

こころ けんこう はん  
心とからだの健康かんさつ (19版)

今日は 年 月 日

あなたの名前

男・女


年

組

出席番号

このアンケートは、心とからだの健康をふりかえるためのものです。眠り、イライラ、勉強への集中など、自分の心とからだについてふりかえてみましょう。大変なことがあったら、心とからだがいいろいろ変化します。それはとても自然なことです。でも、その変化が強くつづくと、毎日の生活が楽しくなかったり、安心できません。その変化には「こうすればいい」というやり方があります。自分の心とからだの変化を知って、よりよい対応をしましょう。また、アンケートをみて、やりたくないと思った人は、むりに、やらなくてもいいです。とちゅうでやめたとしたら、やめてもいいです。

		ない	少しある	かなりある	ひじょうにある
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)	ほぼ 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、かっとしたりする	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
3	 小さな音やちょっとしたことで、どきどきとする	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
4	 いやな夢や、こわい夢をみる	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
5	 ちょっとしたきっかけで、思い出したくないのに、思い出してしまう	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
6	 つらかったことを思い出して、どきどきしたり、苦しくなったりする	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
7	 つらかったことは、現実のこと・本当のことと思えないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
8	 悲しいことがあったのに、どうして涙がでないのかなと思う	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
9	 つらかったことについては、話さないようにしている	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)

			ない	少しある	かなりある	ひじょうにある
			ない (0)	1・2 日ある (1)	3-5日 ある (2)	ほぼ 毎日 ある (3)
10		じぶん <sup>じぶん</sup> が悪い(悪 <sup>わる</sup> かった)と責 <sup>せ</sup> めてしまうことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
11		たの <sup>たの</sup> しかったことが楽しいと思 <sup>おも</sup> えないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
12		じぶん <sup>じぶん</sup> の気持ち <sup>きもち</sup> を、だれもわかって <sup>おも</sup> くれないと思うことが ある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
13		あたま <sup>あたま</sup> やなか <sup>なか</sup> がいた <sup>いた</sup> かったり、からだの <sup>ちようし</sup> 調子 <sup>てうし</sup> が悪い <sup>わる</sup>	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
14		ごはんがおいしくないし、た <sup>た</sup> べたくないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
15		なにもやる <sup>き</sup> 気がしないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
16		べんきよう <sup>べんきよう</sup> にしゆうちゆう <sup>しゆうちゆう</sup> できないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
17		がっこう <sup>がっこう</sup> をち <sup>ち</sup> 遅 <sup>やす</sup> くしたり休 <sup>やす</sup> んだりすることがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
18		がっこう <sup>がっこう</sup> ではたの <sup>たの</sup> しいことがいっぱいある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
19		とも <sup>とも</sup> だちとあそ <sup>あそ</sup> んだりはな <sup>はな</sup> したりすることがたの <sup>たの</sup> しい	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)

「つらかったこと」(6,7,9)ときかれて、あなたはなにを思いうかべましたか？(あてはまるものすべて○してください)

さいがい1災害[                      ] 2そのほかのこと[                      ](書ける人は書いてね)    りようほう 3両方    おも 4思いうかばなかった

このアンケートをして気づいたことや、今の<sup>いま</sup>気<sup>き</sup>もちを書ける人は書いてください。絵をかいてもいいよ。

この授業(じゅぎょう)の感想(かんそう)をかいてください。