

③ 自分を知ろうチェックリスト



自分を知ろうチェックリスト



実施日
年 月 日

作者からのことば

わたしたちのころやからだは、地震などの災害のあとで、いろんなへんかをします。みなさんだけではなく、お父さんやお母さんたち大人でも同じことです。こわい体験をしたあとでは、だれにでもあることで、とても自然なことなのです。でもこれをほっておくと、病気になるかもしれません。自分のころやからだのようすを、しっかり知っておくことが必要でしょう。そこで、この「自分を知ろうチェックリスト」を使って、ころやからだのへんかのようすをたしかめてみましょう。

こたえかた

このシートには、地震などの災害のあとでおきた、ころやからだのようすが24個書いてあります。まんがに出てくる男の子や女の子が感じていることが、みなさんにも同じようにおこっていませんか。

先生の指示にしたがって、順番にまんがをみていってください。そして、先生の説明をよく聞いて、自分にもそのようなことがあるかどうかを考えてください。自分もまんがのとおりだとおもったら<ある>、なければ<ない>と、まず判断してください。

そして、

- とても強く あてはまっているときは <あるあるある>
- 強く あてはまるときは <あるある>
- どちらかという あてはまるときは <ある>
- どちらかという あてはまらないときは <ない>
- 強く あてはまらないときは <ないない>
- まったく あてはまらないときには <ないないない>

のように、その程度によって6段階のこたえかたで、こたえていってください。

れんしゅう

こわい

ないないない
ないない
ない
ある
あるある
あるあるある

がくねん	くみ	ばんごう	なまえ			せいべつ	男	女
せいねんがっぴ 生年月日	しょうわへいせい 昭和 平成			ねん	がつ	にち	ねんれい 年齢	せい 才

Q1



しんばいで
いらいらして
おちつかない

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない

Q2



むしゃくしゃして
らんぼうになり
すぐかっとするように
なった

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない

Q3



わけもなく
かなしくて
なにもしたくない

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない

Q4



テレビゲームや、
どくしよなどに
ねうちゆうする

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない

Q5



あじや
いたさを
かんじなくなった

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない

Q6



べんきようが
つまらなくなった

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない



Q7

ひとりぼっちに
なったような
気がする

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない
ない

Q8

ねむれなかつたり
とちゅうで
めがさめる



あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない
ない



Q9

じしんのゆめや
こわいゆめを
みる

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない
ない

Q10

ふいに
じしんを
おもいだす



あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない
ない



Q11

テレビや
しんぶんを
みると こわい

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない
ない

Q12

じぶんの
せいだと
おもう



あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない
ない

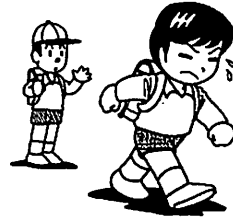
Q13



すぐわすれたり
おもいだせない

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない
ない

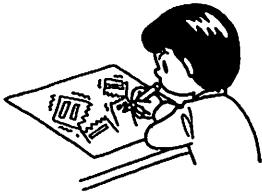
Q14



だれとも
はなしたくない

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない
ない

Q15



じしんあそびを
する

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない
ない

Q16



あたまいたや
おなかいたなど
からだのぐあいが
わるい

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない
ない

Q17



かんたんなことが
できなくなった

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない
ない

Q18



ひとが
まえよりも
すきになった

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない
ない

Q19 Q20



こわくない
じぶんは
へいきだ

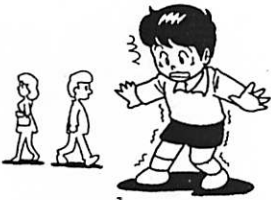
あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない
ない



ちいさな
おとに
びつくりする

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない
ない

Q21 Q22



いつも
ゆれているような
きがする

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない
ない



また
じしんがくるのが
しんばいだ

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない
ない

Q23 Q24



こまっている
ひとの せわを
するようになった

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない
ない



みんなと
なかよく
したいとおもう

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない
ない