



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。自分の心や身体の様子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 () 有る ・ () ない
- ② すぐカッとするようになった () 有る ・ () ない
- ③ よく眠れない () 有る ・ () ない
- ④ 食欲がない、または食べ過ぎる () 有る ・ () ない
- ⑤ 身体がだるく感じる () 有る ・ () ない
- ⑥ 腹痛や頭痛がすることが多い () 有る ・ () ない
- ⑦ 胸がドキドキしたり、苦しくなる () 有る ・ () ない
- ⑧ 悲しい気分になる () 有る ・ () ない
- ⑨ こわいことを思い出す () 有る ・ () 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 () 有る ・ () ない
- * 聞いてほしいことがある () 有る ・ () 特にない
- * 今、どんなことが気になっていますか