



ふりがな			小4			
なまえ 名前	ねん 年	くみ 組	しゅつせ 出席 ばんごう 番号	記入日: 年 月 日		
<p>1. 心とからだのチェックリスト;このチェックリストは、あなたが自分の心と体の健康について考えるためのものです。しつもんをみて、やるのは「いやだな」とおもったしつもんは、むりにやらなくていいです。このリストは、先生がみて、そうだんにつかうことがあります。</p>						
この1週間に、つぎのことがどれくらいありましたか？ あてはまる数字に○をしてください。			ない	すこしある	かなりある	ひじょうにある
				1-2日ある	3-5日ある	ほぼ毎日ある
1	なかなか、ねむれないことがある		0	1	2	3
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
3	こわくて、おちつかない		0	1	2	3
4	自分が悪い(わるかった)と思うことがある		0	1	2	3
5	頭やおなかがいたかったり、体の調子が悪かったりする		0	1	2	3

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

2 こんなときどうする？

1)	「はっぴょう」や「しあい」のまえに、どきどき(きんちょう)したら、		どきどき(きんちょう)をちいさくするために、どことなくふうをしていますか？あてはまるすうじに○をしてください。	しない	ちよつとだけす	ときどきす	いつもす
①	なんかいも「れんしゅう」している		0	1	2	3	
②	「だいじょうぶ、うまくやれる」とおもうようにしている		0	1	2	3	
③	いきをゆっくりはいたり、いちど からだにちからをいれて、ちからをぬいて、おちつく		0	1	2	3	
ほかにしていることがあれば書いてね							
.							
.							
.							

2) いやなことをい われたり、はら がたつたとき、		どんなことをし ていますか？あ てはまるすうじ に○をしてくだ さい。	し な い	ち よ つ と だ け す る	と き ど き す る	い つ も す る
④ たたいたり、けつたりする			0	1	2	3
⑤ 「どうしてそんなことをいうの？」という			0	1	2	3
⑥ あばれる			0	1	2	3
⑦ がまんする			0	1	2	3
⑧ せんせいに ^{はな} 話しをする			0	1	2	3
⑨ いきをゆっくりはいたり、いちど からだにちからを いれて、ちからをぬいて、おちつく			0	1	2	3
ほかに行っていることがあれば書いてね						
.						
.						
.						

3. この^{じゅぎょう}授業で^{まな}学んだこと、^{おも}思ったこと、^{かん}感じたことを^か書いてみよう。

(おたよりのせることがあるよ。なまえはのせませんよ。)