

れいわ ねんど しょうがくせいよう
令和6年度 小学生用

けんこう かん けいはつ
こころの健康に関する啓発パンフレット

げんき つか ど
こころの元気(お疲れ度)
チェックリスト



けんこう かん けいはつ
こころの健康に関する啓発パンフレット
「気づいてる? こころのSOS」

【チェックリストについて】

ひとり1枚ずつ用意します。

がくねん くみ ばんごう なまえ きにゅう
学年・組・番号・名前を記入して、

がっしき ねんかん
学期ごとに1年間チェック。

じぶん げんき かんが
自分のこころの元気を考えてみましょう。

【パンフレットについて】

した にじげん よと
下の二次元コードを読み取って、

でんしばん
電子版パンフレットをダウンロード

するなどして、いつでも読めるように

しておきましょう。



でんしばん
電子版
パンフレットは
こちらから



なごやし しえんこうまう
「名古屋市いのちの支援広報キャラクター」

ねん
年

くみ
組

ばん
番

なまえ
名前

名古屋市

こんな時・こんなことあるよね!

日々の生活の中で、いやな気持ちになったり、
もやもやしたりすることもあると思います。

「**こころの元気(おつかれ度)チェックリスト**」を使って
自分のことを考えてみましょう!



こころの元気(おつかれ度)

チェックリスト

● 1学期 月 日 ● 2学期 月 日 ● 3学期 月 日 ● 月 日 ● 月 日

エー
A

ここ数か月のこと

1学期 2学期 3学期

さいきん かな
1 最近、悲しいことやつらいことがあった

ビー
B

からだのこと

1学期 2学期 3学期

2 ねむれないことがある

3 ご飯がおいしいと感じない

4 おなかが痛くなることもある

5 朝、こころやからだのだるくて動きたくない

6 こわい夢を見る

シー
C

気持ちのこと

がっき
1学期がっき
2学期がっき
3学期

7 前に楽しかったことが楽しいと思えない

8 ころから笑えることがない

9 泣きたいような気持ちになる

10 ちゃんとやらなきゃいけないとあせってしまう

11 失敗をしてしまうのではないかと不安になる

ディー

D

自分のこと

がっき
1学期がっき
2学期がっき
3学期

12 自分のことが好きだと思えない

13 自分には得意だと思えることがない

14 やろうと思うことがうまくできない

15 落ち込んでしまうとなかなか立ち直れない

16 いつもつまらない、おもしろくないと感じる



イー

E

友達とのこと

がっき
1学期がっき
2学期がっき
3学期

17 友達と話したり遊んだりする気になれない

18 自分はひとりぼっちのように感じる

19 自分のはだれにもわかってもらえない

20 スマホやパソコンなどでネットが使えないと落ち着かない

21 友達は本当の自分のことをわかっていないと思う

チェックの意味についてもう少し詳しく知ろう

チェックは今のあなたのこころの状態を“自分で”気づいて早めにこころのつかれを
かいけつするためのものです。ふつうに生活していればチェックがついてあたりまえ。
自分のこころを知るヒントにしてください。

A のチェック

かな 悲しいことつらいことがあった時に苦しいのは人として自然なこと。
わる 悪いことではありません。

B のチェック

からだのことはまずは保健室や病院で相談しましょう！
こころがつかれていてからだにエスオーエスを出していることもあります。

C のチェック

自分のこころのつかれをちゃんと感じ取れているサインです。

D のチェック

自分に自信がもてなくなっているのかも。自分なんて…と思わないで。
あなたは大切な人なのです。

E のチェック

友達との関係は不安やなやみにつながるがよくあります。
うまくいかない時は苦しくなってしまうことも。

* 同じ所にチェックが集中している人も、
あちこちにチェックがちらばっている人もいます。
自分のこころの状態やその変化に気づくことができたでしょうか。



1人じゃないよ

ありがとう

一人で悩んで
いませんか？

webサイト
こころの絆創膏



病気や子育て、介護、仕事関係の悩みなど様々な悩みに関する
約200の相談窓口の情報などを紹介するサイトです。

編集／一般社団法人愛知県臨床心理士会、名古屋市、名古屋市教育委員会
発行／名古屋市

お問い合わせ先／名古屋市健康福祉局健康部健康増進課 ☎052-972-2283 FAX 052-972-4152



こころの健康づくりに関する
メッセージや情報を発信中！

Instagram /「うさじ」のInstagram

Facebook /「うさじ」のFacebook

YouTube /名古屋市「こころの絆創膏」チャンネル
(YouTube)

