

学校コード

こころ

けんこう

心とからだの健康かんさつ (19項目版)

きょう
今日は2021年

ねん

がつ

にち

フリガナ

セイ

メイ

あなたの名前

セイ

メイ

性別

男

女

お誕生日

ねん

がつ

にち

クラス

ねん

くみ

ばん

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

(0)

い

(1)

3～5日

あ

(2)

ほぼ毎日

あ

(3)

1



なかなか、眠れないことがある

(0)

(1)

(2)

(3)

2



むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする

(0)

(1)

(2)

(3)

1～3の計

3



小さな音やちょっとしたことで、ドキッと

(0)

(1)

(2)

(3)

／ 9

4



いやな夢や、こわい夢をみる

(0)

(1)

(2)

(3)

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

(0)

(1)

(2)

(3)

4～6の計

6



つらかったこと(大震災や他の大変なこと)を思い出して、ドキドキしたり、苦しくなったりする

(0)

(1)

(2)

(3)

／ 9

7



つらかったことは、現実のこと・本当のことと思えないことがある

(0)

(1)

(2)

(3)

8



悲しいことがあったのに、どうして涙がないのかなと思う

(0)

(1)

(2)

(3)

7～9の計

9



つらかったことについては、話さないようにしている

(0)

(1)

(2)

(3)

／ 9

10



自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある

(0)

(1)

(2)

(3)

11



楽しかったことが楽しいと思えないことがある

(0)

(1)

(2)

(3)

10～12の計

12



自分の気持ちを、だれもわかってくれないと思うことがある








(0)

(1)

(2)

(3)

／ 9

		な (0)	い 1 ~ 2 日 あ る (1)	3 ~ 5 日 あ る (2)	ほ ぼ 毎 日 あ る (3)
13	 あたま なか いた 頭 やお腹が痛かったり、からだの調子がわる悪い	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)
14	 ごはんがおいしくないし、食べたくないことがある	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)
15	 なにもやるき 気がしないことがある	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)
16	 べんきよう しゅうちゅう 勉強に集中 できないことがある	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)
17	 がっこう ち やす 学校を遅くしたり休んだりすることがある	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)
18	 がっこう たの 学校では楽しいことがいっぱいある	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)
19	 とも あそ はな 友だちと遊んだり話したりすることが楽しい	<input type="checkbox"/> (0)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)

13~17の計
／15

	だいしんさい 大震災	ほか たいへん 他の大変なこと	りょうほう 両方	おも 思いうかばない
「つらかったこと」(6, 7, 9)ときかれて、あなたは何を思いうかべましたか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

このアンケートをして気づいたことや、今の気持ちを書ける人は書いてください。絵をかいてもいいよ。

こころのサポートの勉強で思ったこと、感じたことを書いてください。

参考: 富永良喜・小澤康司・高橋哲(2010): 作成: 岩手こころのサポートチーム: 絵: 小川香織

先生用記入欄(児童生徒の状況をわかる範囲で記入ください。複可は複数回答可の意味です。)

質問番号	回答欄									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Q 1 (複可)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q 2 (複可)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q 4 (複可)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

質問番号	回答欄									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Q 7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q 8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q 9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q11 (複可)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q12 (複可)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>