

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、気がつくとおぼーとして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） 富士川第一小学校 （81-0481）

学校教育課（55-2869）

(保護者用)

お子様の心の理解とケアのために参考にしてください

子どもも大人も、安全や安心を脅かす出来事を体験することで、さまざまな反応をあらわしてきます。多くは一時的なもので、家庭や学校の中で受け止められることで、自然に落ち着いていくものなのです。

○子どもが示すさまざまな反応の例

- ・脅えたり、怖がったり、不安がる
- ・頭痛、腹痛などを訴える
- ・寝つきが悪くなる、夜中に目を覚ます、怖い夢を見る
- ・やたらあまえたり、親の側を離れようとしたりしない
- ・話をしなくなり、ぼーっとしている、引っ込み思案になる
- ・外出を嫌がる、登校をしぶる、一人で外に出られない
- ・ちょっとしたことでも怒りっぽくなる
- ・そわそわして落ち着かない
- ・涙ぐんだり、泣き出したりする

これらの反応は、不安な状況がもたらす心身の反応であり、怖い体験をすれば異常なことではありません。周囲の大人たちが、子どもを危険から守り、安心感を与えることで、多くは回復していくものです。

○気をつけていただきたいこと

- ・いつもと同じ自然な生活のリズムが基本です
- ・子どもが話してきた時には、さえぎらず最後まで聞いてあげましょう
- ・身体の不調を訴えた時は、無理強いをせず、ゆっくり休ませましょう
- ・怖い夢を見たり、夜中に突然目を覚ましたりした時は、しっかり抱きとめて「大丈夫だよ」と言って安心させてあげましょう。
- ・赤ちゃん返りをした時は、叱らずに十分にスキンシップを与えましょう

保護者の皆さんが、心配や不安をもたれるのは当然のことです。そして、子どもが身近で頼りにしているのは保護者の皆さんです。子どもが安心感をもてるよう心がけましょう。

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） 富士川第一小学校 （81-0481）

学校教育課（55-2869）

休業中の子育てにおけるストレスチェック表（保護者用）

学校の休校では、保護者の皆様にも大きなご負担をお掛けし、申し訳なく思っております。そこで、よろしければ、保護者の皆様も、ご自身のストレスをチェックしてみませんか。

最近1週間のあなたのストレスはどのくらいですか？

「はい」の場合、○をつけて点数をたしてみましよう。

| | | |
|----|----------------------|----|
| 1 | 他の人と話をするのがイヤである | 1点 |
| 2 | よく気が散ってしまう | 1点 |
| 3 | 食欲がない、あるいは食べ過ぎる | 2点 |
| 4 | よく眠れないことがある | 2点 |
| 5 | 考えがうまくまとまらない | 2点 |
| 6 | 頭痛・腹痛・肩こりなどの身体の不調がある | 2点 |
| 7 | とても疲れている | 2点 |
| 8 | イライラする | 3点 |
| 9 | 胸が苦しくなる | 3点 |
| 10 | 緊張している | 3点 |
| | | 合計 |
| | | 点 |

| 3点～5点 | 6～10点 | 11点以上 |
|--|--|---|
| 少しストレスが溜まっているかもしれません。気分転換や規則正しい生活をこころがけましょう。つらい場合はだれかに相談しましょう。 | ちょっとつらい状況が続いているようです。だれかに相談したりして一人でかかえこまないようにしましょう。 | とても苦しい状態が続いていますね。学校や教育委員会を通して、カウンセリングを受けてみたらいかがでしょうか。 |

★質問6の頭痛や質問9などは風邪でもストレスでもおこります。

★ご心配なことがありましたら、学校又は教育委員会（学校教育課）に度連絡ください。

| | |
|-------------------|-----------|
| 相談窓口（電話） 富士川第一小学校 | （81-0481） |
| 学校教育課 | （55-2869） |