

令和6年度 高校生用
こころの健康に関する啓発パンフレット

こころの元気(お疲れ度) チェックリスト



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。
学年・組・番号・名前を記入して、
学期ごとに1年間チェック。
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】

下の二次元コードを読み取って、
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。



電子版
パンフレットは
こちらから



「名古屋市いのちの支援広報キャラクター」

年 組 番 名前

名古屋市

こんな時・こんなことあるよね！

こころの元気(おつかれ度)チェックリスト

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！

● 1学期 月 日 ● 2学期 月 日 ● 3学期 月 日

A こころ数ヶ月のこと

1 2 3

01 最近、悲しいことやつらいことがあった

B からだのこと

- 02 眠れないことがある
- 03 ご飯がおいしいと感じない
- 04 おなかが痛くなることがある
- 05 朝、こころやからだのだるくて動きたくない
- 06 怖い夢を見る



C 気持ちのこと

1 2 3

- 07 以前楽しかったことが楽しいと思えない
- 08 ころから笑えることがない
- 09 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焦ってしまう
- 11 失敗をしてしまうのではないかと不安になる

D 自分のこと



- 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 落ち込んでしまふとなかなか立ち直れない
- 16 いつも退屈だ

E 友達とのこと

- 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 自分のことは誰にもわかってもらえない
- 20 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

どう考えればいいんだろう？



A

つらいことがあったときに、もやもやしたり苦しくなったりするのは自然なことです。また、何を「つらい」と感じるかも人によって違います。他の人から「そんなことで…」と思われることでも自分にとってはがまんできないこともあるのです。つらい時にはつらいと伝えたり、泣いたりすることも時には必要かもしれません。

B

こころが感じている疲れは、「気持ち」だけでなく「からだ」に表れることがあるのです。他の項目のチェックが少ないのにBの項目のチェックが多ければ、まずは病院などでからだの不調の診察を受けてみましょう。からだに問題がなかった時には、もしかしたら自分が気づいていないこころの疲れが隠れているのかもしれません。

CとD

自分に自信が持てなかったり、自分を大切にと思えなかったりして、気持ちが沈んだり、意欲がもてなかったり、場合によっては、生きていくことがつらくなったりしているのかもしれません。そして、現時点ではそれは決して変わらないように感じてしまっているのかもしれません。電子版パンフレットを参考に対処法について考えてみましょう。

E

みなさんの年代では、友達との関係は心の中で大きな位置を占めています。そのため、どんなことでも、こころの疲れのもとになってしまうことがあります。また、大事な友達との関係についての悩みは誰にも話せなくて、こころに重くのしかかってしまったり、誰にもわかってもらえないと感じてしまったりしているのかもしれません。このチェックをきっかけに友達との関係を振り返ったり、信頼できる人に話したりしてみましょう。

あちこちにチェックがつく時は？

こころはいろいろなことと結びついています。あちこちの項目にチェックがついて当然です。また、こころの疲れが全くないのがいいことだということでもありません。こころの疲れがあっても、自分なりに対処しながら日頃の生活をしていくのが自分らしい生き方なのです。また、今回はたくさんのチェックがついてたとしても、それはあくまでも「今」のこころの状態を示しているにすぎません。チェックが減ったり、こころが少し軽くなったりするような方法を考えてみましょう。

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！

 /「うさじ」のInstagram

 /「うさじ」のFacebook

 /名古屋市「こころの絆創膏」チャンネル (YouTube)

