

ふりがな			小3
なまえ <b>名前</b>	ねん <b>年</b>	くみ <b>組</b>	しゅつせい 出席 ばんごう 番号 記入日:2022年10月24日

**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。

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、かつしたりする	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

7点以上の方は、リラックス法を身につけたり、先生やスクールカウンセラーに相談するといいですよ！ 合計

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 きんちょう(ドキドキ)したとき、どんなことをしている？**  
あなたや ともだち は どんなことをしますか？




3

いらいら・ふんぶん したとき、どうしますか？

あなたや ともだち は どんなことをしますか？



		○×△
		○ よい
		× だめ
		△ ？

4	この授業 <sup>じゆぎょう</sup> についてはどうでしたか？あてはまる数字 <sup>すうじ</sup> に○を しましょう。	まった くそう 思わな い	そう思わ ない	どちらかと いえばそ う思わな い	どちらかと いえばそ う思う	そう思う	すごくそ う思う
1	この授業 <sup>じゆぎょう</sup> に、自分 <sup>じぶん</sup> は集中 <sup>しゆうちゆう</sup> できた	0	1	2	3	4	5
2	この授業 <sup>じゆぎょう</sup> は、自分 <sup>じぶん</sup> の役 <sup>やく</sup> にたった。	0	1	2	3	4	5

5. この授業<sup>じゆぎょう</sup>で学<sup>まな</sup>んだこと、思<sup>おも</sup>ったこと、感<sup>かん</sup>じたことを書<sup>か</sup>いてみよう。