

♡ 心のケアシート ♡

おおさかしりつきたつみしょうがっこう
大阪市立北巽小学校

このアンケートはみなさんの不安を安心に変えるためのアンケートです。ふだんの自分のようすについて、正直に答えてください。

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

1、あてはまる数字に○をつけましょう。

①睡眠について

5	4	3	2	1
よく眠れている		ふつう		なかなか眠れない
目覚めがよい				とちゅうで目がさめる

②食欲について

5	4	3	2	1
食欲がある		ふつう		食欲がない・食べ過ぎ
ごはんがおいしい				ごはんがおいしくない

③やる気について

5	4	3	2	1
なんでもやってみたくなる		ふつう		何もしたくない
				何をしても楽しくない

④イライラについて

5	4	3	2	1
おだやかな気持ち		ふつう		理由なくイライラする

⑤さびしさについて

5	4	3	2	1
さびしくない		ふつう		いつもさびしい

⑥生活習慣について

5	4	3	2	1
早寝・早起きしている		ふつう		一日中だらだらしている
時間を決めて行動している				遅くまで起きている

2、なにか不安なことはありますか。（体調のこと、勉強のこと、友だちのことなど）あれば書いてください。

3、学校が始まったときに楽しみにしていることは何ですか。書いてください。

4、おうちで、どのように過ごしていますか。おすすめの過ごし方も書いてください。

5、今、思っていることをなんでも自由に書いてください。

6、誰かに相談したいですか。 はい いいえ

※「はい」の場合 担任の先生・担任以外の先生（ ）・スクールカウンセラー

まいにち ひ つづ かなら げんき あつ ひ き
毎日しんどい日が続きますが、必ずみんなで元気に集まれる日が来ます！
たいちょう き す
体調に気をつけて過ごしましょう。
なに ふあん がっこう
何か不安なことがあったら、学校にれんらくしてもよいですからね！

