

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<br>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、<br>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、<br>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、ひとりではられない . . . . . 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

かな  
悲しい

おも  
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  
あの場面を突然思い出す

こわい夢や悪い夢をみる

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

また悪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

なか  
お腹のちょうしがよくない

からだ  
からだ  
がしんどい

だれにでも起こる「こころからだ」の反応なんです

すこ  
少しずつおちついてきます。すこ  
少しずつ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  
静かに本を読む、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  
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  
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