

心とからだの健康アンケート(31版)

名前	学校名
----	-----

今日は	年	月	日	男・女	年	組	出席 番号
-----	---	---	---	-----	---	---	----------

このアンケートは、心と身体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、自分の心と身体についてふりかえてみましょう。また、大変なことがあったら、心と身体が色々変化します。それはとても自然なことです。でも、その変化が強く続くと、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。自分の心と身体の変化を知って、よりよい対処をしましょう。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。途中でやめたら、やめてもかまいません。それでは、落ち着いて、回答して下さい。

この1週間(先週から今日まで)に、	ない ない (0)	少しあ る 1・2 日あ る(1)	かなり ある 3-5日 ある (2)	非常に ある ほぼ 毎日 ある (3)
1 なかなか、 ^{ねむ} 眠れないことがある	0	1	2	3
2 なにかをしようとしても、集中できないことがある	0	1	2	3
3 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
4 からだが ^{きんちよう} 緊張したり、 ^{かんかく} 感覚がびんかんになっている	0	1	2	3
5 小さな音やちょっとしたことで、どきっとする	0	1	2	3
6 つらかったことが頭から、離れないことがある	0	1	2	3
7 いやな夢や、こわい夢をみる	0	1	2	3
8 夜中に目がさめて眠れないことがある	0	1	2	3
9 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	0	1	2	3
10 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	0	1	2	3
11 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	0	1	2	3
12 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	0	1	2	3
13 つらかったことは、できるだけ考えないようにしている	0	1	2	3
14 つらかったことを、思い出させる場所や人や物には近づかないよう にしている	0	1	2	3
15 つらかったことについては、話さないようにしている	0	1	2	3

