

こころと身体の健康アンケート

氏名

___年 ___組 ___年 ___月 ___日

男・女

からだ ちょうし きも しつもん

あなたのこのごろの体の調子や気持ちについて質問します。
それぞれの質問に「はい」か「いいえ」のどちらかを決めて、つぎにどれくらいかを考えて
あてはまるところに をしてください。

| | ひじょうに | かなり | 少し | 少し | かなり | ひじょうに |
|-----------------------------------|-------|-----|----|-----|-----|-------|
| 1.ねむれない(寝つきがわるい・ 夜中に目がさめる) | はい | はい | はい | いいえ | いいえ | いいえ |
| 2.いやな夢やこわい夢をみる | はい | はい | はい | いいえ | いいえ | いいえ |
| 3.気分がしずむ | はい | はい | はい | いいえ | いいえ | いいえ |
| 4.小さな音でもびくっとする | はい | はい | はい | いいえ | いいえ | いいえ |
| 5.人と話す気にならない | はい | はい | はい | いいえ | いいえ | いいえ |
| 6.いらいらしやすい | はい | はい | はい | いいえ | いいえ | いいえ |
| 7.気持ちが動揺しやすい (落ち着かない) | はい | はい | はい | いいえ | いいえ | いいえ |
| 8.いやなことを思い出させる場所や、 人や物事をさける | はい | はい | はい | いいえ | いいえ | いいえ |
| 9.身体が緊張しやすい | はい | はい | はい | いいえ | いいえ | いいえ |
| 10.自分を責める (自分のせいで悪いことが起こったと思う) | はい | はい | はい | いいえ | いいえ | いいえ |
| 11.思い出したくないのに、 いやなことを思い出す | はい | はい | はい | いいえ | いいえ | いいえ |
| 12.食欲がない | はい | はい | はい | いいえ | いいえ | いいえ |
| 13.ものごと(勉強など)に集中できない | はい | はい | はい | いいえ | いいえ | いいえ |
| 14.頭やお腹が痛い | はい | はい | はい | いいえ | いいえ | いいえ |
| 15.なにか不安だ | はい | はい | はい | いいえ | いいえ | いいえ |

5 4 3 2 1 0