

中学生・高校生用 心と体のチェック票

年 組 番 名前

自分の心や体の様子を知るために、この1週間の自分の様子を振り返り、あてはまると思う番号に○をつけてください。

1：全くあてはまらない 2：あまりあてはまらない 3：ややあてはまる 4：よくあてはまる

1 心配でいらいらして落ち着かない	1	2	3	4
2 気持ちがむしゃくしゃしている	1	2	3	4
3 たくさん手を洗っても心配だ	1	2	3	4
4 眠れなかったり、途中で目が覚めてしまったりする	1	2	3	4
5 身体がだるく感じる	1	2	3	4
6 誰かが「せき」をすると怖くなる	1	2	3	4
7 仲良しの友だちでも触られるといやな感じがする	1	2	3	4
8 悲しい気分になる	1	2	3	4
9 不意に怖いことを思い出す	1	2	3	4
10 ふざけて新型コロナウイルスにかかったマネをする	1	2	3	4
11 たくさん人がいるところが怖い	1	2	3	4
12 勉強に集中できない	1	2	3	4
13 家にいると落ち着かない	1	2	3	4
14 時々、自分を傷つけたくなる	1	2	3	4
15 悩みを相談できる友だちがいない	1	2	3	4
16 新型コロナウイルスのせいで不幸になったと思う	1	2	3	4

※ 今の気持ちを書いてみましょう。

※ 気になることがあったら、先生に相談しましょう。どの先生に相談しますか？【 先生】