

# クレプトマニアチェックリスト

以下の項目に当てはまるものがある方はクレプトマニアかもしれません。

- ①窃盗行為（万引き、置き引き、スリ、ロッカー荒らしなど）を繰り返しおこなってしまう。
- ②窃盗行為をしたいという衝動（窃盗衝動）が突発的に起こるときがあり、自分ではコントロールできない。
- ③盗むことばかり考え、窃盗衝動に頭が占領されていると感じる。
- ④自分の意志に反して始終盗むことを考えたり、窃盗衝動を感じている。
- ⑤窃盗行為をやめたい、やめなきゃまずいと思っているのに窃盗衝動が消えない。
- ⑥窃盗行為や窃盗衝動が激しい精神的苦痛の原因となり、何らかの形で生活の妨げになっている。
- ⑦窃盗衝動を抑えようと努力するが毎回失敗に終わってしまう。
- ⑧窃盗行為の前、もしくは窃盗衝動を感じる時、緊張や不安、胸の高まりがある。
- ⑨盗らないためにお店に入らないようにしようとしても、それができない。
- ⑩窃盗行為の後に達成感や満足感、解放感や安堵感がある。
- ⑪自分に必要なものはもちろん、不必要なもの・すぐに必要ではないものも盗んでしまうことがある。
- ⑫お金がないわけではなく、大してほしいものでもないのになんとなく盗んでしまう。
- ⑬どう考えても割に合わないとわかっているのに、盗んでしまう。
- ⑭窃盗行為をした理由をはっきりと説明することができない。
- ⑮窃盗行為が当たり前になっていて、罪悪感が乏しい、もしくは感じない。
- ⑯お金を払って買うこと、お金が減ることに強い抵抗感がある。
- ⑰失敗したり、うまくいかなかったりすると腹いせに窃盗衝動が生まれることがある。
- ⑱盗品をため込む傾向があり、部屋がそれでいっぱいになる。
- ⑲ため込んだものが捨てられるなどして少なくなると、それを埋めようとして再び窃盗行為に及んでしまう。
- ⑳一時的に窃盗行為をやめられていたが、また盗り始めてしまった。

作成者：高橋 悠（摂食障害・クレプトマニア当事者、ASK認定依存症予防教育アドバイザー）

監修者：竹村 道夫（医師・赤城高原ホスピタル院長）

斎藤 章佳（精神保健福祉士・社会福祉士 大船榎本クリニック精神保健福祉部長）

※このチェックリストは各種資料や作成者・監修者の経験に基づくものであり、

医学的根拠があるものではありません。