



心とからだのチェックリスト <small>こころ</small>	<small>ふりがな</small> 名前	小学4年～6年用

学校名	年 組	出席 番号	1男・2女
-----	-----	----------	-------

このチェックリストは、コロナウイルスへの考えや対さくを考へるためのものです。テストではないので、答へたくないときは、答へなくてもいいです。質問をみて、やるのは「いやだな」と思つた人はやらなくてもいいですよ。担任やスクールカウンセラーや保健の先生がみて、教育相談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

		し				し			
		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	コロナウイルスってなにか知っていますか？	0	1	2	3	0	1	2	3
2	コロナウイルスはどのように広がっていくか知っていますか？	0	1	2	3	0	1	2	3
3	コロナウイルスが自分や家族にうつらないためにどうしたらよいか知っていますか？	0	1	2	3	0	1	2	3

2. 心とからだ（ストレス）をチェックしてみよう

		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	なかなか、眠れないことがある	0	1	2	3	低い	50%	0
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	中くらい	51-70%	1~2
3	こわくて、おちつかない	0	1	2	3	やや高い	71-90%	3~4
4	自分が悪い（悪かった）と責めてしまうことがある	0	1	2	3	高い	91%以上	5~
5	頭やおなかがいたかったり、からだのちようしが悪かったりする	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週間をふりかへて、それぞれの質問について「あてはまらない」と思へば「1」に、「あまりあてはまらない」と思へば「2」に、どちらでもないと思へば「3」に、「すこしあてはまる」と思へば「4」に、「あてはまる」と思へば「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					
5					

1	て せつ ゆび て ただ て 手あらいは石けんで指のあいだや手くびまであらう正しい手あらいをしている	1	2	3	4	5
2	せきエチケットを守っている	1	2	3	4	5
3	ちようしよく まいにち 朝食を毎日、たべている	1	2	3	4	5
4	まいにち じこく お じこく き 毎日、ねる時刻や起きる時刻が決まっている	1	2	3	4	5
5	しゅくだい べんきよう じかん き 宿題や勉強をする時間を決めてやっている	1	2	3	4	5
6	じぶん き ほうほう し じっさい 自分の気もちがリラックスする方法を知っていて、実際にやっている	1	2	3	4	5
7	しゅみ じかん やくそくごと つく まも ゲームや趣味の時間については約束事やルールを作り、それを守っている	1	2	3	4	5
8	こま ひと たす もと 困ったことがあったとき、人に助けを求める	1	2	3	4	5

4～8は小林朋子（2019）

4. いま思っていること、考へていることを書いてみましょう。

