

<b>こころとからだのチェックリスト</b>	年 ぐみ	ふりがな
		名まえ
このチェックリストは、みなさんのこころとからだのちょうしをきくものです。たん <sup>せんせい</sup> にんの先生やスクールカウンセラー <sup>せんせい み</sup> 、ほけんしつ <sup>せんせい</sup> の先生が見て、おはなしをきくことがあります。		

**1. こころとからだをチェックしてみよう**

この1しゅうかんに、つぎ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、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、かっとなったりする	0	1	2	3
3	こわくて、おちつかない	0	1	2	3
4	じぶんがわるい(わるかった)とせめてしまうことがある	0	1	2	3
5	あたまやおなかがいたかったり、からだのちょうしがわるかったりする	0	1	2	3

ごうけいてん<sup>てんいじょう</sup> てんいじょう 合計点が5点以上のときは、たん<sup>せんせい</sup>にん・ほけんしつ<sup>せんせい</sup>の先生やスクールカウンセラー<sup>そうだん</sup>に相談しましょう。

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. まい日の生かたつをチェックしてみよう**

この2しゅうかんにふりかえて、それぞれのしつもんについて○をつけてください。		あてはまらない	あてはあまり まらない	どちらでもない	あてはすこし はまる	あてはまる
1	て <sup>て</sup> 手あらいは、せ <sup>せつ</sup> 石けんでゆびのあいだ <sup>て</sup> や手くび <sup>ただ</sup> まであろう正し い手あらい <sup>て</sup> をしている	1	2	3	4	5
2	せきエチケット(※)をまもっている	1	2	3	4	5
3	あさごはんをまい日 <sup>にち</sup> 、たべている	1	2	3	4	5
4	こまったことがあったとき、ひと <sup>ひと</sup> 人にたすけをもとめる	1	2	3	4	5

※せきエチケットとは、せきやくしゃみがでるときはマスクをつける、または口やはなをハンカチなどでおおうことです。

小林朋子(2019) 項目4

☆<sup>せんせい</sup>先生につたえたいことがあったら、かいてみましょう。