

## 「心とからだの健康観察」をする前に

このアンケートは、心とからだの健康をふりかえるためのものです。眠り、イライラ、勉強への集中など、自分の心とからだについてふりかえてみましょう。大変なことがあると、心とからだはいろいろ変化します。それはとても自然なことです。でも、その変化が長くつづくと、毎日の生活が楽しくなかったり、安心できなかったりします。その変化には「こうすればいい」という方法があります。自分の心とからだの変化を知って、よりよい対応をしましょう。

また、アンケートをみて、やりたくないと思った人は、むりに、やらなくてもいいです。とちゅうでやめたくなったら、やめてもいいです。

この用紙は、授業の最後に先生が一人ずつ回って集めます。

それでは、落ち着いて、答えてください。