

こころ からだ けんこうかんまつひょう  
**心と体の健康観察表**

年 組 番号 名前

1・2は時刻、3～6は記号、7・8はあてはまる番号を毎日書いて下さい。

NO	こころ 項目	6/13(月)	6/14(火)	6/15(水)	6/16(木)	6/17(金)
1	きのう よる ね じこく 昨日の夜、寝た時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
2	きょう あさ おき た じこく 今日の朝、起きた時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
3	よく ね れ ま し た か ? よく眠れた◎ まあまあ○ 眠れなかった×					
4	あさ はん た 朝ご飯を食べましたか? しっかり食べた◎ 食べた○ 食べなかった×					
5	うんこ は 出 ま し た か ? 出た○ 出ない×					
6	からだ ちょうし 体の調子はどうですか? よい◎ ふつう○ わるい× ×のときはどうあるのか書きます					
7	きょう きぶん 今日の気分は? ① ② ③ ④ 					
8	今日の下校はどうしますか? ①徒歩で下校 ②スクールバスで下校 ③学童 ④放課後子どもクラブ ⑤ガッツ学習塾 ⑥その他( )					

心配なこと、お気づきがあれば書いてください。

カウンセリングや相談を受けるあなたへ（中学生用） 実際は見開きA3サイズ

年 組 氏名 \_\_\_\_\_

質問1 最近、体の調子はどうですか？

ア いい イ まあまあ ウ あまり良くない エ 良くない

ウ・エと答えた人は次の質問に答えてください。

① 自分にあてはまるものに○をつけましょう。

頭がいたい お腹がいたい 下痢 便秘 下痢と便秘をくり返す  
むかむか・吐き気がする のどがつまった感じ  
朝起きれない 眠れない

② 体のことで最近病院に行きましたか。 はい いいえ

質問2 最近、こころの調子はどうですか？

ア いい イ まあまあ ウ あまり良くない エ 良くない

ウ・エと答えた人は自分に当てはまるものを選んでください。

イライラする 悲しい さびしい 気持ちが落ち込む  
おこりっぽい 集中できない ひとりぼっちな感じ  
今まで楽しかったことが楽しめなくなっている



質問3 最近の睡眠はどうですか？

ア いい イ まあまあ ウ あまり良くない エ 良くない

ウ・エと答えた人は自分に当てはまるものを選んでください。

寝付きが悪い 夜中に目が覚める 目が覚めるとなかなか寝付けない  
いやな夢をみる 眠った感じがしない いつも眠い  
寝過ぎる 朝起きるのが辛い 1人で寝るのが怖い

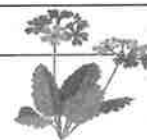
質問4 最近の食欲はどうですか？

ア いい イ まあまあ ウ あまり良くない エ 良くない

ウ・エと答えた人は自分に当てはまるものを選んでください。

食欲がない 食事よりもおやつを食べることが多い  
たくさん食べてしまう 食べたらずくことがある

質問5 相談したいこと、聞きたいこと、心配なことを書いてください。



質問6 あなたが相談することを、おうちの人には知っていますか。

ア 内容も知っている イ 内容は知らない相談することは知っている  
ウ 今は知らないが話すつもりだ エ 学校の先生から伝えて欲しい  
オ 話すつもりはない

質問7 相談するにあたって学校の先生に言っておきたいことがあればお書きください。

★ 学校生活で困っていることなど、書ける範囲で気楽に書きましょう。



★最後まで書いてくれてありがとうございました。書き直したい時はいつでも来てください。

災害後の心のアンケート（職員用） H28. 5. 30 配布 ○○中学校 実際はA4サイズ

災害後、先生方は、すぐに子どもの安否確認や保護者対応・個別相談、地域の見守り、また自衛隊・物資輸送者・マスコミ対応など様々な関わりをしていただきました。休日出勤をされた（されている）先生も多数おられます。先生方のご家庭や地域でも地震後のケアなどが必要な中、南阿蘇中のために一生懸命動いていただいたお陰で、再開ができたのではないかと思います。ありがとうございます。しかし 4 月から同じ職場で働くようになった職員同士ではありますが、まだお互いをよく知らないままの状態です。頑張りすぎているかもしれません。子どもの心のケアと同じく、先生方の心とからだのケアも必要ではと考えています。

そこで、先生方の今の状況や思いを聞き、何が今必要なのか、何が自分にできるのかを考えるべくアンケートをとらせていただきたいと思います。お答えできる範囲でいいです。封筒に入れて養護教諭の机の封筒までお返してください。お忙しい時に申し訳ありません。

1 余震・本震の影響で、ご自宅（生活していた場所）はどうなりましたか？

例・・・壁（外も内部も）に亀裂が入った。玄関ドアが開かなくなり、裏口から入っている。



2 現在、どこに住んでいますか？ ○をつけてください。

元の自宅	震災後引っ越した家	実家	親戚の家	避難所	その他

3 寝る場所はどこですか？ ○をつけてください。

( ) 2で答えた場所 ( ) 車の中 ( ) その他

元の自宅	震災後引っ越した家	実家	親戚の家	避難所	車の中

4 震災後の休校中に仕事上、困ったことはどんなことでしたか？ 例・何をしていたか分からなかった

5 震災後の休校中にプライベート上、悩んだり困ったりしたことはどんなことでしたか？

例・家族が心配だが出勤した。通勤距離が長くなり眠気。電気も水も通らず、お風呂にも入れなかった。なぜかイライラした。

6 現在、困っていることはありますか？ どちらかに○をつけてください。 はい いいえ

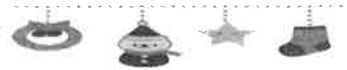
7 その他（思っていることがあれば・・・）



職員向けアンケート No.2 H28. 12. ○○中学校 実際はA4サイズ

日々、お疲れ様です。体、心の疲れ具合はいかがですか？休養がとれない、思うように気持ちのコントロールができない、忙しくて自分のことを後回しにしている・・・といった先生もいらっしゃるのではないのでしょうか。先生方の心と体のケアも大切です。1学期にも震災後のアンケートをご記入いただきましたが、2学期の最後、再度先生方の思いを聞き取れたらと思います、実施することになりました。書ける範囲で良いので、ご記入いただければ幸いです。名前は書かなくてもいいです。12/22 締め切り

1 食欲はありますか？（はい いいえ） 朝食は（食べる 食べない）



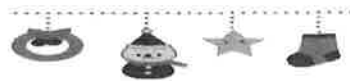
2 よく眠れていますか？（はい いいえ） 睡眠時間は（ 時間くらい）

目覚めは（良い 悪い） 二度寝は（すき きらい）

3 健康診断、人間ドックに行きましたか？（はい いいえ これから）

4 休日は休めていますか？（はい いいえ）

5 今、体調で気になることはありますか？（はい いいえ）



6 防災グッズを家庭に用意していますか？（はい いいえ）

5 特に被害がひどかった生徒、仮設住宅等で環境が変わった生徒や保護者について、関わりの中で気になるつばやき、行動などがありましたか

（あった なかった）

6 8ヶ月が経ちましたが、4、5月からの変化や困っていること、不安などはありますか

（ある・ない）

（例：お酒の量が増えた、通勤距離が長く帰りが遅くきつい、などなんでも）

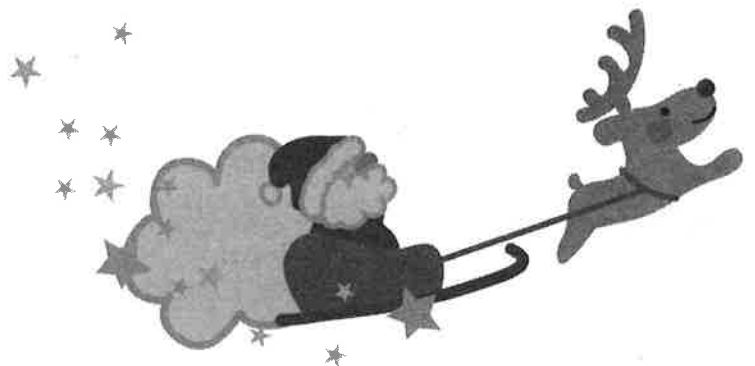
7 ご自身のストレス発散法を教えてください。



うらもチェックしてみてください

## ストレス反応の自己判断

- 周囲から冷遇されていると感じる
- 自分が偉大なように思えてしまう
- 同僚や上司を信頼できない
- ものごとに集中できない
- すぐ腹が立ち、人を責めたくなる
- 状況判断や意思決定をよく誤る
- よく眠れない
- じっとしていられない
- 人と付き合いたくない
- イライラする
- 発疹が出る
- 向こう見ずな態度をとる
- 休憩や休息をとれない
- けがや病気になりやすい
- 何をしてもおもしろくない
- 不安がある
- 頭痛がする
- 酒やたばこが増える
- 気分が落ち込む
- 「問題がある」と分かりながら考えない
- もの忘れがひどい



日本赤十字社「災害時の心のケア」より

チェックした数 ( ) 個

6個以上ある人は注意してください。カウンセリングを受けられるようにお勧めします。  
カウンセリングは特別なことではありません。自分の気持ちの整理、把握、考え方などに役立つものです。S  
Cの活用もいいですよ。守秘義務がありますので、内容がもれることはありません。(私にも)  
木曜日にぜひご活用ください。

よければ○をつけてください。

- ① 相談は希望しない ( )    ② 保健室で話したい ( )    ③ SCに話したい ( )

②③に○をつけた人  
氏名 \_\_\_\_\_