

心とからだのチェックシート

		ない	少しある	かなりある	ひどいようにある
1	頭がいたくなることが多い。				
2	体がだるく感じる。				
3	気持ちが悪くなることがある。吐き気がする。				
4	お腹が痛くなることがある。				
5	下痢や便秘をしている。				
6	悲しい気分になる。				
7	何をしても楽しくない。				
8	テレビや新聞をみるのがこわい。				
9	新型コロナウイルスに感染するのではないかと心配で落ち着かない。				
10	ちょっとした音にびっくりする。				
11	イライラする。				
12	すぐかっとなるようになった。				
13	だれかに怒りをぶつけたい気持ちが強くなった。				
14	気持ちがむしゃくしゃしている。				
15	食欲がない。				
16	眠れなかったり、夜中に目がさめてしまう。				
17	どんなにがんばってみても意味がないと思う。				
18	やる気がおきない。				
19	物事に集中できない。				
20	だれかに話をきいてもらいたい。				