

<h1>ストレスチェックリスト</h1>	名前		1小学・2中学・3高校		
	年 組	出席 番号	1男・2女・3回答しない		

このチェックリストは、①自分のストレスをみつめるため ②相談での活用のために開発されています。テストではないので、答えたくない質問には、答えなくてもいいです。担任やスクールカウンセラーや保健の先生がみて、教育相談につかうことがあります。

1 いま、つぎのことをどれくらい知っていますか？		全く知らない 0	知らない 1	どちらかという 2	どちらかという 3	知っている 4	すごく知っている 5
1	コロナウイルスとはなにかを知っていますか？	0	1	2	3	4	5
2	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	4	5
3	コロナウイルスが、自分や家族にうつったとき、どうしたらいいか知っていますか？	0	1	2	3	4	5
4	感染した（うつった）人のことを悪く言うことが、感染を広げてしまうことになることを知っていますか？	0	1	2	3	4	5

2. ストレス反応をチェックしてみよう		ない	少しある (1-2日)	かなりある (3-5日)	非常に ある(ほぼ毎日)
この1週間に、つぎのことがどれくらいありましたか？					
1	なかなか、眠れないことがある	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(悪かった)と責めてしまうことがある	0	1	2	3
5	頭やおなかが痛かったり、体の調子が悪かったりする	0	1	2	3




3 心のつづやきを考えよう

1. 友だちに「おはよう」とあいさつしたけど、返事がなかったら、あなたの心のつづやきは？あてはまる数字に○をしましょう。		まったく 思わない	そう 思わ ない	どちらか という と 思わ ない	どちらか という と 思 う	そう 思 う	すごく そ う 思 う	A	B	C
1	無視したな！	0	1	2	3	4	5			
2	私、なにか、きられることしたかな？	0	1	2	3	4	5			
3	聞こえなかったのかな？もう一度声をかけてみよう。	0	1	2	3	4	5			
2. もしあなたが、「スポーツチームのレギュラーからはずされてしまった」としたら、心のつづやきは？あてはまる数字に○をしましょう。		まったく 思わない	そう 思わ ない	どちらか という と 思わ ない	どちらか という と 思 う	そう 思 う	すごく そ う 思 う			
1	監督・コーチが悪い。	0	1	2	3	4	5			
2	自分はどんなにがんばってもダメだと思う。	0	1	2	3	4	5			
3	自分のどこがよくなかったのかな？落ち着いて聞いてみよう！	0	1	2	3	4	5			
3. もしあなたが、「Aさんからいやなことをされたり言われたら」、心のつづやきは？あてはまる数字に○をしましょう。		まったく 思わない	そう 思わ ない	どちらか という と 思わ ない	どちらか という と 思 う	そう 思 う	すごく そ う 思 う			
1	Aのやつ、いじめ返してやる！	0	1	2	3	4	5			
2	いじめはずっとつづいてしまう。私のどんなところがわるいかな？	0	1	2	3	4	5			
3	Aさんはなぜいやなことを言ったり、したりするのか？おとなに相談してみよう。	0	1	2	3	4	5			

A,B,Cのどれが一番高いかな？AやBが高い人はまず落ち着いて、ポジティブ思考を探してみよう。

A	B	C

4 自分がコロナ陽性になった。B君が自分のことをいやがっているとのうわさを聞いた。どう思ってどう行動する？

心のつぎやき	気持ち	行動
	 怒り	
	 悲しみ	
	 落ちつき	

あとで、班でお互い書いたものを、回して、声をださずに、読んでみよう！

5 いま、つぎのことをどれくらい知っていますか？	全く知らない 0	知らない 1	もう少し知らない 2	どちらかというくらい知っている 3	知っている 4	すごく知っている 5
1 コロナウイルスとはなにかを知っていますか？	0	1	2	3	4	5
2 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	4	5
3 コロナウイルスが、自分や家族にうつったとき、どうしたらいいか知っていますか？	0	1	2	3	4	5
4 感染した（うつった）人のことを悪く言うことが、感染を広げてしまうことになることを知っていますか？	0	1	2	3	4	5

6 授業の感想を書こう！