**「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も気になる |  |
| 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がある |  |
| 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じっとしてい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孤独を感じるときがある |  |
| ⑪ゆううつになることがある |  |
| ⑫なにもかもが，めんどうくさい |  |
| 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