

# 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。途中でやめたくになったら、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、 つぎのことがどれくらいありましたか？ あてはまる数字に○を してください。	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、 <sup>ねむ</sup> 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、イライラしたり、カッとしたり	0	1	2	3
4: からだが <sup>きんちよう</sup> 緊張したり、 <sup>かんかく</sup> 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、 <sup>どき</sup> ドキとする	0	1	2	3
6: あのこと(災害やほかの大変なこと)、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 <sup>ね</sup> 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: あのことを思い出して、どきどきしたり、苦しくなったりする	0	1	2	3
11: あのことは、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: あのことは、できるだけ考えないようにしている	0	1	2	3
14: あの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: あのことは、話さないようにしている	0	1	2	3

	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)
16: 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
17: だれも信用できないと思うことがある	0	1	2	3
18: どんなにがんばっても意味がないと思うことがある	0	1	2	3
19: 楽しかったことが楽しいと思えないことがある	0	1	2	3
20: 自分の気持ちを、だれもわかってくれないと思うことがある	0	1	2	3

21: 頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い	0	1	2	3
22: ご飯がおいしくないし、食べたくないことがある	0	1	2	3
23: なにもやる気がしないことがある	0	1	2	3
24: 授業や学習に集中できないことがある	0	1	2	3
25: カツとなってケンカしたり、乱暴になってしまうことがある	0	1	2	3
26: 学校を遅刻したり休んだりすることがある	0	1	2	3
27: だれかに話をきいてもらいたい	0	1	2	3

28: 学校では、楽しいことがいっぱいある	0	1	2	3
29: 私には今、将来の夢や目標がある	0	1	2	3
30: ゲーム、携帯、インターネットなどはやりすぎないように気をつけている	0	1	2	3
31: 友達と遊んだり話したりすることが楽しい	0	1	2	3

「あのこと」(6,10,11,13,14,15)と聞かれて、あなたは何を思いかべましたか？  
 1災害[                    ] 2ほかのこと[                    ](書ける人は書いてね) 3両方 4思いかばなかった

1.このアンケートをして気づいたことや、いまの気持ちを書ける人は書いてください。

2.この授業の感想を書いてください。