

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、心とからだのいろいろな変化します。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。とちゅうでやめなくなったら、やめてもいいです。

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	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)
1 	なかなか、 ^{ねむ} 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 	ちい ^{おと} 小さな音やちよつとしたこゝで、どきつとする	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
4 	いやな ^{ゆめ} 夢や、こわい ^{ゆめ} 夢をみる	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
5 	ちよつとしたきっかけで、 ^{おも} 思い出したくないのに、 ^{おも} 思い出してしまう	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
6 	あのこと(災害やそのほかの ^{たいへん} 大変なこと)を ^{おも} 思い出して、 ^{くる} どきどきしたり、 ^{くる} 苦しくなったりする	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
7 	あのことは、 ^{げんじつ} 現実のこと・ ^{ほんとう} 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 	^{かな} 悲しいことがあったのに、 ^{なみだ} 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 	あのことについては、 ^{はな} 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 ^{じぶん} がわる ^{わる} い(悪 ^{わる} かった)と責 ^せ 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 ^{たの} しかったことが楽しいと思 ^{おも} えないことがある	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
12		じぶん ^{じぶん} のきもち ^{きもち} を、だれもわか ^{わか} ってくれな ^な いと思 ^{おも} うことがある	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
13		あたま ^{あたま} やなか ^{なか} がいた ^{いた} ったり、からだ ^{からだ} のちょうし ^{ちょうし} がわる ^{わる} い	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
14		ごはん ^{ごはん} がおいしくな ^な いし、たべ ^た べたくな ^な いことがある	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
15		なに ^{なに} もやる ^{やる} 気がしな ^し いことがある	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
16		べんきょう ^{べんきょう} にしゅうちゅう ^{しゅうちゅう} できな ^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 ^{がっこう} をち ^ち 遅 ^遅 くしたりやす ^{やす} んだりする ^{する} ことがある	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
18		がっこう ^{がっこう} ではたの ^{たの} しいことがいっ ^い っぱいある	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
19		とも ^{とも} だちとあそ ^{あそ} んだりはな ^{はな} したりする ^{する} ことがたの ^{たの} しい	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)

「あのこと」(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)

1 災害^{さいがい}[] 2 そのほかのこと[] (書ける人は書いてね) 3 両方^{りょうほう} 4 思いうかばなかつた^{おも}

このアンケートをして気づいたことや、今の気持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。