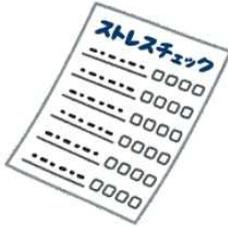


自分を知ろうチェックシート実施の留意点

災害の学校では、子どもの心のケアとして、以下の3つをセットで行なうと良いでしょう。

チェックシート



こころのサポート授業
(対処法を学ぶための授業)



個別面談



1 準備

- ① あらかじめ、わかる範囲で被災時の子どもの体験や、家庭の被災状況を把握しておく。
- ② 「特別な雰囲気」に緊張してしまう子どももいるため、普段の授業と同じように取り組む。
- ③ 子どもの様子を観察し、必要に応じて個に対応できるよう、なるべくTTで実施する。

2 チェックシートとこころのサポート授業の流れ

- ① 実施前にチェックシートの説明をする。(説明例)



「このチェックシートはみなさんのこころとからだの健康をふりかえるためのものです。大変なことがあると、こころとからだはいろいろ変化します。それは自然なことです。でも、その変化が長く続くと、毎日の生活が楽しくなかったり、安心できなったりします。自分のこころとからだの変化を知って、よりよい対応をしましょう。このチェックシートは、やりたくないと思った人は、無理にやらなくてもいいです。」

- ② チェックシートを実施し、最後にチェックシートをして感じたこと等を自由記述させる。
- ③ 対処法を学ぶための授業(ストレスマネジメント等)を行なう。

(緊張感が強い場合には、最初に授業を行ってからチェックシートを行なう場合もある。)

自分を知らうチェックシート

なまえ 名前	ねん 年	くみ 組	ばん 番	れいわ 令和	ねん 年	がつ 月	にち 日
-----------	---------	---------	---------	-----------	---------	---------	---------

このチェックシートを使って、ここ最近で、心や体にかわったことがあったか、みてみましょう。
でも、やりたくないと思った人は、無理にやらなくてもいいです。

こたえ方：自分があてはまると思う番号に○をつけてください。		ない	少しある	かなりある	非常にある
1	ねむれなかったり とちゅうで めが さめたりする	0	1	2	3
2	ちいさいおとや ちょっとしたこと で きっとする	0	1	2	3
3	いらいらしたり かつとしたりする	0	1	2	3
4	いやなゆめや こわいゆめをみる	0	1	2	3
5	こわくて おちつかないことがある	0	1	2	3
6	つらかったことについては はなさないようにしている	0	1	2	3
7	べんきょうに しゅうちゅうできないことがある	0	1	2	3
8	あたまやおなかが いたかったり からだのちょうしが わるかったりする	0	1	2	3
9	がっこうでは たのしいことが いっぱいある	0	1	2	3
10	ともだちとあそんだり はなしたりすることが たのしい	0	1	2	3
★	だれかに はなしたいことがある	いいえ ・ はい			

☆今の気持ちを書いてみましょう。絵をかいてもいいですよ。

☆気になることがあったら、先生に話してください。