

こころ 心とからだのストレスアンケート(19版)	ばん 今日	きょう は	ねん 年	がつ 月	にち 日
がっこう 学校の名前			ねん 年	くみ 組	
あなたの 名前	おとこ 男	おんな 女	しゅっせき ばん ごう 出席番号		

あなたの最近の心とからだのようすについておたずねします。つらい気持ちやストレスを小さくする方法がありますので、担任の先生や保健室の先生、カウンセラーに相談してください。このアンケートは、みなさんが学校生活を楽しく安心して落ち着いてすごせるように、教育相談(お話タイム)で使います。

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。	すこし ある (0)	かなり ある (1)	ひじょう にある (2)	どきつ とする (3)
1 なかなか、眠ることができない	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、どきどきする	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
4 つらいことの夢や、こわい夢を見る	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 てしまう	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
6 つらかった・ショックだ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 あのショックだったことは、現実のこと・本当のことと思えない	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・ショックだ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)

10	自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
11	楽しいはずのことが楽しいと思えない	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	マイナスの かんがえ
12	ひとりぼっちな気がする	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
13	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)	
14	ごはんがおいしくないし、食べたくない	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
15	なにもやる気がしない		ある (1)	ある (2)	ある (3)	生活
16	学校に行くのがつらい	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
17	勉強に集中できている	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
18	学校ではたのしいことがいっぱいある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
19	友だちと話すことが楽しい	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	

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。絵をかいてもいいです。

1~16
合計

こころの勉強で思ったこと、感じたことを書いてください。