



心と体のチェックリスト

年 組 名 前 ()



わたしたちの心と体は、とてもこわく悲しいできごとの後では、いろいろと変化することがあります。小・中学生のみならずだけでなく、大人の人も同じで自然なことなのです。でも、そのままにしておくのは、よくありません。

そこで「心と体のチェックリスト」を使って、自分の中で変わったことはないか、ふり返ってみましょう。アンケートではまるものを、1～4の中から1つ選び、○をつけてください。

1 : とてもあてはまる 2 : すこしあてはまる 3 : あまりあてはまらない 4 : まったくあてはまらない

	アンケート	5月16日	6月1日	7月1日
1	イライラしたり、おこりっぽくなった	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
2	ぼーとしてやる気がでない	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
3	涙があふれてくる	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
4	眠れなかったり、こわい夢を見たりする	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
5	何となく体がだるい	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
6	食欲がない	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
7	食べ過ぎることがある	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
8	下痢や吐き気がする	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
9	頭痛や腹痛が続く	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
10	胸がドキドキしたり、苦しくなる	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
11	何となく落ち着かない	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
12	一人になるのが不安である	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
13	誰かに話を聞いてほしい	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
14	すぐに忘れたり、思い出せない	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
15	つらかったことを思い出し、頭からはなれない	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
16	つらかったことは、話さないようにしている	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
17	つらかったことを思い出す場所や人に近づかない	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
18	自分を認めてくれる人がいないように感じる	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
19	自分を傷つけたくなることもある	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
20	一人ぼっちになった気がする	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4

*アンケートに答えたこと以外で、相談したいことがあったら書いてください。