



年 組 番 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、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。自分のこころやからだのようすを知ることが大切です。

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週間に変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、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 食べたくない、または食べすぎる () ある ・ () ない
- ⑤ からだがだるく感じる () 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 こわいことを思い出す () ある ・ () ない
- ⑩ お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
- * きいてほしいことがある () ある ・ () 特にない

* 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。