

自分を知らうチェックリスト

年 組 番 (男・女) 名前

わたしたちの心やからだは、地震などこわい体験をしたあとで、いろいろな変化がおこります。子どもだけでなく、おとなにもあることなので心配はいりません。自分の心とからだのようすを知ることとはとても大切なので、このチェックリストで確かめてみましょう。

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 ・ おなかが痛い ・ げりをしている ・ きもちがわるい ・ くらくらする ・ 頭がいたい ・ 寒気がする ・ 熱っぽい ・ のどが痛い ・ せきがでる ・ 鼻水がでる ・ 息が苦しい ・ ひふがかゆい ・ 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	心配でいらいらして落ち着かない					
2	むしゃくしゃして乱暴になりすぐかっとなったりする					
3	わけもなく悲しくて何もしたくない					
4	テレビゲームや読書などに熱中する					
5	味や痛さを感じなくなった					
6	勉強がつまらなくなった					
7	ひとりぼっちになったような気がする					
8	眠れなかったり途中で目がさめる					
9	地震の夢やこわい夢をみる					
10	ふいに地震をおもいだす					
11	テレビや新聞をみるとこわい					
12	自分のせいだとおもう					
13	すぐ忘れてたりおもいだせない					
14	だれとも話したくない					
15	地震あそびをする					
16	頭痛や腹痛などからだの具合がわるい					
17	簡単なことができなくなった					
18	人が前よりも好きになった					
19	こわくない じぶんは平気だ					
20	小さな音にびっくりする					
21	いつも揺れているような気がする					
22	また地震が来るのが心配だ					
23	困っている人の 世話をするようになった					
24	みんなと仲よくしたいとおもう					