

心とからだのチェックリスト	ふりがな		中学高校大学用	
	名前		記入日:2020年 月 日	
	年 組	出席 番号	1男・ 2女	

このチェックリストは、コロナウイルスへの考えや対策を考えるためのものです。テストではないので、答えたくないときは、答えなくてもいいです。質問をみて、やるのは「いやだな」と思った人はやらなくてもいいですよ。スクールカウンセラーや担任・保健の先生がみて、相談につかうことがあります。

1. つぎのことをどれくらい知っていますか？	知らない (0)	すこし 知っている (1)	かなり 知っている (2)	すごく 知っている (3)
1 コロナウイルスとはなにか知っていますか？	0	1	2	3
2 コロナウイルスはどのように広がっていくか知っていますか？	0	1	2	3
3 コロナウイルスが自分や家族にうつらないためにどうしたらよいか知っていますか？	0	1	2	3

2. ストレスチェック; 大変なことがあると、心とからだは変化します。それは大変なことを乗り越えようと心とからだがんばるからです。ですから、とても自然な反応です。でもそれが長く続くと勉強に集中できなくなったりすることがあります。それぞれにより対処法があります。自分のストレスを知ってよい対処法を学びましょう！

この1週間に、つぎのことがどれくらいありましたか？	ない (0)	すこし ある (1)	かなり ある (2)	ひじょうに ある (3)	対処法
1 なかなか、眠れないことがある	0	1	2	3	眠りのための リラクセス法
2 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	0	1	2	3	落ち着くための リラクセス法
3 こわくて、おちつかない	0	1	2	3	こわいものを知って よい対処法を学ぼう
4 自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある	0	1	2	3	ほかのつぶやきが ないか探してみよう
5 頭やおなかがいちかたり、からだのちょうしが悪かったりする	0	1	2	3	体調をモニターする ことはいいことだよ

大塚ら(2019)ストレスマネジメント研究15(2)9-15,より5項目抜粋

3	毎日の生活をチェックしてみよう この2週間をふりかえって、それぞれの質問について「あてはまらない」と思えば「1」に、「あまりあてはまらない」と思えば「2」に、どちらでもないと思えば「3」に、「すこしあてはまる」と思えば「4」に、「あてはまる」と思えば「5」に○をつけてください。					あては まら ない	あま りあ ては まら ない	ど ち ら で も な い	す こ し あ て は ま る	あ て は ま る
	1 手あらいは石けんで指のあいだや手くびまであらう正しい手あらいをしている	1	2	3	4	5				
2 せきエチケットを守っている	1	2	3	4	5					
3 朝食を毎日、たべている	1	2	3	4	5					
4 毎日、ねる時刻や起きる時刻が決まっている	1	2	3	4	5					
5 宿題や勉強をする時間を決めてやっている	1	2	3	4	5					
6 自分の気持ちがリラックスする方法を知っていて、実際にやっている	1	2	3	4	5					
7 ゲームや趣味の時間については約束事やルールを作り、それを守っている	1	2	3	4	5					
8 困ったことがあったとき、人に助けを求める	1	2	3	4	5					

4. いま思っていること、考えていることを書いてください。

小林朋子(2019) 項目4～8

新型コロナウイルスとその対処法

新型コロナウイルスとは？

- ・症状がない人もいる。感染力が強い。
- ・80%は特別な治療を必要とせずに回復
- ・約6人に一人は重症化、呼吸困難に。
- ・飛沫感染(せき、くしゃみ、おしゃべり)

WHOなどのサイトで調べよう！



対処法は？

- ・石けんでの手洗いでウイルスをこわす
- ・せきエチケットでウイルスをまきちらすのをふせぐ
- ・密閉・密集・密接の場所に行かない
- ・人とは2m以上離れる(買い物、散歩でも)
- ・ぐあいが悪いと感じたら、家にいる

抵抗力・免疫力を高めよう 1. ぐっすり眠ろう 2. 栄養をつけよう 3. 適度に運動しよう 4. 規則正しい生活をしよう

眠りのためのリラクセス

頭がさえてなかなか眠れない、そんなときにする方法です。簡単な方法です。一度からだに力を入れて、そのあと力を抜く。それだけです。

①両手首；両手首に力を入れてみましょう。指先を立てて手首を反らすように軽く曲げます。はい、力を抜いて。

②両足首；次は足首です。つま先を立てて内側に曲げます。……はい、力を抜いて、ストン。……

③肩と背中；次は肩と背中です。肩を大きく上げて、肩甲骨をくっつけるように肩を開きます。肩、背中に力を入れて。……はい、ストン。……

④腰とお尻；次は、腰とお尻です。お尻を持ち上げて、腰とお尻に力を入れます。手とか足に思わず力が入っていませんか？ 腰とお尻だけです。……はい、ストン。……

⑤顔；最後は、顔です。目をギュッと閉じて、口をぎゅっとつぶって、……はい、ふわーと力を抜きます。……

順番に力をいれて全部の力をぬく

はい、それでは、順番に力を入れていきましょう。手首を曲げて、手首を曲げたまま足首を曲げて、肩を上げて肩を開き、お尻を持ち上げて、最後は顔です。ぎゅーっと目を閉じて、これでからだ全部がカチンコチンです。布団の中にいて、なかなか眠れない。そんなときは、一度からだをカチンコチンにします。……はい、ゆっくり、ゆっくり、全部の力を抜きます。……肩、お尻、脚、手、顔の力はぬけましたか？



スッキリ動作

お布団にいればこのまま眠ってください。

でも 今から なにかしないといけないときは、「スッキリ動作」をします！

- ①手をぐっば、ぐっば
- ②肘を曲げて 伸ばして
- ③腕も伸ばして、背伸びをします。脚も伸ばして。

「さあ、がんばるぞ！」と目を開けます！



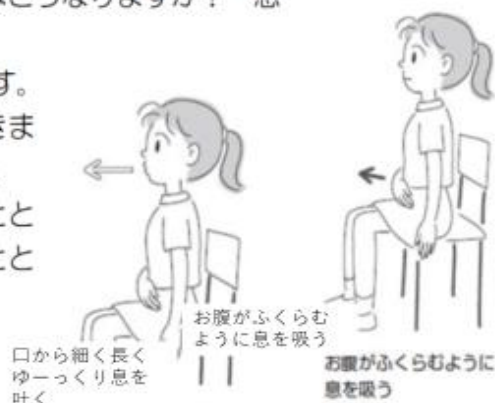
富永良喜 (2014) 眠りのためのリラクセス法 月刊学校教育相談 28 (7) 4-7

イメージ呼吸法

①集中する姿勢をとって、片手をお腹に置きます。自然な呼吸を観察します。息を吸うと、お腹がどうなりますか？ 息を吐くとお腹はどうなりますか？ 息を吸うとお腹がふくらむのが腹式呼吸です。

②一度大きく息を吸って、お腹を大きくふくらませます。そして、口から細く長くゆーっくり息を吐いていきます。吐いていくときに落ち着いていく感じがします。

③もう一度大きく吸って、お腹がふくらんだらちょっととめて、口からゆっくり息を吐いていきます。吐く息とともに、不安やイライラが体の外に出ていきます。



富永良喜 (2014) 落ち着くためのリラクセス法 月刊学校教育相談 28 (7) 4-7

