

心とからだのチェックリスト	ふりがな	1 中学・2 高校・3 大学		
	名前			
学校名	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？

勉強したあと、もう一度チェックしよう

	知らない (0)	すこし 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)	すこし 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 コロナウイルスとは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	0	1	2	3

2. 心とからだ(ストレス)をチェックしてみよう

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)	ひどく ある (3)			合計 点
1 なかなか、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、かっとしたりする	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 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	高い	91%以上	5~
5 頭やおなかがいちかたり、からだのちようしが悪かったりする	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・高校生約3000人から算出しました。)

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 毎日の生活をチェックしてみよう

この2週間でふりかえって、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、食べている	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

質問1 今、「三密」を避けることとさかんに言われていますが、「三密」知っていますか？
若者にとって「三密」ってどこですか？どんなことですか？

質問2 みなさんが当事者、あるいはその子ども・生徒だったら、どう思い、行動しますか？

4 授業の感想；いま思っていること、考えていることを書いてください。