

心のケアシート

大阪市立北翼小学校

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。

年 組 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	いちにちじゅう一日中だらだらしている
時間を決めて行動している		おそくまで起きている

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 からら 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！

たいちよう 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！

