



こんなときどうする？ふりかえりシート

(災害ストレス対処のミニ授業をふりかえって)

きょう 今日 ねん 年 がつ 月 にち 日

がっこう なまえ 学校の名前	ねん 年	ぐみ 組
なまえ あなたの名前	おとこ おんな 男 ・ 女	しゅつ せき ばん ごう 出席番号

◆ たいへんなことがあった時、心や体がいつもと違うのは自然なことです。

あなたの最近の様子について、教えてください。

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？あてはまるところに○をしてください。	ない (0)	すこ 少しある (1)	かなり ある (2)	ひじょう 非常に ある (3)
① べんきょう しゅうちゅう 勉強に集中できない	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
② ちい おと 小さな音にびっくりする	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
③ こわい ゆめ み こわい夢を見る	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
④ おも だ 思い出したくないのに 思い出してしまう	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)

きょう 今日の授業の感想を教えてください。(例：「前は、夢をよくみていたけど、最近(さいきん)は・・・だな」
とか、あれからいままでの心とからだ(へんか)の変化とか、この授業(じゅぎょう)の感想とか、教えてほしいです！)