

健康アンケート(学級ミーティング用)

ねん年	がっ月	にち日
ねん年	くみ組	
出席番号		

がっ学校の名前	1.小学校	2.中学校	3.高校
あなたの名前	男・女		

あなたの最近のからだと心の健康について、教えてください。

① この1週間(先週から今日まで)に、つぎのことがどれくらいありましたか？ あてはまるところに○をしてください。	ない (0)	少し ある (1)	かなり ある (2)	ひじょう にある (3)
1 なかなか、眠ることができない				
2 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする				
3 小さな音やちょっとしたことで、どきどきとする				
4 つらいことの夢や、こわい夢をみる				
5 ちょっとしたきっかけで、思い出したくないのに、思い出してしまう				
6 つらかった・ショックだったことを思い出して、どきどきしたり苦しくなったりする				
7 あのショックだったことは、現実のこと・本当のことと思えない				
8 悲しいことがあったのに、どうして涙がでないのかなと思う				
9 つらかった・ショックだったことについては、話さないようにしている				
10 自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある				
11 楽しいはずのことが楽しいと思えない				
12 ひとりぼっちな気がする				
13 頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い				
14 ごはんがおいしくないし、食べたくない				
15 なにもやる気がしない				
16 学校に行くのがつらい				
17 勉強に集中できている				
18 学校ではたのしいことがいっぱいある				
19 友だちと話すことが楽しい				

② 今、どんなことを感じていますか、思っていますか、考えていますか？

③ それについて、どんな工夫をしていますか？

④ これから、どうしたいですか？どんなことができますか？

⑤ 感想