

こころ 心とからだの チェックリスト	名前		1小学・2中学・3高校
	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^{かんが}考えや^{たい}対^{かんが}さくを^{かんが}考えるためのものです。テストではないので、^{こたえ}答えたくないときは、^{こたえ}答えなくてもいいです。^{しつもん}質問をみて、やるのは「いやだな」と^{おも}思った人は^{ひと}やらなくてもいいですよ。^{たん}担任や^{ほけん}スクールカウンセラーや^{せんせい}保健の先生が^{きょうい}みて、^{きょうい}教育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？					勉強したあと、もう一度チェックしよう			
	知らない (0)	少し 知っている (1)	かなり 知っている (2)	すごく 知っている (3)	知らない (0)	少し 知っている (1)	かなり 知っている (2)	すごく 知っている (3)
1 コロナ・ウイルスってなにか知っていますか？	0	1	2	3	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	0	1	2	3
3 コロナ・ウイルスが ^{じぶん} 自分や ^{かぞく} 家族にうつらないためにどうした らいいか知っていますか？	0	1	2	3	0	1	2	3
4 ^て 手を ^あ あろうことがどうしてだいじなのかを知っていますか？	0	1	2	3	0	1	2	3
5 ^{せき} せきエチケットってなにか知っていますか？	0	1	2	3	0	1	2	3
6 ^{がっこう} 学校が ^{やす} 休みの ^{あいだ} 間、 ^{べんきょう} どんな勉強をすればよいか知っていますか？	0	1	2	3	0	1	2	3
7 ^{がっこう} 学校が ^{やす} 休みの ^{あいだ} 間、 ^{うんどう} どんな運動をすればいいか知っていますか？	0	1	2	3	0	1	2	3
8 ^{がっこう} 学校が ^{やす} 休みの ^{あいだ} 間、 ^{あいきそく} 規則正しい ^{ただ} 生活が ^{せいかつ} 大切なことを知っていますか？	0	1	2	3	0	1	2	3

2. ストレスをチェックしてみよう(ストレス反応7)

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)	少し ある (1)	かなり ある (2)	非常 にある (3)			合計 点
1 なかなか、 ^{ねむ} 眠れないことがある	0	1	2	3	低い	50%	0
2 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	中くらい	51-70%	1~2
3 こわくて、おちつかない	0	1	2	3	やや高い	71-90%	3~4
4 「また ^{たいへん} 大変なことが ^お 起こるのでは」と ^{かんが} ずっと考えてしまう	0	1	2	3	高い	91%以上	5~
5 ^{じぶん} 自分の ^{きもち} 気持ちを、だれもわかって ^{おも} くれないと思うことがある	0	1	2	3			1から5の合計点

5点以上だと、スクールカウンセラーや担任・保健の先生に相談しよう！（※中学生1428名から算出しました。）

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. いま思っていること、考えていることを書いてみましょう。