

心とからだのストレスアンケート(31版)

今日は 年 月 日

学校名	1.中学校 2.高校		
氏名	男・女	年 組	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。	なかった (0)	すこし あった (1)	かなり あった (2)	ひじょう にあった (3)	
1 なかなか、眠ることができない		1	2	3	
2 なにかをしようとしても、集中できない		1	2	3	
3 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする	0	1	2	3	過覚醒
4 からだが緊張したり、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、どきどきとする	0	1	2	3	
6 つらかった・ショックだったことが頭から消えない	0	1	2	3	
7 つらいことの夢や、こわい夢をみる	0	1	2	3	
8 夜中に目がさめて眠れない	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	再体験
10 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	0	1	2	3	
11 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	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・ショックだったことは、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・ショックだったことを、思い出させる場所や人や物には近づかない	0	1	2	3	麻痺・避ける
15 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	0	1	2	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	0	1	2	3	
18	どんなにがんばっても意味がないと思う	0	1	2	3	
19	楽しいはずのことが楽しいと思えない	0	1	2	3	マイナスの考え
20	ひとりぼっちな気がする	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	0	1	2	3	
23	なにもやる気がしない	0	1	2	3	
24	学校に行くのがつらい	0	1	2	3	
25	だれかに話をきいてもらいたい	0	1	2	3	生活
26	学校では、楽しいことがいっぱいある	0	1	2	3	
27	授業や学習に集中できている	0	1	2	3	
28	私には今、将来の夢や目標がある	0	1	2	3	
29	ゲーム、携帯、インターネットなどはやめられないように気をつけている	0	1	2	3	
30	私には、何でも話せる友だちがいる	0	1	2	3	
31	友だちと話すことは楽しい	0	1	2	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。

1~25
合計

心の授業の感想を書いてください