

心とからだのチェックリスト	年 組 番	ふりがな
		名前
このチェックリストは、みなさんの心とからだの調子を聞くものです。担任の先生やスクールカウンセラー、保健の先生が見て、お話を聞くことがあります。		

### 1. 心とからだ（ストレス）をチェックしてみよう

この1週間に、次のことがどれくらいありましたか？		ない (0)	すこし ある (1)	かなり ある (2)	ひどいように ある (3)
1	なかなか、ねむれないことがある	0	1	2	3
2	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	0	1	2	3
3	こわくて、落ち着かない	0	1	2	3
4	自分が悪い（悪かった）とせめてしまうことがある	0	1	2	3
5	頭やおなか痛かったり、からだの調子が悪かったりする	0	1	2	3

合計点が5点以上あった人は、ストレスがある状態です。自分なりの発散方法を試してみましょう。

不安が治まらないようなら、担任や保健の先生、スクールカウンセラーに相談することを考えてみましょう。

大塚ら (2019) ストレスマネジメント研究15 (2) 9-15、より5項目抜粋

### 2. 毎日の生活をチェックしてみよう

この2週間をふり返って、それぞれの質問について あてはまるものに○をつけましょう。		あては まら ない	あて は ま ま ら り な い	ど ち ら で も な い	あ て は こ ま し る	あ て は ま る
1	手洗いは、石けんで指の間や手首まで洗う正しい手洗いをして いる	1	2	3	4	5
2	せきエチケットを守っている	1	2	3	4	5
3	朝食を毎日、食べている	1	2	3	4	5
4	毎日、寝る時刻や起きる時刻が決まっている	1	2	3	4	5
5	宿題や勉強をする時間を決めてしている	1	2	3	4	5
6	自分の気持ちがリラックスする（※）方法を知っていて、 実際にしている	1	2	3	4	5
7	ゲームやインターネットなどの時間については、約束事や ルールを作り、それを守っている	1	2	3	4	5
8	困ったことがあった時、人に助けを求める	1	2	3	4	5

※リラックスするとは、ゆったりした気持ちになることです。

小林朋子(2019) 項目4~8

☆今思っていること、考えていることを書いてみましょう。書ききれないときは、裏に書きましょう。