

## アダルトチルドレン チェックリスト (40項目)

- 自分に自信が持てない
- 他人からの頼みを断ることができない
- 素の自分ではなく、求められる自分を演じてしまう
- 他人からどう思われているのかがすごく気になる。被害妄想に陥りやすい。
- ダメなやつだと自分を否定してしまうことが多い
- 自分の意見を言うことが難しい
- 他人と親密な関係を築くことができない
- 心から楽しむことができない
- 自分のことは後回しで、他人の世話ばかりしてしまう
- 他人に認めてほしい気持ちがとても強い
- 正しいか間違っているかにとらわれやすい
- 自分には存在価値がないと思う
- 他人を自分より上か下かで判断することが多い
- 人が怒っている声や物音に敏感でビクビクしてしまう
- 自分は他人よりも劣っているとよく思う
- 情緒不安定で感情の起伏が激しい
- 他人に対して攻撃的になることが多い
- いつも完璧じゃないと気が済まない
- 不安や恐怖に苛まれやすい
- 物事を最後までやり抜くことができない
- いつもすごく疲れている。もしくは疲れに気づかず過活動になっている
- 自分は他人と何か違っていると感じ、居場所がなく、孤独を感じる
- 自分の判断に自信が持てず、何でも人に確認したくなる
- 自分でコントロールできない場面になるとパニック状態になる
- 過剰に責任を取りすぎる。または過剰に責任から逃れようとする。
- 他人に助けを求めたり、甘えたりすることが苦手だ
- 他人から褒められても素直に受け取ることができない
- ちょっとしたことでも落ち込むことが多い

- 「こうあるべきだ」という思いが強く、それに反する行動をとる他人が許せない
- スケジュールが埋まっていないと落ち着かない
- 権威がある人を恐れ、過剰に萎縮してしまう
- 恥の感覚が強く、行動に移すことが難しい
- 無表情で感情を表に出すことをしない
- 他人に対して必要以上に忠実であろうとする
- 白黒思考が強く、柔軟に対応できない
- いじめられやすい傾向がある
- 言い訳をしたり、嘘をついてしまうことがよくある
- 何か悪いことが起こるのではないかと不安になることが多い
- 衝動的な反応や行動をすることが多い
- 寂しさや不安などの満たされない感情を恋愛関係や友人関係で埋めようとする

※数が多ければ多いほど人間関係の生きづらさを持っている人と言えます