

心とからだのチェックリスト ()月()日

1. 心とからだのストレスをチェックしましょう

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)	ひじょうに ある (3)
1	なかなか、眠れないことがある	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	怖くて、落ち着かない	0	1	2	3
4	自分が悪い（悪かった）と責めてしまうことがある	0	1	2	3
5	頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪かったりする	0	1	2	3

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ましょう

この2週間を振り返って、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	あてはまらない あまり	どちらでもない	あてはまる すこし	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	咳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やっている	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、実際にやっている	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

小林朋子(2019) 項目 4~8

Covid-19 子どものサポートチーム(代表; 秋富慎司・富永良喜) 一部改変

※ 日頃から健康管理に気を付けましょう。