

# 20の質問

	はい	いいえ
1. ひきこもりのために仕事や学業がおろそかになることがありましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ひきこもりのために家庭が不幸になることがありましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ひきこもりのために評判が悪くなることがありましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ひきこもって自責の念を感じることはありましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ひきこもりのために意欲や能率が落ちることがありましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ひきこもりのために家族の幸せをかえりみないようになることがありましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 予定していたよりも長くひきこもってしまうことがありましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 悩みやトラブルから逃げようとしてひきこもることがありましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 口論や失望や欲求不満のためにひきこもりたいという衝動にかられたことがありましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ひきこもりのために他者や自分に対して攻撃的な行動をとることがありましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ひきこもりのために対人恐怖を感じたり、協調性・コミュニケーション能力が大幅に落ちることがありましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ひきこもりのために家族以外の人と話すことがないまま数年たつことがありましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ひきこもりのために物事への興味を失ったり、基本的な日常生活ができなくなることがありましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. ひきこもりのために費やした期間、まったく成長していなかったと感じることがありましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. ひきこもりのために、大きな声を出す、ひたすら眠る等、子どもに戻ったような振る舞いをしたことがありましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. ひきこもりのために、不快感に支配されてまともにものごとを判断することができなくなることがありましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. ひきこもりのために他人との良好な関係を築く自信が全く持てないことがありましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. ひきこもりのために何らかの習慣に「不健康にのめりこんだ・はまった・とらわれた」ことがありましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. ひきこもりのために過去の思い出したくない記憶が突然浮かんだり夢に見たりしたことがありましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. ひきこもりが原因で自殺しようと思えることがありましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7個以上当てはまる人は、ひきこもりによる生きづらさ・障害・困難をもっている可能性が極めて高い。

ひきこもりアノニマス(HA)はこの20の質問を、自分がひきこもりによる生きづらさ・障害・困難を持っているか否か知りたいという人にささげます。