

れいわ ねんど ちゅうがくせいよう
令和6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



なごやし しえんこうほう
「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	が	に	● 2学期	が	が	に	● 3学期	が	が	に	●	が	が	に	●	が	が	に
	っ	っ	ち		っ	っ	ち		っ	っ	ち		っ	っ	ち		っ	っ	ち
	き	き	日		き	き	日		き	き	日		き	き	日		き	き	日

A **ここ数か月のこと**

が	が	が																	
っ	っ	っ																	
1	2	3																	
学	学	学																	
期	期	期																	

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**

が	が	が																	
っ	っ	っ																	
1	2	3																	
学	学	学																	
期	期	期																	


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がある

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きもち
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 いぜん たの たの おも
以前楽しかったことが楽しいと思えない

8 こころから笑えることがない

9 な 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 しっぱい 失敗をしてしまうのではないかと不安になる

ディー
Dじぶん
自分のことがっき
1学期がっき
2学期がっき
3学期12 じぶん じぶん す おも
自分のことが好きだと思えない

13 じぶん 自分には得意だと思えることがない

14 やらうと思うことがうまくできない

15 おちこ 落ち込んでしまうとなかなか立ち直れない

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
1学期がっき
2学期がっき
3学期

17 ともだち はな 友達と話したり遊んだりする気になれない

18 じぶん 自分はひとりぼっちのように感じる

19 じぶん 自分のことは誰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 ともだち ほんとう じぶん 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 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」に表れることがあります。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、生きている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。

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)

