

# 心と体のチェックリスト

年 組 番 氏 名

このチェックリストは、新型コロナウイルスへの考えや対策について考えるもの、心の負担原因（ストレス）を探し、効果的なストレス対処方法を発見することを目的としています。

下記のチェックシートの結果をもとに、ストレス対処方法を一緒に考えていきましょう！

## ●心とからだの状態をチェックしてみよう

	この1週間に、次のことがどれくらいありましたか？	ない (0)	少し ある (1)	かなり ある (2)	非常に ある (3)		心の 負担度	合計点
1	なかなか、眠れないことがある					低	～50%	0
2	おしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとする					中	51～70%	1～2
3	怖くて、落ち着かない					やや 高	71～90%	3～4
4	「また大変なことが起こるのでは」とずっと考えてしまう					高	91%以上	5～
5	自分の気持ちを、だれでもわかってくれないと思うことがある						<input type="text"/>	1～5の 合計点

## ◎自分にとっての心の負担の原因（ストレス）を探してみよう！

[例] 「新型コロナウイルスに感染するのではないかという不安」、「自分や身近な人が新型コロナウイルスに感染してしまったので心配」、「勉強や部活動が十分にできない不満」、「自由に外出できず嫌だ」等

☆自分にとってのストレスが何かが分かると、気持ちが整理され、効果的なストレス対処方法が発見しやすくなります。

## ♥心の負担を軽くするコツ！

### ○感情を落ち着かせる

力を抜いてイスに座り、背筋を伸ばしたり、深呼吸を続ける。目はぼんやりと前にあるものをみたままでよく、頭の中に色々な言葉が出てきたら、まるめてぼいっと捨てるイメージで受け流します。

### ○誰かに相談したり援助を求めたりする

普段の生活で感じたことや考えたことを誰でもいいです、話しやすい人に話してみましょう。『相談する』というのは特別ことではなく、『普段のこと』を普段通りたくさん話すことです。

### ○目標を立てる

休みの間は時間を持て余すなど、気持ちがいつもと違うようになりがちです。そこで、『目標を決め、スケジュールを立てて、コツコツ実行してみる』ことにチャレンジしてみませんか。

※自己理解を深めるとともに、周囲の人々の意見も参考にしてみてください。心の負担がだんだん軽くなっていくはずですよ。