

こころとからだのチェックリスト	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、ほけんしつ <sup>せんせい み</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、かっとしたりする	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> 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. まい日の生かつをチェックしてみよう

この2しゅうかんをふりかえて、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 ら り な い	ど ち ら で も な い	あ て す こ し は ま る	あ て は ま る
1	て <sup>せつ</sup> 手あらいは、石けんでゆびのあいだや手くびまで <sup>ただ</sup> あらう正し て <sup>て</sup> い手あらいをしている	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 <sup>にち</sup> まい日、たべている	1	2	3	4	5
4	こまったことがあったとき、 <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き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

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