

# 「ポジティブに考えよう！」①

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_組 \_\_\_\_\_番

氏名 \_\_\_\_\_

## ●心の健康チェック

普段の生活を振り返って、当てはまる項目には「○」、当てはまらない項目には「×」をつけましょう。

①寝つきがよくない	
②ちょっとしたことで気になる	
③何かよくないことが起こりそうな予感がする	
④人ごみの中で気分が悪くなることもある	
⑤緊張すると手に汗をかいたり、ふるえたりする	
⑥イライラしやすい	
⑦職場で緊張することが多い	
⑧じっとしてられないくらい落ち着かないときがある	
⑨自分は学校で浮いているように感じる	
⑩孤独を感じる時がある	
⑪ゆううつになることがある	
⑫なにもかもが、めんどくさい	
⑬わけもなく不安になることがある	
⑭言いたいことがうまく言えない	
⑮自分が自分でないように感じる	
⑯電話のベルやドアのノックの音にビクッとすることがある	
⑰夜中に目が覚める	
⑱外に出るのが苦になる	
⑲朝起きると気分が悪い	
⑳人前に出ると緊張しやすい	

(山本晴義 (監修) (2005). ストレスチェックノート 法研より一部修正)

○の個数

個

## ●今日の学習の感想

--