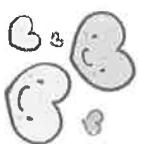


令和2年5月1日

ストレスチェック表

自分の心と身体に心配なことはありませんか？



だれでも、安全や安心をおひやかす出来事を体験することで、心と身体にさまざまな反応（ストレス反応）が現れます。生活している中で、次のような反応はありませんか？自分自身でチェックしてみましょう。

名前 _____

チェック項目	回答	
①なんとなく不安な気持ちがある	はい	いいえ
②頭痛や腹痛とか体調が良くない	はい	いいえ
③食欲がない	はい	いいえ
④寝つきが悪い、夜中に目をさます、怖い夢を見る	はい	いいえ
⑤気がつくとぼーっとしていることがある	はい	いいえ
⑥ものごとにに対して関心をもてない、楽しめない	はい	いいえ
⑦自分や人を責めてしまう	はい	いいえ
⑧いらいらする、怒りっぽい	はい	いいえ
⑨急に泣きたくなる	はい	いいえ

★その他に不安なことがあれば書いてください。

例) 勉強が不安、友だちと早く会いたい など自由に書いていいです。

みんなに会えるのを先生方は楽しみにしています。今できることと一緒に頑張ろう！！

※5月6日までに、職員室前に設置されているポストへ入れて下さい。