

お子さんと一緒にやってみましょう！

この1週間の体と心の様子について質問します。自分に一番近いと思う番号に○印をつけてください。

質問	とても そう思う	そう思う	少しそう 思う	そうでも ない
1 ねむれない <small>(寝つきが悪い・夜間が覚める)</small>	3	2	1	0
2 いやな夢や怖い夢をみる	3	2	1	0
3 気分が沈む	3	2	1	0
4 小さな音でもびくっとする	3	2	1	0
5 人と話す気になれない	3	2	1	0
6 イライラしやすい	3	2	1	0
7 気持ちが動揺しやすい <small>(落ち着かない)</small>	3	2	1	0
8 嫌な事を思い出させる場所や人、物事をさける	3	2	1	0
9 体が緊張しやすい <small>(体がすぐ動かない)</small>	3	2	1	0
10 自分を責める	3	2	1	0
11 嫌なことを思い出す	3	2	1	0
12 食欲がない	3	2	1	0
13 物事 <small>(勉強など)</small> に集中できない	3	2	1	0
14 頭やお腹が痛い	3	2	1	0
15 なにか変だ	3	2	1	0

1～15までの合計点を計算してください。

合計

点

<結果> 23点以上 **高ストレス状態**：ゆっくり休んで！誰かに相談しましょう！
 15～22点 **やや高いストレス状態**：ストレスの原因を見つめ、解決しよう！
 14点以下 **適度なストレス状態**：うまくストレスとつきあっていますね！



(参考：「ストレスマネジメント・ワークブック」ストレスマネジメント教育実践研究会 著)

益田圏域子どもの心の診療ネットワーク会議

(事務局 益田保健所 健康増進課 0856-31-9544)