

### 「心と身体のチェックリスト」

私たちの心と体は、とても悲しい出来事の後では、いろいろな変化をすることがあります。皆さんだけでなく、保護者の方や他の大人の方々も同じことで、とても自然なことです。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、「心と身体のチェックリスト」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。

◇ 回答の仕方：以下の質問に対して、あなたにあてはまる番号に○をつけて

回答してください。

1. 全くあてはまらない
2. あまりあてはまらない
3. ややあてはまる
4. よくあてはまる

	1	2	3	4
い全 くあ ては まら ない	なあ いあ まり あて はま ら	やあ あて はま る	よあ あて はま る	

- |                         |   |   |   |   |
|-------------------------|---|---|---|---|
| ① 心配でイライラして落ち着かない       | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ② 気持ちがむしゃくしゃしている        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ③ 時々、ボーっとしてしまう          | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ④ すぐかっとするようになった         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑤ だれかに怒りをぶつきたい気持ちが強くなった | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑥ 眠れなかったり、途中で目がさめてしまう   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑦ 身体がだるく感じる             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑧ 腹痛や頭痛がすることが多い         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑨ ちょっとした音にびっくりする        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑩ 胸がドキドキしたり、苦しくなる       | 1 | 2 | 3 | 4 |

1	2	3	4
い全 くあ ては まら ない	なあ いあ まり あて はま ら	やあ あて はま る	よあ あて はま る

- |                        |   |   |   |   |
|------------------------|---|---|---|---|
| ⑪ 悲しい気分になる             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑫ そのことの夢やこわい夢をみる       | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑬ ふいに怖いことを思い出す         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑭ またあんなことが起こりそうで心配だ    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑮ 楽しいことが楽しく思えない        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑯ 勉強に集中できない            | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑰ 根気がない                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑱ 時々、自分を傷つけたくなることもある   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑲ 希望がもてない              | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑳ 自分の居場所がないように感じる      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ㉑ 本当の自分を理解されていないように感じる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ㉒ 自分を認めてくれる人はいないように思う  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ㉓ どんなにがんばっても意味がないと思う   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ㉔ 悩みを話せる友人がいない         | 1 | 2 | 3 | 4 |

\*今の気持ちを具体的に書いてみましょう。絵でもいいですよ。

☆気になることがあったら、先生方に相談しましょう。