

こころ 心とからだのチェックリスト	ふりがな	小学2年・3年用
	なまえ	

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

このチェックリストは、コロナウイルスのたいさく^{かんが}を考えるためのものです。たん^{せんせい}にんの先生やスクールカウンセラーやほけんの先生^{せんせい}がみて、きょういくそудんにつかうことがあります。

1. つぎのことをどれくらい知っていますか？					勉強したあと、もう一度チェックしよう			
	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)	すく 知っている (3)
1	0	1	2	3	0	1	2	3
2	0	1	2	3	0	1	2	3
3	0	1	2	3	0	1	2	3

2. 心とからだをチェックしてみよう								
この1週間 ^{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)				合計 点
1	0	1	2	3	低い	50%	0	0
2	0	1	2	3	中くらい	51-70%	1~2	1~2
3	0	1	2	3	やや高い	71-90%	3~4	3~4
4	0	1	2	3	高い	91%以上	5~	5~
5	0	1	2	3			1から5の合計点	

5点以上だと、スクールカウンセラーや担任・保健の先生に相談しよう！（※中学生・小学生約3000人から算出しました。）

大塚ら(2019)ストレスマネジメント研究15(2)9-15,より5項目抜粋

3. 毎日の生活をチェックしてみよう					
この2週間 ^{しゅうかん} をふりかえって、それぞれの質問 ^{しつもん} について「あてはまらない」と思えば「1」に、「あまりあてはまらない」と思えば「2」に、どちらでもないと思えば「3」に、「すこしあてはまる」と思えば「4」に、「あてはまる」と思えば「5」に○をつけてください。					
	あてはまらない	あまりあてはまらない	どちらでもない	すこしあてはまる	あてはまる
1					
2					
3					
4					

4は小林朋子(2019)

4. 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。