

ねん 年	くみ 組	ばん 番	しめい 氏名	おとこ おんな 男・女
---------	---------	---------	-----------	----------------

「こころとからだのチェックリスト」

わたしたちのこころとからだは、とてもかなしいできごとのあとでは、いろいろな変化をすることがあります。それは、だれにでもおこることです。でも、これをそのままにしておくのはよくありません。

そこで、「こころとからだのチェックリスト」を使って、この1週間の間に変わったことがあったかみてみましょう。

◇ こたえかた：じぶんがあてはまると思う番号に○をつけてください。

- まったくない
- ほとんどない
- ときどきある
- よくある

1	2	3	4
ま っ た く な い	ほ と ん ど な い	と き ど き あ る	よ く あ る

- | | | | | | |
|---|-------------------|---|---|---|---|
| ① | しんぱいでイライラしておちつかない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ② | むしゃくしゃしてらんぼうになる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ③ | すぐかっとなるようになった | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ④ | よくねむれない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑤ | あたまやおなかのいたくなる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑥ | ちいさいおとにびっくりする | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑦ | かなしいかんじがする | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑧ | かなしかったことのゆめをみる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑨ | こわいことをおもいだす | 1 | 2 | 3 | 4 |

1	2	3	4
ま っ た く な い	ほ と ん ど な い	と き ど き あ る	よ く あ る

- | | | | | | |
|---|-----------------|---|---|---|---|
| ⑩ | かなしかったことのおそびをする | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑪ | かんたんなことができなくなった | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑫ | すぐわすれたりおもいだせない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑬ | ひとりぼっちになったきがする | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑭ | じぶんのせいだとおもってしまう | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑮ | ひとがまえよりすきになった | 1 | 2 | 3 | 4 |

*今の気持ちを書いてみましょう。絵をかいてもいいですよ。

☆気になることがあったら、先生に相談しましょう。