

新学期になり、1ヶ月が過ぎました。また、国内において初めて新型コロナウイルス感染症について報道された2020年1月から、4ヶ月が経ちました。この4ヶ月の間に皆さんの心の状態は変化しているのではないのでしょうか。

一般的に5月は、やる気が出なかったり、集中できないなどいつも通りの日常を送っていてもストレスが原因で、気分が下がる人が増えると言われています。それに加え、今年は新型コロナウイルス感染症流行により、臨時休校や外出自粛要請等でストレスが多くかかっていることが予想されます。

そこで、皆さんのストレス状態を確認するためのチェックリストを作成しました。

(熊本県HP 新型コロナウイルス感染の心のケア 参考)

次回の自主登校日 **5/18(月)**に回収します。

最近の心や体の状態で当てはまる項目に○をしましょう。
ストレスを受けると多くの人に起こる正常な心の反応です。
自分の心や体の状態に目を向けてチェックしてください。



() 年 () 組 名前 ()

	ない	少しある	かなりある	非常にある
1. 不安や緊張が強い				
2. イライラする				
3. 怒りっぽくなる				
4. 気分の浮き沈みが激しい				
5. 涙もろい				
6. 自分を責めてしまう				
7. 投げやりになる				
8. 誰とも話す気にならない				
9. 考えがまとまらない				
10. 同じことを考える				
11. 記憶力が低下する				
12. マイナスな考え方になる				
13. 疲れやすい				
14. めまい、頭痛、肩こり				
15. 吐き気、腹痛				
16. 食欲不振、過食(食べ過ぎる)				
17. 眠れない				
18. 悪夢、同じ夢をくり返しみる				

★あなたのストレス解消法は何ですか？

＜先生のストレス解消法＞

姉との料理・ヨガ・断捨離