

## 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、普通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に、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、安心できなくなったりします。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

名前	年	組	番	令和 <u>    </u> 年 <u>    </u> 月 <u>    </u> 日
----	---	---	---	--

このチェックシートは、自分の心と体の健康を振り返り、よりよいストレス対処法を学ぶためのものです。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。

この1週間（先週から今日まで）に、次のことがどれくらいありましたか？ あてはまる所に○をしてください。		ない	少しある	かなりある	非常にある
1	眠れなかったり、途中で目がさめたりする	0	1	2	3
2	小さい音や、ちょっとしたことでどきどきとする	0	1	2	3
3	イライラしたり、かっとなったりする	0	1	2	3
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
6	こわくて落ち着かないことがある	0	1	2	3
7	つらかったことを、思い出させる所には近づかないようにしている	0	1	2	3
8	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	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
10	自分の気持ちを、誰もわかってくれないと思うことがある	0	1	2	3
11	勉強に集中できないことがある	0	1	2	3
12	頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪かったりする	0	1	2	3
13	学校では、楽しいことがいっぱいある	0	1	2	3
14	友達と遊んだり話したりすることが楽しい	0	1	2	3
★	誰かに話したいことがある	いいえ ・ はい			

このチェックシートをやって気づいたことや感じたこと、対処方法を学んで考えたことを書いてください。