

こころのチェックシート(教職員用)

自分を知らうチェックリスト

氏名 \_\_\_\_\_

震災から1か月が経ちました。私たち自身も被災者として生活していくのが精一杯という中で、学校再開に向けて走り続けてきた1か月だったと感じます。児童同様、私たち教職員もメンタルヘルスチェックを実施していきたいと思います。全教職員を対象にしたSCによる面談を予定していますので、面談前までにチェックシートの記入をお願いします。

I からだのようす (あてはまるものに○をつけましょう)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・だるい ・つらい ・おなかが痛い ・げりをしている ・きもちが悪い ・くらくらする</li> <li>・頭が痛い ・寒気がする ・熱っぽい ・のどが痛い ・せきがでる ・鼻水がでる</li> <li>・息が苦しい ・皮ふがかゆい ・体にブツブツ(発疹)が出ている ・目がかゆい</li> <li>・見えにくい ・聞こえにくい ・その他</li> </ul>	
( _____ )	

II		ない	少しある	かなりある	非常にある
	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。				
1	眠れなかったり、途中で目がさめたりする				
2	小さい音や、ちょっとしたことでどきどきとする				
3	イライラしたり、かっとしたりする				
4	いやな夢や、こわい夢をみる				
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				
6	こわくて落ち着かないことがある				
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				
8	つらかったことについては、話さないようにしている				
9	自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある				
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				
11	勉強に集中できないことがある				
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				
13	学校では、楽しいことがいっぱいある				
14	同僚と話したりすることが楽しい				

★	誰かに話したいことがある	いいえ ・ はい ( _____ )
---	--------------	--------------------

【困っていることや管理職・SCなどに伝えておきたいことがある場合は書いてください(ない場合は「なし」と書く)】