クラター・ホーディング・スケール®

住宅向けの観察用ツール

クラターの量と環境リスクをアセスメントする

5 つのレベル | 5 つのカテゴリ

INSTITUTE FOR CHALLENGING DISORGANIZATION®
Education. Research. Strategies.

2005 Palmer Avenue, #1068
Larchmont, NY 10538
Call: (800) 674-7818

C–HS®参照用クイックガイドもあります！

詳しくは challengingdisorganization.org をご覧ください

© 2011- 2026 ICD®

発行：The Institute for Challenging Disorganization®
2005 Palmer Avenue, #1068Larchmont, NY, U.S.A. 10538

challengingdisorganization.org
発行番号 016

Copyright © 2003-2025 The Institute for Challenging Disorganization®（ICD®）（旧 National Study Group on Chronic Disorganization）, Larchmont, NY, U.S.A. 教育目的・非営利目的で ICD®のクレジットを表記する場合、ICD®はクラター・ホーディング・スケール®（「C–HS®」）の全部または一部のコピー、転載、配布を許可します。営利目的で C–HS®の全部または一部を引用、コピー、複製、再配布する許可を求める場合は、challengingdisorganization.org 宛に書面で提出してください。

本書はアセスメント／ガイドラインのツールとしてのみ使用してください。クラター・ホーディング・スケール®を使用してオーガナイズのプロフェッショナル、関連する専門家、個人が行った作業について、The Institute for Challenging Disorganization®は責任を負いません。

初版（2003 年）の謝辞。NSGCD クラター＆ホーディング・スケールは、シーラ・デルソン CPO-CD®、ランディ・B・レーマン CPO-CD®、リン・ミノウ CPO-CD®、ハイディ・ショルツ CPO-CD®により執筆されました。これは、シーラ・デルソン、シンディ・グロビンスキー、テリー・プリンス、ハイディ・ショルツによる初代 NSGCD クラター・ホーディング・スケールに基づいています。

ICD®は、2011 年改訂版の執筆者であるシーラ・デルソン CPO-CD®、ランディ・B・レーマン CPO-CD®、リン・ミノウ CPO-CD®、ハイディ・ショルツ CPO-CD®、および初代の執筆者であるシーラ・デルソン、シンディ・グロビンスキー、テリー・プリンス、ハイディ・ショルツに深く感謝します。

C–HS®は 2025 年に、シーラ・デルソン CPO-CD®、ロリーン・リブジー・パーク CPO-CD®、エステラ・ガルシア CPO-CD®、メリッサ・オートリー CPO-CD®、ナチョ・エギアルテ CPO-CD®の協力により更新されました。

DEIB に関する声明

教育とリソースを提供する国際的な団体として、ICD®は多様性・公平性・包摂性・帰属意識（DEIB）を育むことに取り組んでいます。ICD®を、すべての人が支えられ、大切にされていると感じられる場所にしていくことにご協力いただきありがとうございます。

クラター・ホーディング・スケール®
目次

スケールの適用範囲

住環境の観察によるアセスメントでの使用 4

オーガナイズのプロフェッショナル、関連する専門家、協働チームメンバーのガイドラインツールとしての使用 5

スケールの構成

C–HS®の 5 つのレベル 6

5 つのアセスメントカテゴリ 7

スケールのレベル

レベル 1 – 緑 – 低い 8

レベル 2 – 青 – 注意要 9

レベル 3 – 黄色 – やや高い 10

レベル 4 – オレンジ – 高い 11

レベル 5 – 赤 – 重度 12

補足情報

アニマルホーディング 13

重度の住環境の不衛生状態（SDS） 14

医薬品の廃棄 15

ICD®のその他のリソース

ファクトシート 16

プロフェッショナルを探す 16

スケールの適用範囲

住環境の観察によるアセスメントでの使用

The Institute for Challenging Disorganization®（ICD®）は、クラター・ホーディング・スケール®（C–HS®）を、住環境のみを対象とするアセスメントの観察用ガイドラインツールとして開発しました。スケールは、精神医学的な診断とは切り離して、環境の深刻さと機能への影響だけをアセスメント対象とし、住環境の安全・衛生・使いやすさにおいて非臨床・臨床双方の専門家を支えます。

C–HS®は、さまざまな種類の住まいを評価できます。対象は室内空間の状態とその機能性で、臨床的な診断や個人の行動・傾向の評価を目的としたものではありません。5 つのレベルは、クラターが最小限の空間（レベル 1・緑）から極端に多い空間（レベル 5・赤）まで、クラターの量を測ります。

- C–HS®は住まいの内部のアセスメントに使用するために作られました。ただし、外部の構造が内部全体の安全性に影響する場合を除きます。
- C–HS®はあらゆる種類の住まいを評価できます
- C–HS®は、収納に使われている物置などの付属建物を評価するためのものではありません。
- C–HS®は、診断や個人の心理的アセスメントを目的としたものではありません。スケールが評価するのは、クラターの量と環境リスクだけです。
- C–HS®を使用してオーガナイズのプロフェッショナル、関連する専門家、その他の方が行った作業について、ICD®は責任を負いません。
- C–HS®は、住まいのクラターの程度を評価する助けになります。最も低いレベル 1 はクラターの量が最小限、最も高いレベル 5 はクラターが極端に多い状態です。

オーガナイズのプロフェッショナル、関連する専門家、協働するチームメンバーのガイドラインツールとしての使用

C–HS®は、健康と安全に関わる問題について明確なアセスメント基準を示し、オーガナイズのプロフェッショナル、関連する専門家、その他の個人が働く場となりうる環境の範囲を示します。

ICD®は、C–HS®が役立つ支援提供者を次のように定義しています。

オーガナイズのプロフェッショナル

オーガナイズのプロフェッショナルとは、オーガナイズのサービスに対して報酬を受け取り、所属団体が定める専門基準と倫理を守り、オーガナイズの分野や専門領域で学び続けている人を指します。

関連する専門家

関連する専門家とは、CD の課題に特化して人と関わる職業の人を指します。救急・消防などの初動対応者、身体・メンタルヘルスの専門家、法律の専門家、自治体の各部門、教育者、研究者、コーチなどが含まれます（これらに限りません）。

協働するチームメンバー

協働するチームメンバーには、オーガナイズのプロフェッショナル、関連する専門家、セラピスト、コーチ、家族、友人、地域のサービス機関などが、さまざまな組み合わせで含まれます。仕事上または個人的な関係を通じて、住まいの環境を変え、それを維持する過程に関わるすべての人が協働チームメンバーです。

INSTITUTE FOR CHALLENGING DISORGANIZATION®
Education. Research. Strategies.

ICD®は非営利の 501(c)(3)教育団体です。ICD®の使命は、CD の影響がある方とその方々と関わる専門家のために、教育・研究・戦略を提供することです。

スケールの構成

ICD® C–HS® の 5 つのレベル

C–HS®には 5 つのレベルがあります。レベル 1 はスケールで最も低く、クラターの量が最小限の状態。レベル 5 は最も高く、クラターが極端に多い状態です。C–HS®では、レベル 3 を、クラターと評価できる家庭と、ホーディング環境での作業としてより深い検討が必要な家庭との分岐点と考えています。

レベル	色	クラター・ホーディングのレベル
1	緑	低い
2	青	注意要
3	黄色	やや高い
4	オレンジ	高い
5	赤	重度

5 つのアセスメントカテゴリ

各レベルの中には、クラターが居住機能に与える影響の程度を示す 5 つのカテゴリがあります。

1. **構造とゾーニング**
   出入口へのアクセス。配管・電気・HVAC（冷暖房・換気設備）と電化製品の機能。建物の構造的な健全性のアセスメント

2. **動物：野生動物・ペット・害虫**
   動物の飼育状況およびペット管理、地域の動物関連規制への遵守状況の確認、ならびに害獣・害虫その他の有害生物の侵入または発生の形跡のアセスメント

3. **居住機能**
   各部屋の安全性、機能性、本来の用途に応じた使いやすさのアセスメント。

4. **健康と安全**
   家庭内の衛生状態、空気の質とにおい、あらゆる医薬品の管理のアセスメント

5. **個人用保護具（PPE）**
   PPE（フェイスマスク、手袋、安全ゴーグル、防護服など、健康・安全上の危険から身を守る用具）の推奨。観察レベルに応じて必要なその他の用具

クラター・ホーディング・スケール® > レベル 1

レベル 1　　緑　　低い

クラターがほとんどないか、まったくない標準的な家庭環境です。CD の影響がある方やオーガナイズの課題を抱える方と働く際には、常に専門的な知識が求められます。

構造と ゾーニング	☐ すべてのドア、階段、窓にアクセスできる ☐ 配管、電気、HVAC（冷暖房・換気設備）のすべての設備が問題なく機能している ☐ 火災警報器・一酸化炭素（CO）検知器が設置され、機能している
動物 野生動物・ ペット・害虫	☐ 動物の管理（しつけ・衛生）が適切に行えている ☐ 動物の飼育数が用途地域・土地利用に関する規制に適合している ☐ ペット以外のネズミ類や昆虫の形跡がない
居住 機能	☐ 過剰なクラターがない ☐ すべての部屋が本来の用途に応じて使われている ☐ すべての電化製品が問題なく機能している ☐ 家事やメンテナンスが定期的に行われている
健康 と 安全	☐ 安全で衛生的な状態が維持されている ☐ 空気の質：良好。においがない（動物、生ごみ、都市ガス／プロパンガス） ☐ 医薬品：適切に保管され、使用期限内で、必要に応じてチャイルドロック付きの容器に入っている
個人用保護具 （PPE）	☐ PPE は任意 ☐ 救急セット、手指消毒剤、懐中電灯、虫よけスプレー

クラター・ホーディング・スケール® > レベル 2

レベル 2	青	注意要

クラターの存在を示す形跡がある家庭環境です。CDの影響がある方やオーガナイズの課題を抱える方と働く際には、常に特定の知識が求められます。

構造と ゾーニング	☐ 主要な出入口のひとつがふさがれている ☐ 主要な電化製品または HVAC 設備のひとつが、1 シーズン以上（地域に応じた期間）使えていない ☐ 配管や電気系統の一部が十分に機能していない ☐ 火災警報器・一酸化炭素（CO）検知器が設置されていない、または機能していない
動物 野生動物・ ペット・害虫	☐ 動物の管理（しつけ・衛生）が適切でない形跡がある ☐ ペットの排泄物が見える、またはにおう ☐ ペットの抜け毛・羽根が目につく ☐ 一般的な家庭内害虫・昆虫の形跡が軽度〜中程度見られる
居住 機能	☐ クラターが主な生活空間の機能の一部を妨げている ☐ 出口、玄関、廊下、階段が若干通りにくい ☐ 一部の電化製品が十分に機能していない ☐ 家事やメンテナンスが定期的に行われていない
健康 と 安全	☐ 衛生状態が維持されていない形跡がある ☐ 空気の質：やや低下。汚れた食器、調理台、洗濯物、トイレ、下水、または都市ガス／プロパンガスに関連するにおいがある ☐ バスルームまたはキッチンにカビがある ☐ 医薬品が本人以外やペットの手の届く所にある。一部に使用期限切れの医薬品がある
個人用保護具 （PPE）	☐ 軽度の PPE：必要に応じて推奨 ☐ 医療用・工業用のラテックスまたはニトリル手袋 ☐ 帽子（野球帽など）または使い捨てのヘアキャップ ☐ 使い捨ての靴カバー ☐ 救急セット、手指消毒剤、懐中電灯、虫よけスプレー

クラター・ホーディング・スケール® >		
レベル 3	黄色	やや高い

ICD®では、レベル 3 を、クラターと評価できる住居環境と、ホーディング環境での作業としてより深い検討が必要な家庭環境との分岐点と考えています。レベル 3 で働くオーガナイズのプロフェッショナル、関連する専門家、その他の個人は、CD に関する高度な専門知識を持ち、リソースのネットワーク、特にメンタルヘルスの専門家とのつながりを築いておく必要があります。

構造と ゾーニング	☐ 目に見える屋外のクラター。庭・裏庭の手入れがほとんどされていない。資源ごみ、家具、建築資材などがあふれている ☐ HVAC 設備が 1 シーズン以上（地域に応じた期間）使えていない ☐ 火災警報器・一酸化炭素（CO）検知器が設置されていない、または機能していない ☐ 家の複数の箇所に軽度の構造的な損傷がある（直近 6 か月以内に発生）
動物 野生動物・ ペット・害虫	☐ 動物の数が地域の法規制を超えている ☐ 動物の管理が適切でない形跡がある ☐ 衛生が不十分（水槽の水が濁っている、爬虫類の飼育槽の手入れ不足、動物のにおい・排泄物、鳥のフン） ☐ 害虫の音が聞こえる。家の中に中程度のクモの巣がある ☐ 軽度の昆虫の侵入または発生（トコジラミ、シラミ、ノミ、ゴキブリ、アリ、シミなど）
居住 機能	☐ クラターが主な生活空間の機能を妨げている ☐ 出口、玄関、廊下、階段の周囲にクラターがある ☐ 1 部屋以上が本来の用途で使われていない（例：浴室内にモノを収納、ベッドへのアクセスやスペースが限られている） ☐ 複数の電化製品が十分に機能していない ☐ 電化製品や延長コードが不適切に使用されている ☐ 家事やメンテナンスが基準以下 ☐ 化学薬品のこぼれ、ガラスの破片など、少量の明らかな危険物が 1〜2 つある
健康 と 安全	☐ 衛生状態が維持されていない形跡がある（調理台がひどく汚れている、汚れた食器、汚れたトイレ、目に見えるカビ） ☐ 空気の質：健康に悪いレベル。においが明らかで、不快。都市ガス／プロパンガス漏れの可能性 ☐ ゴミ箱が使われていない、いっぱい、またはあふれている ☐ ほこり、汚れ、ごみがたまっている ☐ 汚れた洗濯物が家中に散らばっている ☐ 医薬品が本人以外やペットの手に容易に届く。使用期限切れの医薬品がある
個人用保護具 （PPE）	☐ 中度の PPE ☐ フェイスマスク：医療用マスクまたは粒子対応の防護マスク ☐ 目の保護と手袋：メガネ、安全ゴーグル、医療用・工業用のラテックスまたはニトリル手袋 ☐ 使い捨てのカバーオール、ヘアキャップ、作業靴・ブーツ ☐ 救急セット、手指消毒剤、懐中電灯、虫よけスプレー

クラター・ホーディング・スケール® > レベル 4	
レベル 4　　オレンジ　　高い	
健康、金銭、法律、社会的な問題が複雑に関わることが多いため、サービス提供者による調整のとれた協働チームが必要な家庭環境です。チームには、オーガナイズのプロフェッショナル、医療の専門家、ソーシャルワーカー、法律・金融の専門家、害虫・動物管理の担当者、バイオハザード清掃業者、資格を持った建設業者などが含まれます。ホーディング行動と併存する状態に関する高度な専門知識が必須です。	
構造とゾーニング	☐ 過剰な屋外のクラター。壊れた物の散乱、手入れされていない庭・裏庭、積み上がった資源ごみ、大型の建築資材など ☐ HVAC 設備が 1 年以上使えていない ☐ 火災警報器・一酸化炭素（CO）検知器が設置されていない、または機能していない ☐ 6 か月以上続いている構造的な損傷がある ☐ 水漏れによる床の損傷、壁・基礎の損傷、窓・ドア・配管の破損 ☐ 下水の逆流のにおい、または形跡がある
動物 野生動物・ ペット・害虫	☐ 動物の数が地域の法規制を超えている ☐ 動物の衛生管理ができていない形跡がある。破壊的な行動 ☐ クモとクモの巣が多数ある ☐ 屋根裏や地下にコウモリ、リス、ネズミ類がいる（音と目で確認できる） ☐ 中程度の昆虫の侵入または発生（トコジラミ、シラミ、ノミ、ゴキブリ、アリ、シミなど）
居住 機能	☐ 主な生活空間が本来の用途で使えず、出入りもしにくい ☐ 複数の部屋がクラターで本来の用途に使えない（例：浴室内にモノを収納、ベッドへのアクセスやスペースが限られている） ☐ クラターが出口、玄関、廊下、階段へのアクセスを妨げている ☐ 危険物・可燃物が不適切に保管されている（例：ガソリン、漏れているペンキや化学薬品） ☐ 電化製品が不適切に使用されている（例：冷蔵庫に食品以外を保管） ☐ 電気ヒーター、扇風機、延長コードが不適切に使用されている
健康 と 安全	☐ 腐敗した食品。有機物による汚染 ☐ 期限切れ・中身の漏れ・変形した缶や瓶 ☐ 食器類が使えない ☐ ベッドに寝具がない。マットレス、椅子、床で寝ている。寝具や家具への害虫の侵入または発生 ☐ 空気の質：健康に非常に悪いレベル。明らかなカビ。目に見える湿気や水たまり ☐ 医薬品が不適切に保管され、あちこちに散らばっている。本人以外やペットの手に容易に届く。使用期限切れの医薬品がある
個人用保護具 （PPE）	☐ フル装備の PPE ☐ フェイスマスク：粒子対応の防護マスク、または有機フィルター付きの防護マスク ☐ 安全ゴーグル。医療用・工業用のラテックスまたはニトリル手袋。丈夫な厚手の作業用手袋 ☐ 使い捨てのカバーオール、キャップ、靴カバー。作業靴・ブーツ ☐ 救急セット、手指消毒剤、ヘッドランプ・懐中電灯、虫よけスプレー

レベル 5　赤　重度

介入が必要な家庭環境です。作業を始める前に、当事者間で正式な書面による合意を交わしておく必要があります。レベル 5 の状態で暮らしている方は、成年後見、未成年後見、離婚、親権、立ち退き、建物の使用禁止・取り壊しなどの法的手続きに関わっている可能性があります。健康、金銭、法律、複雑な社会的問題が存在するのが一般的です。関連する専門家によるチームを編成し、明確なゴールと合意されたスケジュールを作成して実行します。チームには、オーガナイズのプロフェッショナル、医療の専門家、ソーシャルワーカー、法律・金融の専門家、害虫・動物管理の担当者、バイオハザード清掃業者、資格を持った建設業者、建物管理会社、都市計画・用途地域を所管する行政機関、消防、安全関連の機関などが含まれます。ホーディング行動と併存する状態に関する最も高度な専門知識と、リソースへのアクセスが必須です。

構造と ゾーニング	☐ 屋内外の極端なクラター。草木の異常繁茂。放置された機械類。大量の資源ごみ、大型の家具、建築資材など ☐ 換気が不十分、または存在しない。HVAC 設備が機能していない ☐ 火災警報器・一酸化炭素（CO）検知器が設置されていない、または機能していない ☐ 水漏れによる床・壁・基礎の損傷。窓・ドア・配管の破損 ☐ 電気が不安定。水道が使えない。下水・浄化槽の破損。下水の逆流 ☐ 建物の内外に修復不可能な損傷がある
動物 野生動物・ ペット・害虫	☐ 行動・健康・数の問題により、動物が危険にさらされ、人にとっても危険な状態 ☐ クモ、ハツカネズミ、ドブネズミ、リス、アライグマ、コウモリ、ヘビなどが至る所にいる（地域によって異なる） ☐ 重度の昆虫の侵入または発生（トコジラミ、シラミ、ノミ、ゴキブリ、アリ、シミなど）
居住 機能	☐ 主な生活空間が使えない ☐ すべての部屋が本来の用途で使われていない ☐ 出口、玄関、廊下、階段がふさがれている ☐ トイレ、シンク、浴槽が機能していない ☐ 危険な状態がクラターに隠れて見えない ☐ 電化製品が使えない ☐ 灯油、ランタン、ロウソク、暖炉・薪ストーブが、主要な熱源・光源として危険かつ原始的に使われている
健康 と 安全	☐ 人の尿や排泄物がある ☐ 腐敗した食品。有機物による汚染。期限切れ・中身の漏れ・変形した缶や瓶 ☐ 食器類が埋もれている、または存在しない ☐ クラターや害虫の侵入または発生により、ベッドに近づけない、または使えない ☐ カビが至る所にある。湿気や水たまり ☐ 空気の質：危険なレベル。耐えがたいにおい ☐ 医薬品：使用中のものと期限切れのものが混在。保管が乱雑。錠剤が容器に入っていない
個人用保護具 （PPE）	☐ フル装備の PPE が必須 ☐ フェイスマスク：粒子対応の防護マスク、または有機フィルター付きの防護マスク ☐ 安全ゴーグル。医療用・工業用のラテックスまたはニトリル手袋。丈夫な厚手の作業用手袋 ☐ 使い捨てのカバーオール、キャップ、靴カバー。作業靴・ブーツ ☐ 救急セット、手指消毒剤、ヘッドランプ・懐中電灯、虫よけスプレー

© 2011- 2026 ICD®

補足情報

アニマルホーディング

The Hoarding of Animals Research Consortium（HARC）の創設者であるゲイリー・パトロネック博士（Public Health, 1999）は、アニマルホーディングを次のように定義しています。

HARCの2006年の重要なマニュアル『Animal Hoarding: Structuring Interdisciplinary Responses to Help People, Animals, and Communities at Risk』より

- *「一般的な数を超える数の伴侶動物を飼っている*
- *動物に対して、衛生・空間・栄養・獣医療の最低限の基準を満たせていない。栄養、衛生、住まい、獣医療の最低限の基準さえ満たせず、その放置がしばしば飢餓による病気や死、感染症の蔓延、治療されない怪我や病状につながっている*
- *この最低限のケアができていないこと、そしてそれが動物・世帯・同居する人に与えている影響を認めない*
- *それでもなお、動物を集め、支配し続ける。」*

アニマルホーディングへの介入には、獣医療、動物の収容、訴訟、清掃や解体などが必要になるため、費用が大きくなることがあります。健康状態の悪さ、感染症、ホーディングされている動物の数の多さから、多くの動物にとって安楽死が唯一の選択肢となることも少なくありません。住まいの衛生状態が著しく回復不能なまでに悪化した場合、建物の使用禁止処分につながることもあります。

アニマルホーディングへの介入は複数の管轄にまたがり、メンタルヘルス、公衆衛生、高齢者福祉、児童福祉、都市計画・用途規制、建築安全、動物管理、衛生、水産・野生生物などの州・地方自治体の機関が関わります。オーガナイズのプロフェッショナルは、アニマルホーディングの案件では複雑で危険な作業環境にさらされる可能性が高く、チームアプローチによる介入と高度なトレーニングが必要になることに注意してください。

© 2011- 2026 ICD®

重度の住環境の不衛生状態（SDS）

重度の住環境の不衛生状態（SDS）とは、室内の状態が不衛生になり、そこで暮らす人や働く人の健康と安全を脅かすまでになった住まいを指す言葉です。SDSのアセスメントには次のようなものが含まれます。

- 汚れや不潔物の蓄積（動物や人の排泄物を含む可能性がある）
- 腐敗した食品
- ネズミ類や昆虫の侵入または発生
- 数か月～数年分のごみの蓄積
- 腐朽した木材
- 修繕しようとした形跡がほとんど見られない
- 住まいの内外の設備が壊れている、または機能していない

住まいの中にある不衛生な汚染物や有機物が自然に腐敗・分解する過程で、表面や空気中に広がるカビ、または細菌を多く含むヘドロ状の物質が発生し、危険な状態を引き起こします。

SDSは、高級住宅や高級住宅街を含め、さまざまな住環境で起こりえます。SDSにはホーディングが伴うことが多いものの、ホーディングが必ず不衛生につながるわけではありません。SDSは命に関わる危険をもたらします。また、社会的なつながりの欠如や、精神的・身体的な機能低下と結びついていることも多くあります。

重度の住環境の不衛生状態で暮らしているクライアントは、成年後見、未成年後見、離婚、親権、立ち退き、建物の使用禁止などの法的手続きに関わっている可能性があります。SDSの状態にあるクライアントには、オーガナイズのプロフェッショナルに加えて、他の専門家や地域の機関の支援が必要です。懸念がある場合に適切な地域の機関へ通報することは、オーガナイズのプロフェッショナルには強く推奨され、多くの関連職種には法的に義務づけられています。

© 2011- 2026 ICD®

医薬品の廃棄

米国食品医薬品局（FDA）は次のように推奨しています。

- ラベルや添付文書で明示的に指示されている場合を除き、医薬品をトイレや排水口に流さないでください。不適切に流された薬が、地下水の過度な汚染につながることが分かっています。
- 医薬品の安全な廃棄は、地域の薬の回収プログラムや、家庭有害廃棄物の収集を通じて行えます。
- 薬の回収プログラムが利用できない場合、FDA は次のように推奨しています。

1. 医薬品を元の容器から取り出す。
2. 猫砂や使用済みのコーヒーかすなど、口にしたくないものと薬を混ぜる。
3. 混ぜたものを、空のマーガリン容器のような蓋つきの使い捨て容器か、密閉できる袋に入れる。
4. 空になった容器の処方番号を含む個人情報を、黒い油性ペンで塗りつぶす、ガムテープで覆う、削り取るなどして見えなくする。
5. 密閉した容器と空の薬の容器を、ごみとして捨てる。

（ホワイトハウス国家薬物統制政策局、2009 年 10 月からの部分的な抜粋）

薬や医薬品については、必ずお住まいの州・県・国の最新の関連規制をご確認ください。

© 2011- 2026 ICD®

ICD®のその他のリソース

ICD®のウェブサイトでは、C–HS®や、片づけの課題に関連するテーマについて、さらに多くのリソースを提供しています。

詳しくは challengingdisorganization.org をご覧ください。

リソース

- **講座**
  - 関連する専門家向けの、ホーディング傾向とCDに関する講座。
- **ファクトシート**
  - ホーディング、加齢、タイムマネジメント、ADHD、メンタルヘルスの問題、身体的健康の問題、家族力動、グリーフ、目標設定など、多岐にわたるテーマ。
- **プロフェッショナルを探す**
  - ICD®で学んだオーガナイズのプロフェッショナルを探せるオンライン名簿

INSTITUTE FOR CHALLENGING DISORGANIZATION®
Education. Research. Strategies.