## １７、こころとからだのアンケート例（児童生徒回答用）　＜資料９＞

これから質問することは、災害や事故などで大きなストレスを経験した後で、だれにでも起こるこころやからだのことです。このアンケートは、スクールカウンセラーや保健室の先生、担任の先生たちがみて、あなたのこころとからだの健康のために使います。あてはまるところに○をつけてください。

なまえ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　（ 男 ・ 女 ）

Ⅰ　今回の（　　　　　　　）の被害は
　１　なかった　　２　少しあった　　３　かなりあった　　４　非常にあった

Ⅱ　被害にあった時
　１　こわくなかった　　２　少しこわかった　　３　かなりこわかった　　４　非常にこわかった

Ⅲ　この１週間のあいだに、どれくらいこころとからだに変わったことがありましたか？

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 心配でおちつかない | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 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ようになった | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 3 | ねむれなかったり、とちゅうで目がさめたりする | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 4 | ちょっとした音にもびくっとする | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 5 | なにかしようとしても集中できない | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 6 | きもちがたかぶったり、はしゃいだりしている | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 7 | そのことの夢や、こわい夢をみる | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 8 | ふいにその時のことを思い出す | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 9 | またあんなことが起こりそうで心配だ | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 10 | その時のことが頭からはなれない | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 11 | 考えるつもりはないのにその時のことを考えてしまう | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 12 | その時のことを思い出すと、どきどきしたり苦しくなったりする | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 13 | ときどきボーッとしてしまう | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 14 | その時のことについて、よく思い出せない | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 15 | そのことについては、話さないようにしている | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 16 | そのことを思い出させるものや人、場所をさける | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 17 | 楽しいことが楽しいと思えなくなった | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 18 | だれとも話したくない | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 19 | どんなにがんばっても意味がないと思う | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 20 | ひとりぼっちになったと思う | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 21 | 自分のせいで悪いことがおこったと思う | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 22 | だれも人は信用できないと思う | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 23 | 自分のきもちを話せる人がいない | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 24 | こわくて、ひとりでいられない | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 25 | 頭やおなかなどが痛かったり、からだのぐあいが悪い | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 26 | 学校へ来るのがきつい（学校がたのしくない） | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 27 | 人とのつながりが大切だと思う | （・はい　・いいえ　・わからない） |
| 28 | たいへんなこと、つらいことがあってものりこえられると思う | （・はい　・いいえ　・わからない） |

Ⅳ　今のきもちを書いてください。絵でもいいですよ