



## 保護者の皆様

感染症の流行にともなう自粛生活も長期に及びましたが、緊急事態宣言が解除されました。そして、学校もまもなく再開となります。このような状況変化は、子どもたちにとって「楽しみ」な一方で、「不安」など新たなストレスの原因になっている場合もあります。

ご参考までに「心のチェックリスト」を用意いたしました。子どもが何らかの不安を訴えている場合、チェックリストに自分の気持ちや様子を記入させ、それをもとに話を「聴く」と子どもの心は少し落ち着くと思います。

チェックリストの1番、2番、10番、19番、20番は比較的、誰にでも起こりやすい状態です。それ以外の設問の中には、やや心配な気持ちや様子が含まれています。いずれの場合でも、ご家庭での対応で心配な点がある場合には、遠慮なく、スクールカウンセラーにご相談ください。

## 自分の心<sup>じぶん</sup>をみ<sup>こころ</sup>てみよう (チェックリスト)

<sup>さいきん</sup>最近<sup>しゅうかん</sup>1～2週間をふりかえり、

<sup>いま</sup>今の<sup>きも</sup>あなたの<sup>ようす</sup>気持ちや様子にあてはまるところに○をしてみよう！

- 1) ( ) いっぱい、あそびたい気分(きぶん)の、ときがある。
- 2) ( ) 宿題(しゅくだい)をやりたくない、ときがある。
- 3) ( ) ときどき、ボーっとしてしまう、ときがある。
- 4) ( ) 気分(きぶん)がおちこむ、ときがある。
- 5) ( ) 自分(じぶん)の話(はなし)をいっぱいきいてもらいたい、ときがある。
- 6) ( ) クラスのことを心配(しんぱい)になる、ときがある。
- 7) ( ) 頭(あたま)がいたい、ときがある。
- 8) ( ) なにかしようとしても、集中(しゅうちゅう)できない、ときがある。
- 9) ( ) おなかの調子(ちょうし)がよくない、ときがある。
- 10) ( ) 好(す)きなところでのんびりしたい気分(きぶん)の、ときがある。
- 11) ( ) 学校(がっこう)のことをかんがえるのがつらい、ときがある。
- 12) ( ) これから先(さき)のことが心配(しんぱい)になる、ときがある。
- 13) ( ) いやな夢(ゆめ)をみる、ときがある。
- 14) ( ) とてもイライラする、ときがある。
- 15) ( ) 自分(じぶん)をせめる、ときがある。
- 16) ( ) 誰(だれ)かの声(こえ)にドキッとす、ときがある。
- 17) ( ) 泣(な)きたくなる、ときがある。
- 18) ( ) 体(からだ)に力(ちから)がはいらない、ときがある。
- 19) ( ) もっと勉強(べんきょう)したい、ときがある。
- 20) ( ) 友達(ともだち)と、すごく会(あ)いたい、ときがある。