

ストレスチェック表

自分の心とからだの状態をチェックしよう

誰でも安全や安心をおびやかす出来事を体験することで、心とからだにさまざまな反応が現れます。これはストレス反応といいます。次のようなストレス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。

○心と体におこること

1 なんとなく不安な気持ちがある	はい	いいえ
2 頭痛や腹痛とか体調が悪い	はい	いいえ
3 食欲がない	はい	いいえ
4 寝つきが悪い、夜中に目を覚ます、怖い夢を見る	はい	いいえ
5 気がつくとなぼーっとしていることがある	はい	いいえ
6 ものごとに対して関心を持たない、楽しめない	はい	いいえ
7 自分や人を責めてしまう	はい	いいえ
8 いらいらする、怒りっぽい	はい	いいえ
9 急に泣きたくなる	はい	いいえ

これらの反応はストレスや不安な状況がもたらす心とからだの反応です。決しておかしいことではありません。多くは一時的なもので友達や家族、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きます。

このチェックで【はい】が多くつく場合や、その他悩みや心配な事がありましたら担任の先生に連絡してください。スクールカウンセラーを希望する場合も担任の先生に連絡してください。