実施日：令和　　　年　　　月　　　日

**【資料２－２】**



年　　　組　　　番　氏名

**「心と身体のチェックリスト」**

　私たちの心と身体は、いろいろな変化をすることがあります。それは、誰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。自分の心や身体のようすを知ることが大切です。

　そこで、「心と身体のチェックリスト」を使って、この1週間に変わったことがなかったかみてみましょう。

* 回答の仕方：次のことについて、自分にあてはまると思う方に○をつけてください。

①　イライラして落ちつかない　　　　　　　　　　　（　　）ある　　・　（　　）ない

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

③　よく眠れない　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　）ある　　・　（　　）ない

④　食欲がない、または食べ過ぎる　　　　　　　　　（　　）ある　　・　（　　）ない

⑤　身体がだるく感じる　　　　　　　　　　　　　　（　　）ある　　・　（　　）ない

⑥　腹痛や頭痛がすることが多い　　　　　　　　　　（　　）ある　　・　（　　）ない

⑦　胸がドキドキしたり、苦しくなる　　　　　　　　（　　）ある　　・　（　　）ない

⑧　悲しい気分になる　　　　　　　　　　　　　　　（　　）ある　　・　（　　）ない

⑨　こわいことを思い出す　　　　　　　　　　　　　（　　）ある　　・　（　　）ない

➉　起こったできごとが自分のせいだと思ってしまう　（　　）ある　　・　（　　）ない

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

　　🞸　今、どんなことが気になっていますか