

あなたは慢性的に片づけられない（CD）状態にありますか？

CD 状態であるかを判断するアンケート

以下の質問に「はい」または「いいえ」でお答えください。

	はい	いいえ
1. 長い間片づかない状態がつづいている。		
2. 片づかないことで生活の質が落ち、日常生活に支障をきたしている。		
3. 自力で片づけようとしても、上手くいったことがない。		
4. オーガナイズ（片づけ）関連の本を最低一冊は持っている。		
5. 読みたい、あるいは、また読みたいと思う記事や資料、本をたくさん保存している。		
6. 書類は全て目に見える場所に保管しておかなければ、二度と見つけれないと感じる。		
7. 出したままにしていたはずの書類をなくしたりどこかに置き忘れてりする。		
8. 書類整理がうまくいかず、ほとんどの書類を探すのに3分以上かかる。		
9. モノの収集が好き、全種類そろえることが楽しい。		
10. 買っただけで満足して使っていないものが多い、何を買ったか把握していない。		
11. 家にあることを忘れる、あるいは見つけ出すことができず、モノを買いなおすことが良くある。		
12. 何かに使える、いつか使える、と捨てずにおいているモノがたくさんある。		
13. 片づけられないことが、恥ずかしいと感じている。		
14. 机、床、調理台の上が書類やモノで覆われている。		
15. 子供の頃、精神的または物質的に恵まれていなかった。		
16. 役に立たなくなったモノでも捨てられない。		
17. よくしゃべる、でも、肝心なことを伝え忘れることがある。		
18. 色々なものに興味を引かれ、やりかけの用事や作業がいくつかある。		
19. 気が散りやすい、集中して何かに取り組むことが難しい、あるいは集中しすぎて時間を忘れる。		
20. 時間管理や段取りが下手だと感じる。		

1、2、3番とその他のいくつかの質問に「はい」と答えた方は、慢性的に片づけられない(CD)状態の可能性がります。CDとは、一時的にオーガナイズできない状態とは違い、長期化・生活の質の妨げ・自助努力に対する抵抗によって特徴づけられます。

その他の複数の質問に「はい」と答えたとしても、慌てないでください。解決方法はあります。書類、時間、クレーター管理に関してオーガナイズできないレベルやタイプはたくさんあります。オーガナイズのレベル向上はどなたでも学べます。決して絶望的ではありません。プロのオーガナイザーが、手間をかけずに最も効果的な方法を見出し、自力では達成できなかったことを成功へ導くお手伝いをします。

ICD Fact Sheet - 001 BY Diane Hatcher

Diane Hatcher氏はプロのオーガナイザーで、フロリダ在住のICD会員です。

©2010-2024 ICD-このファクトシートは教育目的でのみ複製可能です。著作権表示が必要です。ファクトシートやその他の資料はICDのウェブサイト www.challengingdisorganization.org から入手できます。