

# こころとからだのチェックリスト

実施日 令和 年 月 日

年 組 なまえ

わたしたちのこころとからだは、いつもとちがうことがおきると、いろいろな変化をします。

それは、だれにでもおこることです。でも、それをそのままにしておくとはよくありません。

1	ねむれない（寝つきがわるい・夜中に目がさめる）	はい	すこし	いいえ
2	いやな夢やこわい夢をみる	はい	すこし	いいえ
3	気分がしずむ	はい	すこし	いいえ
4	小さな音にもびくっとする	はい	すこし	いいえ
5	人とはなす気にならない	はい	すこし	いいえ
6	イライラしやすい	はい	すこし	いいえ
7	気持ちが落ち着かない	はい	すこし	いいえ
8	人や物をさける	はい	すこし	いいえ
9	かたやあごに力がはいるなど、身体が緊張しやすい	はい	すこし	いいえ
10	自分のせいでわるいことが起こったと思う	はい	すこし	いいえ
11	考えたくないのに、いやなことを考えてしまう	はい	すこし	いいえ
12	食欲がない	はい	すこし	いいえ
13	勉強など、ものごとに集中できない	はい	すこし	いいえ
14	あたまやおなかがいたい	はい	すこし	いいえ
15	なにか不安だ	はい	すこし	いいえ

今の気持ち

\*どんなことでもいいですので、書いてください。相談したいことでもいいです。