

「きょうはくせいしょうがい」^{ぶんせき}分析シート

あなたをこまらせている、「きょうはくせいしょうがい」をやっつけていくために、
これからいっしょに、^{さくせん}作戦をたてていこうね。
まずは、あなたが今こまっていることについて、おしえてください！
ちょっと^{なが}長いから、とちゅうでつかれちゃったら、むりしないでね。

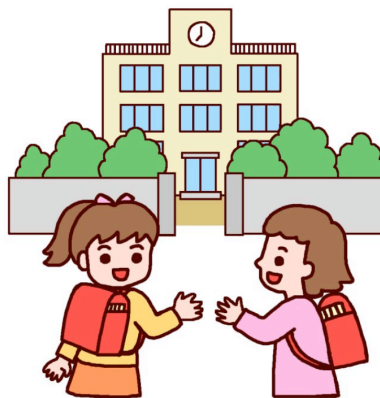
<きょうはくかんねん>

いろんな^{かんが}考えが^{あたま}頭の中をぐるぐるまわって、^け消そうとしても^き消えてくれないことってあるかな？

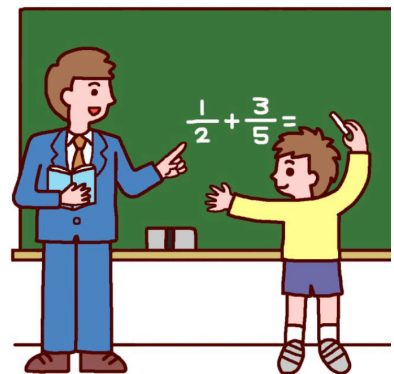
- ☐ きたないものやトイレ、ばいきんのことが、^きすごく気になる
- ☐ ねばねばするものが、^きすごく気になる
- ☐ ^{はり}針みたいなのが、からだにささっている^き気がして気になる
- ☐ 自分からきたないものが^で出て、まわりの^{ひと}人が^{びようき}病気になるちゃう^き気がして^{しんぱい}心配になる
- ☐ 自分やほかの^{ひと}人をきずつけちゃう^き気がして^{しんぱい}心配になる
- ☐ こわい^{かんが}考えや、ようすが、^{あたま}頭の中に出てきて、^き消えなくなる
- ☐ 火事や事故のようなこわいことがおこると、自分のせいじゃないかと^{しんぱい}心配になる
- ☐ ^{びようき}病気になるっちゃうのではないかと、^きすごく気になる
- ☐ うっかり^{たいせつ}大切なものをすてちゃうのではないかと^{しんぱい}心配になる
- ☐ 自分のからだや、^め見た目のことが^きすごく気になる
- ☐ 何がいいことで、^{なに}何がわるいことか、^きすごく気になる
- ☐ ものを^{ばしょ}おく場所や、ならべかたが^きすごく気になる
- ☐ なんでもみんなおぼえておかななくちゃいけないと思う



おうちで



がっこう
学校で



きょうしつ
教室で

<きょうはくこうい>

かんが 考 えが 消 え なく て 心 配 しんぱい にな った とき に す る、お ま じ な い み た い な こ と っ て あ る か な？

- ☐ なが 長い あ い だ、なん かい なん かい て 何 回 も 何 回 も 手 を あ ら う (や り か た が き ま っ て い る)
- ☐ て あ か 手 が 赤 くな っ た り、き 切 れ た り し て い る
- ☐ お ふ ろ や は み が き、ト イ レ に す ご く 時 間 じ か ん が か か る (や り か た が き ま っ て い る)
- ☐ じ ぶ ん 自 分 の も の に、ほ か の 人 ひ と が さ わ る の は ぜ っ た い に い や だ
- ☐ そ と に で 外 に 出 た く な っ た り、い 行 き た く な い と こ ろ が あ っ た り す る
- ☐ と う か あ お っ さん や お 母 さ ん、き ょ う だ い に も、き れ い に し て い て も ら い た い

- ☐ ド ア の か ぎ を し め た か ど う か、ス イ ッ チ を き っ た か ど う か、なん かい 何 回 も た し か め る
- ☐ わ す も の 忘 れ 物 を し て い な い か、なん かい 何 回 も た し か め る
- ☐ で 出 か け る 準 備 じ ゅ ん び に、す ご く 時 間 が か か る
- ☐ ほ か の 人 ひ と に け が を さ せ て い な い か、なん かい 何 回 も た し か め る
- ☐ じ ぶ ん 自 分 に け が を さ せ て い な い か、なん かい 何 回 も た し か め る
- ☐ こ わ い こ と が お こ ら な っ た か ど う か、なん かい 何 回 も た し か め る
- ☐ な に 何 か ま ち が っ た こ と を し な っ た か ど う か、なん かい 何 回 も た し か め る
- ☐ ほ ん 本 を よ ん だ り、べ ん き ょ う 勉 強 を し た り す る と き に、なん かい 何 回 も お な じ と こ ろ を よ ん だ り 書 い た り す る
- ☐ し ん ぱ い 心 配 に な っ た と き、と う か あ お っ さん や お 母 さ ん に、なん かい 何 回 も し つ も ん 質 問 を す る

- ☐ も の の お き か た が き ま ら な く て、なん かい 何 回 も や り な お し た り た し か め た り す る
- ☐ に ち 1 日 の す ご し か た に、き ま り が あ る
- ☐ も の を す て ら れ な く て、も っ て い る も の が い っ ぱ い に な っ て い る
- ☐ と う か あ お っ さん や お 母 さ ん、き ょ う だ い に も、お ま じ な い み た い な こ と を し て も ら う

い ろ い ろ お し え て く れ て、あ り が と う ！ ！ ！

こ の な か で、あ な た が い ち ば ん こ ま っ て い る こ と は 何 な に な か な？

ほ か に も 何 な に な か こ ま っ て い る こ と が あ れ ば、い つ で も、な ん で も お し え て ね。

--