

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、皆さんの心とからだの調子を聞くものです。担任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、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

合計点が5点以上の場合は、担任・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 あ ま ら り な い	ど ち ら で も な い	あ て す こ し ま し る	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

☆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。

※ チェックリストを実施して、気になることがあった場合は、学校へ連絡するようにしてください。