

このアンケートでは、新型コロナウイルスの影響で学校へ登校できない日が続いたことによる「心と身体」の変化についておたずねします。アンケートはみなさんが学校生活をスムーズに再開できるように、担任の先生（保健の先生、カウンセラーなど）が見て教育相談で使用します。

当てはまる数字に○をつけてください。

学校名	年	組	番
氏名			

全く  
 当てはまらない  
 少し  
 当てはまる  
 かなり  
 当てはまる  
 非常に  
 当てはまる

- 1 心配で落ち着かない・・・・・・・・・・・・・・・・ 0 ——— | ——— 2 ——— 3
- 2 おしゃくしゃしたり、いらいらしたりかっとすることがある・ 0 ——— | ——— 2 ——— 3
- 3 眠れなかったり、途中で目が覚めたりする・・・・・・・・ 0 ——— | ——— 2 ——— 3
- 4 ちょっとした音にもどきっとする・・・・・・・・・・・・・・・・ 0 ——— | ——— 2 ——— 3
- 5 何かしようとしても集中できない・・・・・・・・・・・・・・・・ 0 ——— | ——— 2 ——— 3
- 6 気持ちが、高ぶったり、はしゃいだりしている・・・・・・・・ 0 ——— | ——— 2 ——— 3

リラックスすることが役に立つかもしれません。「ふーっ」と息を吐いてみると、気持ちが落ち着くかもしれません。肩に一度、力を入れて、抜いてみてもよいでしょう。

- 7 つらい記憶を急に思い出すことがある・・・・・・・・ 0 ——— | ——— 2 ——— 3
- 8 つらい時のことを思い出すと、ときどきしたり、苦しくなったりする・ 0 ——— | ——— 2 ——— 3

急に嫌な気持ちや考えが浮かぶことは時々おこります。話を聞いてくれる人に話したり、楽しいことを考えるのもよいでしょう。

- 9 時々、ぼーっとしてしまう（何も感じられなくなる）・・・ 0 ——— | ——— 2 ——— 3
- 10 誰とも話したくない・・・・・・・・・・・・・・・・ 0 ——— | ——— 2 ——— 3

あまり強いストレスに出会うと、心をにぶくしたり、感じなくすることで、つらいことに、対処しようとしています。こんなにつらいことがあるのに、涙も出ない自分は、なんて冷たいのだろうと思ってしまうこともあります。それも、とても自然な心の反応なのです。だから、自分を責めなくていいんですよ。そんな時は、楽しいことをしましょう。

- 11 どんなに頑張っても意味がないと思う・・・・・・・・ 0 ——— | ——— 2 ——— 3
- 12 ひとりぼっちになったと思う・・・・・・・・・・・・・・・・ 0 ——— | ——— 2 ——— 3
- 13 誰も人は信用できないと思う・・・・・・・・・・・・・・・・ 0 ——— | ——— 2 ——— 3

あまりに強いストレスに出会うと、どうしても、悪い方に考えてしまいます。しかし、つらいことの経験をバネにして、芸術が生まれたり、人の役にたつ仕事を見つける力にすることができます。

人は、悪い方に考えてしまうことを、前向きな力に変えていくことができます。

- 14 自分の気持ちを話せる人がいない . . . . . 0 ——— | ——— 2 ——— 3
- 15 こわくて、ひとりでいられない . . . . . 0 ——— | ——— 2 ——— 3
- 16 頭やお腹などが痛かったり、からだの具合が悪い . . . . . 0 ——— | ——— 2 ——— 3
- 17 学校に行くのがしんどいきつい（楽しみではない） . . . . . 0 ——— | ——— 2 ——— 3

あまりに強いストレスに出会うと、今まで一人でできていたことができなくなったり、誰かがいないと不安になったりすることがあります。それは、安心をとり戻すひとつの工夫です。少し安心できたら、前にできていたことにチャレンジしてみましょう。自信がふくらむと思います。

ストレスが身体からだの具合を悪くすることもあります。そんな時は、お医者さんにみてもらうなどすれば元気がもどってきます。

- 18 人と人のつながりが大切だと思う . . . . . 0 ——— | ——— 2 ——— 3
- 19 大変なこと、つらいことがあっても、乗り越えられると思う . 0 ——— | ——— 2 ——— 3

「おもいやり」や「つながり」の大切さを感じると、勇気がわいてきますよ。

- 20 スクールカウンセラーに会って話をしてみようと思う . . . . . いいえ . はい

今の気持ちを書いてみましょう。絵でもいいですよ。