

■小学校中・高学年向けチェックリスト■

さいきん 2週間の、あなたのところやからだのことについて教えてください。下の1から26の文をよんで、いちばんよくあてはまると思う答えの数字に、○をつけてください。

	ほとんどなかった (0～2日)	いくらかあった (3～6日)	よくあった (7～9日)	ほとんどまいにち (10～14日)
例 何をしてもおち着かない	0	1	②	3
1 ひとりでいることが多い	0	1	2	3
2 朝おきられない	0	1	2	3
3 がっこうに行けない	0	1	2	3
4 しゃべることが少なくなった	0	1	2	3
5 きょうしつに入れない	0	1	2	3
6 べんきょうができなくなった	0	1	2	3
7 今までできたことができない	0	1	2	3
8 なにかしていても、ほかのことがきになってしまう	0	1	2	3
9 自分はダメだと思う	0	1	2	3
10 自分はいない方がいいと思う	0	1	2	3
11 自分がきらいだ	0	1	2	3
12 いいことなんかなにもないと思う	0	1	2	3
13 イヤなことばかり考えてしまう	0	1	2	3
14 ほかの人よりも、いろいろなことがうまくできないと思う	0	1	2	3
15 なにかわるいことがおこると、自分のせいだと思	0	1	2	3
16 考えようとしてもぼーっとしてしまう	0	1	2	3
17 気分がおちこんでいる	0	1	2	3
18 さみしい	0	1	2	3
19 いつもよりイライラする	0	1	2	3
20 なにをしてても楽しくない	0	1	2	3
21 めんどくさい	0	1	2	3
22 そわそわする	0	1	2	3
23 すぐつかれる	0	1	2	3
24 ねむれない、またはねすぎてしまう	0	1	2	3
25 たべる気がしない、またはたべすぎてしまう	0	1	2	3
26 すぐにおなかやあたまが痛くなる	0	1	2	3