



こころ 心とからだのチェックリスト	ふりがな 名前	1 中学・2 高校
----------------------	-------------------	-----------

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向きを考えるためのものです。テストではないので、答えたくないときは、答えなくてもいいです。質問をみて、やるのは「いやだな」と思っ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

	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い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

この1週間に、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 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、かっとなったりする	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、からだのちょ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・高校生約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週間でふりかえって、それぞれの質問について「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 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 朝食を毎日、たべている	1	2	3	4	5
4 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 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 自分の気持ちがり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 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 困ったことがあったとき、人に助けを求める	1	2	3	4	5





質問1 3つの顔、感染症とはいったい何でしょう？

- 1,
- 2,
- 3,

質問2 新型コロナウイルスについての、みなさんの不安や恐れはどんなものですか？

質問3 どのような「嫌悪」「偏見」や「差別」があると思いますか？

質問4 みなさんが当事者、あるいはその子ども・生徒だったら、どう思い、行動しますか？

質問5 「三密」とは何か知っていますか？

質問6 自分で自分の安全や健康を守るために必要なこと・できることはどんなことですか？

4. いま思っていること、考えていることを書いてみましょう。

