：

**【資料１－１】**



　　　　　　　なまえ

**「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。のこころやからだのようすをることがです。

　そこで、「こころとからだのチェックリスト」をって、この1にわったことがなかったかみてみましょう。

* こたえかた：つぎのことについて、にあてはまるとうに○をつけてください。

①　イライラしておちつかない　　　　　　　　　　　（　　）ある　　・　（　　）ない

②　すぐカッとするようになった　　　　　　　　　　（　　）ある　　・　（　　）ない

③　よくねむれない　　　　　　　　　　　　　　　　（　　）ある　　・　（　　）ない

④　べたくない、またはべすぎる　　　　　　　　（　　）ある　　・　（　　）ない

⑤　からだがだるくじる　　　　　　　　　　　　　（　　）ある　　・　（　　）ない

⑥　おなかやあたまがいたくなることがある　　　　　（　　）ある　　・　（　　）ない

⑦　むねがドキドキしたり、くるしくなる　　　　　　（　　）ある　　・　（　　）ない

⑧　かなしいかんじがする　　　　　　　　　　　　　（　　）ある　　・　（　　）ない

⑨　こわいことをいだす　　　　　　　　　　　　　（　　）ある　　・　（　　）ない

➉　おこったできごとがのせいだとってしまう　（　　）ある　　・　（　　）ない

　　🞸　きいてほしいことがある　　　　　　　　　　（　　）ある　　・　（　　）にない

　　🞸　のちをいてみましょう。をかいてもいいですよ。