

心とからだのチェックリスト	年 組	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。たんにんの先生やスクールカウンセラー、保健室の先生が見て、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、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 頭やおなかがいいたかったり、からだの調子が悪かったりする	0	1	2	3

合計点が5点以上の場合は、たんにん・保健室の先生やスクールカウンセラーに相談しましょう。

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. 毎日の生活をチェックしてみよう

この2週間でふり返って、それぞれのしつ間について 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	ど ち ら で も な い	あてはま る	あてはま る
1 手あらいは、石けんで指の間や手首まであらいをし 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、ねる時ごとくや起きる時こくが決まっている	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（※）方ほうを知っていて、 実さいにやっている	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、やくそく事や ルールを作り、それを守っている	1	2	3	4	5
8 こまったことがあった時、人に助けをもとめる	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。