



年	組	番	氏名
---	---	---	----

「心と身体チェックリスト」

私たちの心と身体は、とても悲しいできごとの後では、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。自分の心や身体の様子を知ることが大切です。

そこで、「心と身体チェックリスト」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 |
| ⑩ 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 () がある ・ () 特にない

* 今、どんなことが気になっていますか

--