

16、心のチェック表（児童用）

<資料7>

自分を知らうチェックリスト

年 組 番 (男・女) 名前

わたしたちのこころやからだは、地震などこわい体験をしたあとで、いろいろなへんかがおこります。こどもだけでなく、おとなにもあることなので心配いりません。じぶんのこころとからだのようすを知ることはとても大切なので、このチェックリストでたしかめてみましょう。

I からだのようす (あてはまるものに○をつけましょう)	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ だるい ・ つらい ・ おなかがいたい ・ げりをしている ・ きもちがわるい ・ くらくなる ・ あたまがいたい ・ さむけがする ・ 熱っぽい ・ のどがいたい ・ せきがでる ・ 鼻水がでる ・ 息がくるしい ・ ひらがかゆい ・ 目がかゆい ・ 見えにくい ・ 聞こえにくい ・ その他 ()

II	こころのようす (あてはまる答えの番号のところに○をつけましょう)	1	2	3	4	5
		ある	すこしある	どちらでもない	あまりない	ない
1	しんばいでいららしておちつかない					
2	むしゃくしゃしてらんぼうになりすぐかっとなったりする					
3	わけもなくかなしくてなにもしたくない					
4	テレビゲームやどくしょなどにねच्छゆうする					
5	あじやいたさをかんじなくなった					
6	べんきょうがつまらなくなった					
7	ひとりぼっちになったようなきがする					
8	ねむれなかつたりとちゅうでめがさめる					
9	じしんのゆめやこわいゆめをみる					
10	ふいにじしんをおもいだす					
11	テレビやしんぶんをみるとこわい					
12	じぶんのせいだとおもう					
13	すぐわすれたりおもいだせない					
14	だれともはなしたくない					
15	じしんあそびをする					
16	あたまいたやおなかがいたなどからだのぐあいがわるい					
17	かんたんなことができなくなった					
18	ひとがまえよりもすきになった					
19	こわくない じぶんはへいきだ					
20	ちいさなおとにびっくりする					
21	いつもゆれているようなきがする					
22	またじしんがくるのがしんばいだ					
23	こまっているひとの せわをするようになった					
24	みんなとなかよくしたいとおもう					