

れいわ ねんど ちゅうがくせいよう
令和7年度 中学生用

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 きにゆう
学年・組・番号・名前を記入して、
がっき 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



ねん 年 ぐみ 組 ばん 番 なまえ 名前

なごやし
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ります。

「**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	が 月 日	● 2学期	が 月 日	● 3学期	が 月 日	●	が 月 日	●	が 月 日
-------	-------	-------	-------	-------	-------	---	-------	---	-------

A ここ数か月のこと

1学期	2学期	3学期		
<input type="checkbox"/>				

1 最近、悲しいことやつらいことがあった

B からだのこと

1学期	2学期	3学期		
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				

2 眠れないことがある

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 怖い夢を見る



シー

C

きも
気持ちのことがっき がっき がっき
1学期 2学期 3学期

- 7 以前いぜん楽しかったことがたの楽しいと思えないおも
- 8 ころからわら笑えることがない
- 9 泣きたいようなな気持ちになるきも
- 10 ちゃんとやらなきゃいけないとあせ焦ってしまう
- 11 失敗しっばいをしてしまうのではないかとふあん不安になる

ディー

D

じぶん
自分のことがっき がっき がっき
1学期 2学期 3学期

- 12 自分のことが好きだと思えないじぶん す おも
- 13 自分には得意だと思とくい おもうことがない
- 14 やろうと思おもうことがうまくできない
- 15 落ち込んでしまこうとなかなか立ち直た なおれない
- 16 いつもたいくつ退屈だ



イー

E

ともだち
友達とのことがっき がっき がっき
1学期 2学期 3学期

- 17 友達と話したり遊はな あそんだりする気になれないき
- 18 自分はひとりぼじぶんちのように感じるかん
- 19 自分じぶんのことは誰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つかが使えないと落ち着お っかない
- 21 友達ともだちは本当ほんとうの自分じぶんのことをわかっていないと思おもう

かんが どう考えればいいんだろう？

A にチェックがついたら・・・

つらいことがあった時に、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 にチェックがついたら・・・

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 や D にチェックがついたら・・・

自分に自信がもてなかったり、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 にチェックがついたら・・・

みなさんの年代では、友達との関係はこころ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さなくて、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のだけど・・・

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、今回はたくさんチェックがついたとしても、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。

ひとり
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 ☎052-291-4790 FAX 052-291-4793



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)

