

■小学校低学年向けチェックリスト■

さいきん 2 しゅうかんの、あなたのところやからだのことについておしえてください。したの 1 から 26 のぶんしょうをよんで、いちばんあてはまるこたえのすうじに○をつけてください。

		ほとんどなかった (0～2日)	くらいがあった (3～6日)	よくあった (7～9日)	ほとんどずっと (10～14日)
例	なにをしてもおちつかない	0	1	②	3
1	ひとりであることがおおい	0	1	2	3
2	あさ、おきられない	0	1	2	3
3	がっこうにいけない	0	1	2	3
4	しゃべることがすくなくなった	0	1	2	3
5	きょうしつにはいれない	0	1	2	3
6	べんきょうができなくなった	0	1	2	3
7	いま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	じぶんはダメだとおもう	0	1	2	3
10	じぶんはいないほうがいいと思う	0	1	2	3
11	じぶんがきらいだ	0	1	2	3
12	いいことなんかにもないとおもう	0	1	2	3
13	イヤなことばかりかんがえてしまう	0	1	2	3
14	ほかのひとよりも、いろいろなことがうまくできないとおもう	0	1	2	3
15	なにかわるいことがおこると、じぶんのせいだとおもう	0	1	2	3
16	かんがえようとしても、ぼーっとしてしまう	0	1	2	3
17	きぶんがおちこんでいる	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	なにをしてもたのしくない	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	たべるきがしない、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いたくなる	0	1	2	3