**こころとからだのチェックリスト**

　実施日　　年　　月　　日

　　　　　なまえ　　　　　　　　　　　・

「こころとからだのチェックリスト」

わたしたちのこころとからだは、とてもかなしいできごとのあとで、いろ　　いろなをします。

それは、だれにでもおこることです。でも、これをこのままにしておくのはよくありません。のこころやからだのようすを、ることがです。

そこで、「こころとからだのチェックリスト」をって、この１のに　　わったことがあったかみてみましょう。

**こたえかた：があてはまるとに○をつけてください。**

１　くない

４　よくある

３　ある

２　ない

１　くない

２　ない

３　ある

４　よくある

１　しんぱいでいらいらしておちつかない

４

３

２

１

２　むしゃくしゃしてらんぼうになる

４

３

２

１

３　すぐかっとするようになった

４

３

２

１

４　よくねむれない

４

３

２

１

５　あたまやおなかがいたくなる

４

３

２

１

４

３

２

１

６　ちいさいおとにびっくりする

４

３

２

１

７　かなしいかんじがする

４

３

２

１

８　かなしかったことのゆめをみる

４

３

２

１

９　こわいことをおもいだす

４　よくある

３　ある

２　ない

１　くない

１０　らないうちにぼんやりしていることがある

４

３

２

１

１１　かんたんなことができなくなった

４

３

２

１

１２　すぐわすれたりおもいだせない

４

３

２

１

１３　ひとりぼっちになったきがする

４

３

２

１

１４　じぶんのせいだとおもってしまう

４

３

２

１

４

３

２

１

１５　ひとがまえよりすきになった

＊のちをいてみましょう。をかいてもいいですよ。

＊になることがあったら、にしよう。