

こころとからだのアンケート

ねん 年 がつ 月 にち 日

なまえ _____ 男 ・ 女

これから質問することは、大きなストレスを経験したあとで、だれにでもおこるところやからだのことで、このアンケートは、スクールカウンセラーや保健室の先生、担任の先生などがみて、あなたのこころとからだの健康のために使います。 あてはまるところに をしてください。

()の被害は、

- 1 なかった 2 少しあった 3 かなりあった 4 非常にあった

被害にあったとき、

- 1 こわくなかった 2 少しこわかった 3 かなりこわかった 4 非常にこわかった

()の被害で、この1週間のあいだに、どれくらいこころとからだに変わったことがありましたか？あてはまるところに をしてください。

- | | ひじょうに | かなり | すこし |
|--|-------|-----|-----|
| 1 心配でおちつかない | はい | はい | はい |
| 2 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり
かつしたりするようになった . . . | はい | はい | はい |
| 3 眠れなかったり、とちゅうで目がさめたりする . . | はい | はい | はい |
| 4 ちょっとした音にもびくっとする | はい | はい | はい |
| 5 なにかしようとしても集中できない | はい | はい | はい |
| 6 気もちが、たかぶったり、はしゃいだりしている . | はい | はい | はい |
| 7 そのことの夢やこわい夢をみる | はい | はい | はい |
| 8 ふいにその時のことを思い出す | はい | はい | はい |
| 9 またあんなことがおこりそうで心配だ | はい | はい | はい |
| 10 その時のことが頭からはなれない | はい | はい | はい |
| 11 考えるつもりはないのに、
その時のことを考えてしまう . . . | はい | はい | はい |
| 12 その時のことを思い出すと、
どきどきしたり、苦しくなったりする . . | はい | はい | はい |

- 13 ときどき、ぼーっとしてしまう
かん
 (なにも感じられなくなる) . . . はい . はい . はい . いいえ
- 14 その時のことについて、よく思い出せない . . . はい . はい . はい . いいえ
とき おも だ
- 15 そのことについては、話さないようにしている . . . はい . はい . はい . いいえ
はな
- 16 そのことを思い出させるものや人、
おも だ ひと
 場所をさける . . . はい . はい . はい . いいえ
ばしょ
- 17 楽しいことが楽しいと思えなくなった はい . はい . はい . いいえ
たの たの おも
- 18 だれとも話したくない はい . はい . はい . いいえ
はな
- 19 どんなにがんばっても意味がないと思う はい . はい . はい . いいえ
い み おも
- 20 ひとりぼっちになったと思う はい . はい . はい . いいえ
おも
- 21 自分のせいで悪いことがおこったと思う はい . はい . はい . いいえ
じぶん わる おも
- 22 だれも人は信用できないと思う はい . はい . はい . いいえ
ひと しんよう おも
- 23 自分の気持ちを話せる人がいない はい . はい . はい . いいえ
じぶん き も はな ひと
- 24 こわくて、ひとりでいられない はい . はい . はい . いいえ
- 25 頭やおなかなどが痛かったり、
あたま いた
 体のぐあいが悪い はい . はい . はい . いいえ
からだ わる
- 26 学校に来るのがきつい(学校が楽しくない) はい . はい . はい . いいえ
がっこう く がっこう たの

- 27 ひとと人とのつながりが大切だと思う はい . はい . はい . いいえ
ひと たいせつ おも
- 28 たいへんなこと、つらいことがあっても
 のりこえられると思う はい . はい . はい . いいえ
おも

いまのきもちを書いてください。絵でもいいですよ。

心理教育（アンケート実施後）

アンケートの直後に、担任の先生、あるいは、スクールカウンセラーの先生が、つぎのように伝えてあげてください。（静かな、落ち着いた口調で伝えて下さい）

ひとつはつよいストレスを経験すると、こころと身体にいろんな変化がでます。

ひとつは、気持ちが、はしゃぐ、興奮する、たかぶる、緊張する、といった変化です。

力をいれて大変なことに立ち向かおうとしているのです。

でも、こんな時に、はしゃいだ気持ちになる自分は、なんて冷たいんだろうかって思うこともあります。でも、こんなことがあったら、気持ちがたかぶるものなんです。

2つめは、思い出したくないのに、急に思い出すといった変化です。夜、眠っていて、夢の中で思い出すこともあれば、起きているときに、ふと思い出して怖くなったり悲しくなったりすることがあります。

3つめは、そのことについて、話したくない、よく思い出せない、自分の気持ちが感じられないといった変化です。気持ちがマヒしてしまって、悲しいのに涙もでないということがあります。これも、なんて自分は冷たいんだろうって思ってしまうかもしれません。でも、これも、当然な反応なのです。

4つめは、こんな出来事があったために、どんなにがんばっても仕方ないとか、よいことはなにもないといったように考えてしまったり、自分はちっとも悪くないのに、自分を責めてしまうこともあります。悪いように考えてしまうのです（中学生以上は、「否定的な考え、マイナス思考になってしまうのです」といってください）

その4つの心の変化は、とても自然な、だれでも起こる自然な変化なのです。時間がたてば、少しずつ、その変化が小さくなっていきます。でも、ながく続くと、勉強に集中できなくなったりします。

それで、そういった変化をやわらげるためには

ひとつは、気持ちをしずめること、落ち着くこと、リラックスすることです。例えば、息をゆっくりはいてみると少し気持ちが落ち着くかもしれません。肩に一度、力をいれて、ふわっと力をぬくと、気持ちが落ち着くかもしれません。

2つめは、つらいことを思い出したときは、人に話すこともいいかもしれません。しっかり、話を聞いてくれるひとに、話す、と、楽になることがあります。

3つめは、楽しいことをしましょう。楽しいことも、テレビゲームとかではなく、身体を使った遊びがいいでしょう。好きな音楽を聞いたり、好きな本を読んだりもいいかもしれません。

4つめは、この大変なことから、いろんなことを学ぶことです。ひととひとのつながりが、とっても大切なことを学んだかもしれません。また、つらい体験を、未来のよい社会をつくる力にすることができます。阪神淡路大震災では、家が倒れない建築士になるんだ、とか、命を救う仕事をしたいとか、それから、とても努力した人がたくさんいました。ひとは、悪い考え方をよい考え方に変えることができるんです。

また、数ヶ月後に、このアンケートを試してみるかもしれません。

作成：富永良喜 (hotanshin@hotmail.com)

さいがい 災害にあったとき

さいがい
災害は、かけがいのない命、大切なものや家をうばいます。

つらい、悲しい、怖いことをけいけんすると、こころやからだがいづもとちがった感じになることがあります。こころの変化は、怖いといったことだけでなく、自分の気持ちが感じられない、こころが冷たくなって、本当のことと思えないということもあります。また、反対に、気持ちが高ぶったりすることもあります。

こころとからだがいづもとちがうようになることがあります

こころ

べんきょう しゅうちゅう
勉強に集中できない

イライラする

ちょっとしたことにびっくりする

ねつかれない

はしゃいでしまう

ぼーっとしてしまう

心がしんどい

悲しい

おも だ
思い出すようなことをさける

よく思い出せない

ばめん とつぜんおも だ
あの場面を突然思い出す

こわいゆめや悪い夢をみる

ひとりでねむれない

ひとりでトイレに行けない

ひとりになるのがこわい

またわるいことがおこると思う

ひとが信じられない

からだ

あたま
頭がおもたい

おなか
お腹のちょうしがよくない

からだがいしんどい

だれにでも起こる「こころからだ」の反応なんです

すこすこおちついてきます。すこすこ小さくなっていきます。

そんなときどうすればいい？

こころが落ち着くことをするといいよ

しずかに本を読む、落ち着く音楽をきく、深呼吸をする、肩のリラックスマッサージをする

しんらい ひと はなし
信頼できる人に話をきいてもらうといいよ

つらいことを話すと、気持ちが楽になることがあるよ

ひとりじゃないって思うよ

おもいやりが大切だよ

あなたの思いやりをともだちに！家族や先生に！

たのしいことを思い出すといいよ

がんばるときはがんばり、やすむときはやすむといいよ

ねむる・たべる・まなぶ・あそぶ といったことが大切だよ