

心とからだのチェックリスト	ふりがな		中学高校大学用	
	名前		記入日:2020年 月 日	
	年	組	出席 番号	1男・2女

このチェックリストは、コロナウイルスへの考えや対策を考えるためのものです。テストではないので、答えたくないときは、答えなくてもいいです。質問をみて、やるのは「いやだな」と思った人はやらなくてもいいですよ。スクールカウンセラーや担任・保健の先生がみて、相談につかうことがあります。

1. つぎのことをどれくらい知っていますか？		知らない (0)	すこし 知っている (1)	かなり 知っている (2)	すこ く知ってい る(3)
1	コロナウイルスとはなにか知っていますか？	0	1	2	3
2	コロナウイルスはどのように広がっていくか知っていますか？	0	1	2	3
3	コロナウイルスが自分や家族にうつらないためにどうしたらよいか知っていますか？	0	1	2	3

2. ストレスチェック;大変なことがあると、心とからだは変化します。それは大変なことを乗り越えようと心とからだがんばるからです。ですから、とても自然な反応です。でもそれが長く続くと勉強に集中できなくなったりすることがあります。それぞれにより対処法があります。自分のストレスを知ってよい対処法を学びましょう！

この1週間に、つぎのことがどれくらいありましたか？		ない (0)	すこし ある (1)	かなり ある (2)	ひじよ うにあ る(3)	対処法
1	なかなか、眠れないことがある	0	1	2	3	眠りのための リラックス法
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	0	1	2	3	落ち着くための リラックス法
3	こわくて、おちつかない	0	1	2	3	こわいものを知って よい対処法を学ぼう
4	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	ほかのつづきやき がないか探してみよう
5	頭やおなかのいたかったり、からだのちよしが悪かったりする	0	1	2	3	体調をモニターする ことはいいことだよ

大塚ら(2019)ストレスマネジメント研究15(2)9-15,より5項目抜粋

3 毎日の生活をチェックしてみよう この2週間でふりかえて、それぞれの質問について「あてはまらない」と思えば「1」に、「あまりあてはまらない」と思えば「2」に、「どちらでもない」と思えば「3」に、「すこしあてはまる」と思えば「4」に、「あてはまる」と思えば「5」に○をつけてください。		あては まらな い	あま りあて はまら ない	どち らでも ない	すこ しあて はまる	あて はまる
1	手あらいは石けんで指のあいだや手くびまであらう正しい手あらいをしている	1	2	3	4	5
2	せきエチケットを守っている	1	2	3	4	5
3	朝食を毎日、たべている	1	2	3	4	5
4	毎日、ねる時刻や起きる時刻が決まっている	1	2	3	4	5
5	宿題や勉強をする時間を決めてやっている	1	2	3	4	5
6	自分の気もちがリラックスする方法を知っていて、実際にやっている	1	2	3	4	5
7	ゲームや趣味の時間については約束事やルールを作り、それを守っている	1	2	3	4	5
8	困ったことがあったとき、人に助けを求める	1	2	3	4	5

4. いま思っていること、考えていることを書いてください。

小林朋子(2019) 項目4~8