

動画の特典 | 5分でわかる

ADHD覚醒トリガーシート

完全版 ADHD覚醒コーチ シュタイン

動画を最後まで見てくださって、ありがとうございます。このシートは、動画でお話した2つの問いに、**あなただけの答え**を出すためのものです。

PART 1 2分

12問にチェック → あなたの「覚醒トリガー」が分かる

PART 2 2分

12問にチェック → あなたの「興味の型」が分かる

PART 3 1分

明日やることを1行で決める

深く考えず、直感でチェックしてください。迷ったら「どちらかと言えば当てはまる」でチェックしてOKです。

PART 1 過集中の「覚醒トリガー」診断

2分

過集中の入口は4つあります。**興味・新規性・挑戦・締切**。どの入口から入りやすいかは、人によって違います。

当てはまるものすべてにチェックを入れてください。

A 問1～3

チェック 0 個

- ☐ 好きなテーマのことなら、何時間でも調べ続けてしまう
- ☐ 「面白そう」と思えた仕事は、頼まれなくても手をつけている
- ☐ 興味のない作業は、どれだけ急ぎでも体が動かない

B 問4～6

チェック 0 個

- ☐ 初めての作業や新しいツールだと、急にやる気が出る
- ☐ カフェや図書館など、場所を変えると集中しやすい
- ☐ 同じやり方が続くと、すぐに飽きてしまう



問7～9

チェック 0 個

☐

「できるかな？」と思うくらい難しい課題のほうが燃える

☐

人と競ったり、自分の記録を更新したりすると、一気に集中する

☐

簡単すぎる作業ほど、ミスが増える



問10～12

チェック 0 個

☐

締切の前日や直前に、一番力が出る

☐

人に「〇時までに送ります」と言うと、やり切れる

☐

時間に余裕があると、逆に手につかない

結果 | 私の覚醒トリガー

私の覚醒トリガーは _____ と _____ です。

チェックが多かった上位2つがあなたの覚醒トリガーです。同じ数で並んだときは **D → C → B → A** の順で選びます（自分の手で作りやすい順）。

記号	トリガー	ひとことと言うと
A	興味	「面白い」と感じた瞬間に入る
B	新規性（新しさ）	「いつもと違う」と感じた瞬間に入る
C	挑戦	「ギリギリできそう」と感じた瞬間に入る
D	締切	「もう時間がない」と感じた瞬間に入る

トリガー別 | 明日からの使い方

自分の上位2つだけ読めば大丈夫です（上位2つは自動で開きます）。

A 興味トリガーの人 —

- 興味は、自分では作りにくいトリガーです。だからこそ、**PART 2の「興味の型」**が一番の武器になります。
- 1日の最初に、自分の型に合う作業から始める。
- つまらない作業には、自分の型を1つ混ぜる（例：「集める型」なら、まず参考になる事例を3つ集めてから始める）。

B 新規性トリガーの人 —

- 場所・道具・順番のうち、**どれか1つだけ**変える。
- 場所を変えられない日は、机の向きや座る位置を変える。視界が変わるだけで、脳は「新しい作業だ」と受け取ります。
- 新しいペン、新しいアプリ、新しいBGM。小さな「初めて」を1つ足す。

C 挑戦トリガーの人 —

- 「45分で7割まで仕上げる」のように、**時間と完成度をセット**で決める。
- 昨日の自分の記録を、少しだけ超える目標にする。
- 簡単すぎても難しすぎても入れません。「解けそうで解けない」所から始める。

D 締切トリガーの人 —

- タイマーを25分にセットする。残り時間を**目に見える形**にする。
- 「今日の19時に、途中経過だけ送ります」と、誰かに宣言する。
- 作業のあとに、人と会う予定を入れる。

ポイント：2つを重ねる

シュタインの経験では、4つのうち**2つ以上がそろった瞬間**に、過集中が起きます。上位2つを、同じ作業に重ねてください。

- 例) 「新規性 × 締切」の人 → いつもと違う席に座り、タイマーを25分にセットして始める。
- 例) 「挑戦 × 締切」の人 → 「30分で下書きを最後まで書く」と決めて、終わったら人に送ると宣言する。

興味は、「何を」ではなく「**どうしていたか**」（動詞）に表れます。

これまでに**時間を忘れたことがあるもの**、すべてにチェックを入れてください。仕事でも遊びでも構いません。

① 問1～2

チェック 0 個

☐ 情報・グッズ・データを集めていると、止まらなくなる☐ お気に入りリストやコレクションを作るのが好き

② 問3～4

チェック 0 個

☐ 仕組みや原因が気になると、分かるまで調べ続ける☐ 機械・ルール・人の行動の「なぜ」を考えるのが好き

③ 問5～6

チェック 0 個

☐ ゼロから何かを作っていると、時間を忘れる（絵・文章・料理・資料・動画など）☐ 細かい所まで作り込むのが好き

④ 問7～8

チェック 0 個

☐ 知ったことを、人に話したり説明したりしたくなる☐ 人の相談に乗ったり、教えたりすると元気になる

⑤ 問9～10

チェック 0 個

☐ 模様替え・整理・リスト作りを始めると、止まらなくなる☐ バラバラな情報を、表や図にまとめるのが好き

☐ ゲーム・パズル・数字の目標をクリアするのが好き☐ 「もっと効率よくできないか」を考えるのが好き

結果 | 私の興味の型

私の興味の型は _____ 型です。

2つともチェックがついた番号が、あなたの興味の型です。複数ある場合は、「より時間を忘れる方」を1つ選んでください。

番号	興味の型	こんな作業で火がつく	仕事での活かし方（例）
①	集める型	調べる、探す、ストックする	リサーチ、情報収集、事例集め、競合調査
②	分解する型	原因を探る、仕組みを理解する	分析、原因の特定、改善点の洗い出し、トラブル対応
③	作る型	形にする、作り込む	資料作成、デザイン、文章、企画の具体化
④	伝える型	話す、教える、説明する	プレゼン、接客、初対面の商談、後輩への指導、発信
⑤	整える型	並べ替える、まとめる、仕組みにする	マニュアル作り、進行管理、データ整理、業務の見える化
⑥	攻略する型	クリアする、競う、最短を探す	数字の目標がある仕事、業務の効率化、新しいやり方の試行

ポイント：仕事を「工程」に分ける

「この仕事は向いていない」と決める前に、仕事を工程に分けてみてください。同じ仕事の中にも、自分の型に合う工程と、合わない工程があります。

- 型に合う工程 → 過集中を使う場所。1日で一番元気な時間に置く。
- 型に合わない工程 → PART 1の覚醒トリガー（新規性・挑戦・締切）を足して乗り切る。

過集中は、限りある資源です。使えるのは、1日に多くて2回。だから、**何に使うかを先に決めて**おきます。

空欄を埋めてください

トリガーと型は、PART 1・2の結果が自動で入ります（書き換えてもOK）。

覚醒トリガー 1

例：締切

覚醒トリガー 2

例：新規性

興味の型

例：作る

明日、一番重い仕事

例：企画書の下書き

そこに足す条件（トリガーの使い方から1つ）

例：いつもと違う席+25分タイマー

始める時刻

--:-- --



私の覚醒トリガーは、_____と_____。

私の興味の型は、_____型。

明日、一番重い仕事は_____。

そこに_____を足して、_____時 _____分から始める。

記入例

私の覚醒トリガーは、【締切】と【新規性】。私の興味の型は、【作る】型。明日、一番重い仕事は【企画書の下書き】。そこに【いつもと違う席+25分タイマー】を足して、【9時30分】から始める。

おまけ

もっと深く知りたい人へ（任意）

おまけ1 | 時間を忘れた瞬間を5つ書き出す

—

過去に時間を忘れた瞬間を、5つ書いてください。そのとき「どうしていたか」（動詞）に注目すると、興味の様がさらにはっきりします。

	時間を忘れた瞬間	どうしていた？（集める／分解する／作る／伝える／整える／攻略する）
1		
2		
3		
4		
5		

おまけ2 | 1週間の仕分けメモ

1日の終わりに、その日の仕事を2つに分けて書きます。1週間続けると、自分が反応する場所がはっきり見えてきます。

曜 日	「やるべきだから」手をつけた仕事	気づいたら手が伸びていた仕事
月		
火		
水		
木		
金		
土		
日		

最後に

あなたは、能力がないわけでも、怠けているわけでもありません。自分の脳の使い方を、まだ知らなかっただけです。

このシートで見つけたトリガーと型は、才能に火をつける側の道具です。

苦手が出ない仕組みの作り方は、公式LINEでお渡ししている「**ADHD覚醒完全ロードマップ**」にまとめています。あわせて使ってください。

明日から一緒に、狙って火をつけていきましょう。

ADHD覚醒コーチ シュタイン

※このシートは、自分の傾向を知るためのセルフチェックです。医学的な診断ではありません。

※4つのトリガー（興味・新規性・挑戦・締切）は、ADHDの臨床で知られる考え方を参考に、シュタインの経験をもとにまとめたものです。

※チェックや入力は、この端末のブラウザにだけ保存されます。他の人には見えません。