

ちえっくりすと こころとからだのチェックリスト	ねん くみ	ふりがな なまえ
ちえっくりすと この チェックリストは、みなさんの こころと からだの ちょうしを きくものです。 たんにんの せんせいや すくうるかうんせらあ スクールカウンセラー、ほけんしつの せんせいが みて、おはなしを きくことが あります。		

1. こころとからだをチェックしてみよう

この1しゅうかんに、つぎのことがどれくらいありましたか？		ない (0)	すこし ある (1)	かなり ある (2)	ひじょう にある (3)
1	なかなか、ねむれない ことが ある	0	1	2	3
2	むしゃくしゃ したり、いらいら したり、かっと したり する	0	1	2	3
3	こわくて、おちつか ない	0	1	2	3
4	あたまや おなかが いたかったり、からだの ちょうしが わるかったり する	0	1	2	3

大塚ら (2019) ストレスマネジメント研究15 (2) 9-15、より4項目抜粋

☆せんせいに つたえたい ことが あったら、かいて みましょう。えでも いいよ。