

心と体のストレスチェックシート

生活が制限される時間が長くなってきました。生活の中で無意識に疲れやストレスを溜めこんでしまっていることがあるかもしれません。ストレスを感じると、心や体に異変が現れることがありますので、生徒の皆さんは最近〔1ヶ月以内〕の自分の様子についてセルフチェックをしてみましょう。また、意外と自分では気づかないうちに変化が現れていることがありますので、保護者の皆様にも、お子様の様子に関してチェックをして頂き、変化を見る一つの目安にしてください。

※質問事項に対して当てはまる方に○をつけましょう。

		質問事項	はい	いいえ
体 の 変 化	1	食欲がない。		
	2	眠れない。寝付きが悪く、夜中に何度も目覚めてしまう。		
	3	眠気が強く、昼間もうとうとしている。		
	4	頭が重く、頭痛がする		
	5	吐き気がする。気持ち悪い。		
	6	下痢や便秘をしている。お腹が痛い。		
	7	皮膚がかゆい。じんましんのようなものが体に現れる。		
	8	体がだるい。		
	9	関節痛がある。体が痛い。		
心 の 変 化	10	そわそわして落ち着かない。		
	11	原因が分からずイライラしたり、ちょっとしたことで怒りを感じたりする。		
	12	心配や不安な気持ちが大きい。		
	13	急に涙が出たり、悲しい気持ちになったりする。		
	14	やる気がでない。無気力だ。		
	15	物事に集中ができない。（勉強や家の仕事など）		
	16	何をしていても楽しくない。		
	17	自分は一人ぼっちだと感じる。		
	18	新型コロナウイルスに感染するのではないかと常に緊張している。		
	19	新型コロナウイルスの影響で、外出自粛の中、一人で家にいることが怖い。		
	20	だれに話聞いてもらいたいと感じている。		

○「はい」の項目が8個以上あったり、気になる点があったりした場合には、スクールカウンセラーを活用してみましょう。来校日時や予約方法等は結城二高HPをご確認ください。

○生徒の皆さんだけでなく、生徒を支える保護者の方も不安がある場合にはご相談ください。

○回収は致しませんので、各ご家庭でチェックをしながら話し合いの場をもうけてください。