






名前

()年()組・出席番号()男・女

あなたの最近のからだと心の健康について、教えてください。睡眠や食事について、工夫していることがあれば教えてください。イライラを小さくする工夫もあれば教えてください。

この1週間(先週から今日まで)に、つぎのことがどれくらいありましたか？ あてはまるところに○をしてください。		ない(0)	1-2日 ある (1)	3-5日 ある (2)	ほとんど まいにち 毎日ある (3)
1	 なかなか、眠れないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (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	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
3	 「たいへんなことがおこるのでは」とずっと考えてしまう	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
4	 頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
5	 ごはんがおいしくないし、食べたくないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)

つぎの質問は、あとで、グループで話しあうかもしれません。思いうかんだことをかいてみましょう！

①好きなこと、楽しいこと、ほっとすることは、なんですか？

②眠れないとき、どんな工夫をしていますか？

③余震に、どんな対処や工夫をしていますか？

④イライラしたとき、どんな工夫をしていますか？

⑤この時間の感想や質問があれば、書いてください。