





こころとからだのけんこうアンケート <small>あんけーと</small>	ふりがな	しょうがっこう
	なまえ	

がっこう	1ねん くみ	しゅっせきばんごう	1おとこ・2おんな
------	--------	-----------	-----------

このけんこうアンケート(あんけーと)は、コロナウイルス(ころなういるす)をして、こころとからだをまもるためのものです。せんせいとの「おはなしのじかん」でつかうことがあります。

1. つぎのことを どれくらい していますか？					べんきょうしたあと、もういちどチェックしよう				
		知らない (0)	すこし 知っている (1)	かなり 知っている (2)	すごく 知っている (3)	知らない (0)	すこし 知っている (1)	かなり 知っている (2)	すごく 知っている (3)
1	コロナウイルス(ころなういるす)が うつらないため、うつさな いために、どうしたらいいか していますか？	0	1	2	3	0	1	2	3

2. あなたの こころとからだは？

	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
5	 あたまや おなかが いたかったり、からだの ちよ 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

3. いま、おもっていること、かんがえていることをかいてみましょう。 えでもいいよ。