

ストレスチェック表（児童生徒用）

自分の心と身体に心配事はありませんか？

※小学校低学年のお子様の場合、保護者の方が一緒に行ってあげてください。

だれでも、安全や安心をおびやかす出来事を体験することで、心と身体にさまざまな反応（ストレス反応）が現われます。次のような心身の反応はありませんか？自分自身でチェックしてみましょう。

○心と身体におこること

- | | | | |
|---------------------------|-----|---|----|
| 1、なんとなく不安な気持ちがある | Yes | • | No |
| 2、頭痛や腹痛とか体調が悪い | Yes | • | No |
| 3、食欲がない | Yes | • | No |
| 4、寝つきが悪い、夜中に目をさます、怖い夢を見る | Yes | • | No |
| 5、気がつくとおぼーっとしていることがある | Yes | • | No |
| 6、ものごとに対して関心を持ってない、楽しめない | Yes | • | No |
| 7、出来事がくりかえし思い出されてしまう | Yes | • | No |
| 8、出来事を思い出させるような場所や状況を避けたい | Yes | • | No |
| 9、自分や人を責めてしまう | Yes | • | No |
| 10、いらいらする、怒りっぽい | Yes | • | No |
| 11、急に泣きたくなる | Yes | • | No |

これらの反応は、ストレスや不安な状況がもたらす心身の反応であり、決して異状なことではありません。多くは一時的なもので、友だちや家族、学校の先生などに、相談したり受け止めてもらったりすることで自然に落ち着いていきます。

○回復のために

- ・生活のリズムを整えましょう
- ・あなたが安心と思う人と、一緒に過ごしましょう
- ・安心できる誰かに話しましょう
- ・話したくないときや、ひとりでいたいときは、無理に話さなくてもいいでしょう
- ・でも身体や心の不調が続くときは、家族や先生や友人など誰かに相談しましょう
- ・がまんしすぎないように、気をつけましょう

このチェックで、YESが多くついたりして、悩みや心配事がありましたら、学校又は教育委員会学校教育課に相談してください。担任の先生や保健室の先生、学校教育課職員が対応します。

。スクールカウンセラーを希望する場合は、学校に連絡してください。

相談窓口（電話） 学 校（51-1115）

学校教育課（55-2869）