どんな人生の目的を持っているかなどがわからず、自己が確立していない。
	アルコールや薬物(医師からの処方薬剤も含む)の依存症になっている。		
	非行に走ったり、自暴自棄になっている。		対人恐怖があつたり、ひきこもりをしている。
	お茶目で他人の気をそらす。		共依存的な行動に出やすい(共依存のチェックリストを参照)。