

心と身体、元気に過ごせていますか？



新型コロナウイルスの影響で休校が続いていますが、規則正しく元気に過ごせていますか？

元気な心と身体のためには、「規則正しい生活」「十分な睡眠」「栄養のバランスの良い食事」「軽い運動」「人とのつながり」が大事です。

みなさんの今の状態を客観的に振り返ってもらうために、二つのチェックリストを用意しました。チェックリストに取り組んで、これからも心と身体の元気を保つために何ができるか、考えてみましょう。

◎生活チェック

1. 学校に行くのと同じ時間に起きている

(はい) 時頃に起きている ・ いいえ 時までに起きようと思う)

2. 軽い運動やジョギングなど、身体を動かすようにしている

(はい) をしている ・ いいえ しようと思う)

3. 家族との会話、友人と電話で会話するなど人とのつながりを大事にしている

(はい) をしている ・ いいえ しようと思う)

4. SNS やネットゲームなど、やり過ぎないように時間を決めている

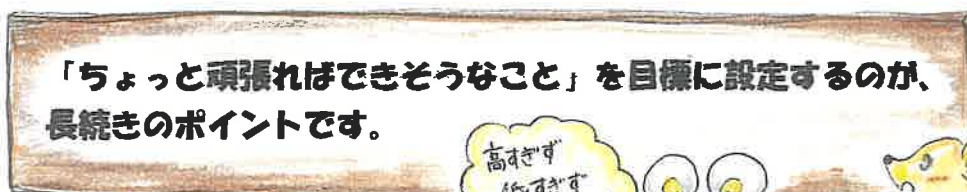
(はい) 時間 分以内 ・ いいえ 時間 分以内にする)

5. 家の人の手伝いなど、普段できないことにチャレンジした

(はい) をしている ・ いいえ しようと思う)

いかがでしたか？

「いいえ」に○がついたところは、これから改善できるように、具体的な目標を立てましょう。



◎元気度チェック

*以下の 9 つの質問に対して今の自分に当てはまるものを、「ない」「少しそう」「そう」「とてもそう」の四段階で答えましょう。

		ない	少しそう	そう	とてもそう
1	寝付きが悪くなったり、ぐっすり眠れた感じがしないことがある。	0	1	2	3
2	なんとなく不安になったり、悲しいと感じたりする。	0	1	2	3
3	食欲が前よりもない、あるいは極端に増えた。	0	1	2	3
4	集中して何かを続けることが難しいと感じる。	0	1	2	3
5	自分は人に迷惑をかけていると感じる。	0	1	2	3
6	張り合いや、やりがいを感じられない。	0	1	2	3
7	楽しいと感じることが少なくなった。	0	1	2	3
8	前よりも疲れやすい。	0	1	2	3
9	なんだか落ち着かず、気持ちばかり焦る。	0	1	2	3

*〇をつけたところの数字を合計しましょう。

点

合計点が 0 から 5 点 安心です！ 上手にストレスコントロールができています。
今の良い習慣を継続しましょう。

6 から 15 点 少し注意！ 疲れがたまってきています。ゆっくりしたり、好きなことをしたり、自分をいたわる時間を持ちましょう。

16 から 27 点 要注意です！ だいぶ疲れがたまっています。
信頼できる誰かに相談するのもいいでしょう。

スクールカウンセラーは
電話での相談も
受け付けています。
心配なことがあれば
電話してくださいね

