

共通問診票②(注意力 その1)

B-01	新しい仕事をはじめるとき、その仕事に対してすぐに気持ちをきりかえることができる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-02	集中して仕事をしないといけない場合でも、すぐに気が散ってしまう。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-03	電車の中のような騒々しい場所でも本を読むことに集中できる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-04	待ち合わせをしていて、人込みの中から相手を見つけ出すのが得意だ。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-05	地図の中から目的地を見つけ出すのに時間がかかる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-06	電話で会話をしながら、その会話内容をわかりやすくメモできる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-07	一つの仕事をしながら、心の中では仕事とは関係のない別のことを考えることがある。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-08	二つの仕事がある場合、一方を先に終わらせてから、次にもう一方の仕事に取りかかるほうだ。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-09	電車の中のような騒々しい場所では、会話に集中できない。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-10	人と話をする時、ついまわりの出来事にじゃまされて、話し相手の言葉から注意をそらしてしまう。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-11	会うことを予期していなかった知人と偶然であって話をする場合、その会話はぎこちないものになる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-12	一つのことが気にかかると、別のことに対して注意をきりかえにくい。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-13	長時間一つのことに集中することは得意だ。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-14	一つのことに集中しなければならない時、思い通りに集中力を高めることができる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-15	偶然、知り合いとすれ違っても相手に気づかないことがある。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-16	人と話をしながら仕事をする時、仕事だけに集中しているときに比べて、能率がかなり悪くなる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-17	短時間なら二つの仕事を並行してできる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-18	初めてする仕事でも、たいていすぐに要領をつかむことができる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-19	人に話しかけられると、つい自分の思っていることや考えにとらわれてその人の話から注意をそらしてしまう。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-20	後回しにした仕事のことを忘れてしまうことがある。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない

B-21	目立つものが視界の中にあると、どうしてもそれに注意が向かってしまって無視できない。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-22	今のやり方がうまくいかない時、すぐに別のやり方にきりかえることができる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-23	疲れてくると、一つのことに集中しづづけることが難しくなる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-24	気になることがあると、そのこと以外には注意が向かなくなる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-25	リラックスしたい時、すぐに集中力をゆるめてリラックスできる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-26	ものの数を数えている時、途中で今いくつまで数えたところなのかわからなくなる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-27	テレビやラジオの音を聞きながら本や雑誌を読むことができる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-28	いくつかのことを同時にやるのが得意だ。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-29	二つの仕事がある場合、それぞれを一つずつ済ませるよりは、二つを並行してしまうほうだ。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-30	電車の中で携帯電話でしゃべる声が聞こえてくると、どうしてもその声に注意がひきつけられてしまう。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-31	余計な音が聞こえてくるような場合でも、それにじゃまされることなく、仕事や勉強に集中できる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-32	せっかくメモを取ったのに、そのメモ自体をなくしてしまうことがある。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-33	一つの考えや感情にこだわって失敗することがある。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-34	仕事や勉強中にいったん気が散り始めると、努力しても、その仕事や勉強に対して集中力をとりもどすのは難しい。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-35	いくつかの仕事をしなさいといけない場合、その中の一つに気持ちを集中させることは難しい。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-36	本を読んでいると、いつの間にか本とは関係のないことを考えていることがある。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-37	テレビを見ながら、テレビの内容とは関係のないことについて会話をすることができる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-38	二つの仕事を効率よく組み合わせる方法をすぐに見つけられる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-39	電話で世間話をしながら新聞や雑誌を読める。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない

B-40	周囲に人がいると気が散ってしまう。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-41	勉強中に友人がやって来てしばらく話をするような時、友人が去った後もしばらくは勉強に集中できない。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-42	一日中、仕事や勉強のことが気になって頭からはなれない。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-43	自分にとって興味のない話を聞かなければならない場合でも、努力すればその話に注意を向け続けられる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-44	仕事や読書に没頭して、一日があつという間にすぎることがある。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-45	お店で、あまりにも多くのものを目の前にすると、選ぶのに迷ってしまう。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-46	音楽を聴きながら仕事や勉強ができる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-47	簡単な仕事でも、2つ以上を同時にやろうとすると極端に難しくなるように感じる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-48	電話で世間話をしながら、仕事したり勉強したりできる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-49	勉強中に不要なものが机の上にあると、どうしても気になってしまう。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-50	仕事中に電話がかかると、どこまで仕事が進んでいたのかわからなくなる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-51	いくつかのことを同時にしようとするとう失敗することが多い。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-52	急な仕事が入った場合でも、その仕事が終わったあとは元の仕事にスムーズに戻ることができる。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-53	似た仕事を並行して行っても、混乱することはない。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない
B-54	携帯電話で話をするときには、立ち止まって話をする。	①とてもあてはまる②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない④どちらかといえばあてはまらない⑤まったくあてはまらない