

## 目 次

|           |       |    |
|-----------|-------|----|
| はじめに      | ..... | 1  |
| 1 主題設定の理由 | ..... | 1  |
| 2 研究のねらい  | ..... | 1  |
| 3 研究の仮説   | ..... | 1  |
| 4 研究の計画   | ..... | 2  |
| 5 研究の実践   | ..... | 2  |
| 6 成果と課題   | ..... | 19 |
| おわりに      | ..... | 20 |

## 第3分科会（保健体育）

### 研究主題

# 望ましい生活習慣の定着を目指して ～心の健康を通した学校保健活動の活性化に向けて～

|            |             |       |
|------------|-------------|-------|
| 提案者        | 栃教協教研部推進委員会 | 養護教諭部 |
| 足利市立協和中学校  | 養護教諭        | 伊賀 智子 |
| 栃木市立真名子小学校 | 養護教諭        | 井寺 美央 |
| 日光市立清滝小学校  | 養護教諭        | 湯澤 理恵 |

### はじめに

近年、子供たちを取り巻く社会や生活環境の急激な変化は、子供の健全な成長に影響を与えている。「自分に自信がもてない」、「存在意義が見出せない」、「毎日が楽しくない」、「いろいろしている」など心の健康に関する問題が見えてくる。この心の健康問題は、都市化、情報化、少子化、核家族化、遊び環境の変化といった児童生徒を取り巻く環境の変化を背景に、生活体験・自然体験、学校や家庭での人間関係、生活習慣などが複雑に絡み合って引き起こされ、不安や悩み、体の不調などといった形で現れてくる。

そこで、養護教諭の日々の児童生徒との関わりの中で感じている「心の健康」について焦点を当て、養護教諭として多面的かつ効果的に支援することができる指導の在り方の研究を進めることとした。

### 1 主題設定の理由

文部科学省の調査によると、平成27年度の小中学生の不登校児童生徒数は約12万6千人、不登校児童生徒の割合は小学校0.42%（237人に1人）、中学校2.83%（35人に1人）だった。栃木県でも同様の傾向が見られ、小学校0.46%、中学校3.35%の出現率であった。不登校になったきっかけは「不安など情緒的混乱」が最も高く、「無気力」と合わせると半数近くが心理的側面を含んでいる。

特に、幼稚園や保育園と小学校の環境の変化（教科の授業・上級生との人間関係等）および小学校と中学校の環境の変化（教科担任制・先輩後輩の人間関係等）が主な誘因とされている。それらは、「小1プロブレム」、「中1ギャップ」と言われ、環境の変化に対応できずに落ち込んだり、自信を喪失したりして問題行動（不登校・いじめの増加）を起こす。また、中1ギャップは、必ずしも入学直後に起こるわけではなく、徐々に顕在化する場合もある。

本研究では、「中1ギャップ」に注目し、長期的視野に立ち発達段階を踏まえながら、学校保健活動を活性化していくことが必要であると考えた。

### 2 研究のねらい

心の健康を通した学校保健活動の活性化を図ることで、児童生徒の望ましい生活習慣の定着を目指す。

### 3 研究の仮説

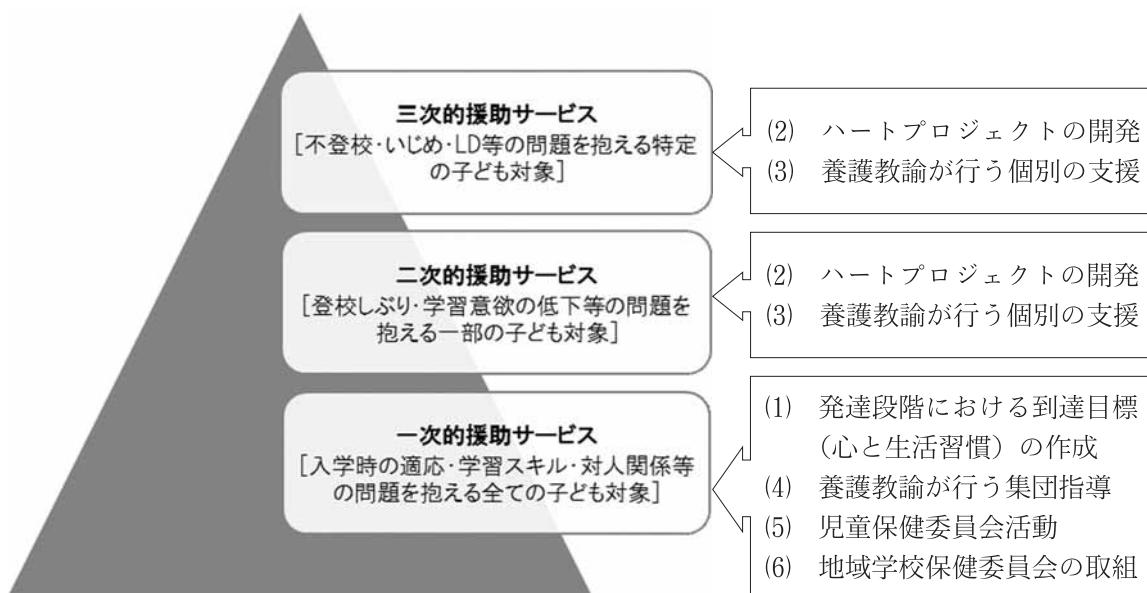
多面的・長期的に、心の健康を通した学校保健活動を行うことにより、児童生徒が生き生きと学校生活を送ることができ、望ましい生活習慣の定着につながるであろう。

## 4 研究の計画

- (1) 発達段階における到達目標（心と生活習慣）の作成
- (2) ハートプロジェクトの開発
- (3) 養護教諭が行う個別の支援
- (4) 養護教諭が行う集団指導
- (5) 児童保健委員会活動の取組
- (6) 地域学校保健委員会の取組

## 5 研究の実践

学校心理学における援助サービスの表に基づき、本研究の学校保健活動について対応させて示した。



\* 図1 学校心理学における3段階の心理教育的援助サービス（石隈、2007）

### (1) 発達段階における到達目標（心と生活習慣）の作成

別紙〈表1〉はこれまでの本部会で研究し作成した「心と生活に関する到達目標」(平成28年度)に、中1ギャップに焦点を当てて加筆・修正を行ったものである。

そのため、中1ギャップ解消のためには、生活習慣の改善と自己管理能力を身に付けることが重要と考え、心の面においても目標を立てることで、養護教諭として多面的かつ効果的に支援できるようにした。

発達段階における到達目標（心と生活習慣）の活用例は以下のとおりである。

- ① 個別に支援している児童生徒が在籍する学級担任との共通理解及び情報の共有
- ② 個別に支援している児童生徒の保護者との共通理解及び情報の共有
- ③ 職員研修資料

今年度、那須塩原市と小山市に義務教育学校が開校した。義務教育学校では、子供達を取り巻く教育環境を整え、子供達にとって小学校と中学校の段差が少ない。また、児童生徒同士、教員同士の交流ができるという点から小中の連携も必要である。

(表1)

発達段階における到達目標（心と生活習慣）

| 学年<br>特徴<br>項目    | 1・2年                                                                                                   | 3・4年                                                                                   | 5・6年                                                                            | 思春期                                                               | 中1ギャップ                                                                                      | 中学生                                                                                         |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | 小学校                                                                                                    |                                                                                        |                                                                                 | 中学生                                                               |                                                                                             |                                                                                             |
| 心                 | ・集団生活になじむことができる<br> | ・集団活動のルールを守ることができる<br>9歳の壁                                                             | ・他を客観的にとらえることができる                                                               | ・自立した生活を営むことができる<br>・共感的に受容できる相手を探すことができる                         |                                                                                             |                                                                                             |
| 中1ギャップ<br>の解消に向けて | ・情緒の安定                                                                                                 | ・コミュニケーション能力の育成                                                                        | ・仲間意識の育成                                                                        | ・栄養バランスを考え、3食きちんと食べることができる<br>・栄養要素はたらきを知ることができる                  | ・栄養のバランスを考え、3食きちんと食べることができる<br>・いつもおいしく食べることができる                                            | ・自尊感情の育成                                                                                    |
| 食事                | ・朝食の大切さがわかる<br>・好き嫌いをして食べることができ<br>・いつもおいしく食べることができる                                                   | ・3食ちゃんと食べることができる<br>・バランスのよい食事をとることの大切さがわかる<br>・いつもおいしく食べることができます                      | ・3食ちゃんと食べることができる<br>・いつもおいしく食べることができます                                          | ・いつもおいしく食べることができます                                                | ・決まった時間に自分で寝ることができます                                                                        | ・決まった時間に自分で寝ることができます                                                                        |
| 睡眠                | ・決まった時間に寝ることができます<br>・決まった時間に起きることができます                                                                | ・決まった時間に自分で寝ることができます<br>・決まった時間に自分で起きることができます                                          | ・決まった時間に自分で起きることができます                                                           | ・決まった時間に自分で起きることができます                                             | ・睡眠と健康の関係がわかる<br>・決まった時間に自分で起きることができます                                                      | ・朝すっきり起きることができます                                                                            |
| 排便                | ・決まった時間にトイレに行くことができる                                                                                   | ・毎日排便の習慣を付けることができる                                                                     | ・排便できるように食事に気を付けることができる                                                         | ・排便と生活習慣の関係がわかり、生活を改善することができます                                    | ・食後に歯をみがくことができる<br>・自分の歯並びに合わせて歯をみがくことができる<br>・歯みがきで歯肉炎の予防ができる                              | ・食後の歯みがきを習慣付けることができる<br>・自分の歯並びに合わせて歯をみがくことができる<br>・歯並びに合わせて歯をみがくことができる<br>・歯みがきで歯肉炎の予防ができる |
| 歯・口               | ・食べたら歯をみがくことができる<br>・ぶくぶくがいができる                                                                        | ・食べたら歯をみがくことができる<br>・みがき残しがないように歯をみがくことができる                                            | ・よい姿勢で勉強することができる<br>(背中をのばす、いすに深く座る)<br>足を床につける                                 | ・よい姿勢を意識して生活することができます                                             | ・食後の歯みがきを習慣付けることができる<br>・自分の歯並びに合わせて歯をみがくことができる<br>・歯並びに合わせて歯をみがくことができる<br>・歯みがきで歯肉炎の予防ができる | ・食後の歯みがきを習慣付けることができる<br>・自分の歯並びに合わせて歯をみがくことができる<br>・歯並びに合わせて歯をみがくことができる<br>・歯みがきで歯肉炎の予防ができる |
| 姿勢                | ・よい姿勢で勉強することができます<br>(背中をのばす、いすに深く座る)                                                                  | ・よい姿勢で勉強することができます<br>(背中をのばす、いすに深く座る)<br>足を床につける                                       | ・よい姿勢で勉強することができます<br>(背中をのばす、いすに深く座る)<br>足を床につける                                | ・よい姿勢を意識して生活することができます                                             | ・石けんを使って正しい手洗いができる<br>・清潔なハンドカチを身に付けることができる<br>・咳エチケットを守ることができます<br>(マスクの着用、咳やくしゃみの仕方)      | ・自分の姿勢を意識して生活することができます                                                                      |
| 感染症<br>予防         | ・石けんを使って正しい手洗いができる<br>・清潔なハンドカチを身に付けることができる<br>・がらがらがいができる                                             | ・石けんを使って正しい手洗いができる<br>・清潔なハンドカチを身に付けることができる<br>・咳エチケットを守ることができます<br>(マスクの着用、咳やくしゃみの仕方) | ・石けんを使って正しい手洗いができる<br>・清潔なハンドカチを身に付けることができる<br>・部屋の換気ができる<br>・下着を身に付け、衣服の調節ができる | ・石けんを使って正しい手洗いができる<br>・清潔なハンドカチを身に付けることができる<br>・部屋の換気を管理することができます | ・下着を身に付け、衣服の調節ができる                                                                          | ・自分で体調を管理することができます                                                                          |

## (2) ハートプロジェクトの開発

平成27年度に本部会で作成した『ヘルスプロジェクト』をもとに、心の健康で活用できるシートを開発した。P D C Aサイクルを明確にし、まとめたものである。

## ハートプロジェクト

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 【学校の保健目標】              |       |
| 【本校の実態】                |       |
| 【心の健康課題】               |       |
| 【発達段階における特徴】           | ----- |
| 【発達段階における到達目標(心と生活習慣)】 | ----- |
| 【目標設定】                 | ----- |
| 【実践項目】                 | 【具体策】 |
| 【評価】                   |       |
| 【成果・課題】                |       |

### (3) 養護教諭が行う個別の支援

#### ① ハートプロジェクトの作成

## ハートプロジェクト

**【学校の保健目標】**  
自主的に健康を管理していく資質や能力を育成し、生涯にわたり明るく豊かな生活を営むための基礎を培う。

**【本校の実態】**  
・素直で真面目な生徒が多く、男女は協力的である。  
・社会体験が不足しており、自己表現が苦手な傾向にある。

**【心の健康課題】**  
・表情や行動に霸気が見られず、不定愁訴が多い。  
・自分の気持ちを素直に相手に伝えられず、我慢することが多い。

**【発達段階における特徴】** 思春期・中1ギャップ

**【発達段階における到達目標(心と生活習慣)】**

・自立した生活を営むことができる。  
・共感的に受容する相手を探すことができる。

**【目標設定】**

・自分の生活習慣を振り返り、改善しようとする態度を身に付けさせることができる。  
・自分の気持ちや意見をアサーティブに伝える方法を身に付けさせることができる。

**【実践項目】**

- |       |   |                                                                                                   |
|-------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ・実態把握 | → | 【具体策】<br>・健康チェックカードの実施(6月・11月)<br>⇒養護教諭が気になる生徒をピックアップ<br>自発的に相談を希望する生徒の募集<br>相談時間を調整し、担任を通して生徒へ周知 |
| ・個別支援 | → | ・個別の健康相談(6月・11月)<br>⇒1人10分～15分で実施(昼休み及び放課後)                                                       |
| ・事後措置 | → | ・担任、部活動顧問、関係者へ報告                                                                                  |

**【評価】**

- ・自分の生活を振り返り、今後の生活について自己決定させることができたか。  
・自分の気持ちや行動を振り返り、より良い表現方法を見つけさせることができたか。

**【成果】**

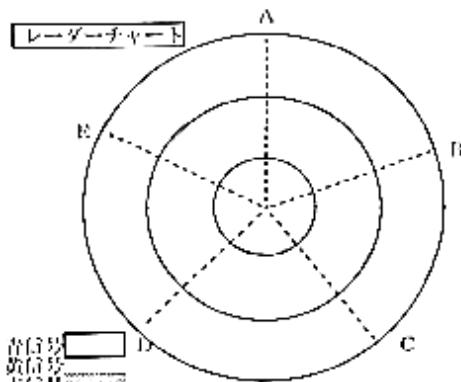
- ・健康チェックカードを活用することで、生徒が視覚的に生活習慣を振り返ることができた。  
・養護教諭が関わることで、生徒自身が気付いていない不調の原因と一緒に探ることができた。また、心の不調は、生活習慣と関連があることに気付いた生徒も見られた。

**【課題】**

- ・中1ギャップへの対応を意識し、1回目の健康相談は、学校生活に少し慣れてきた6月上旬に実施した。健康診断が全て終了していれば、結果も併せて指導するとより効果的であった。  
・生活習慣について考えることを面倒に感じている生徒もいたため、動機付けが大切である。

## ② 実態把握

以下は、年2回（6月・11月）全校生徒に実施する「健康チェックカード」である。

| 健康チェックカード                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|------------------|------------------|----------------|---|--|--|----------------|----------------|------------------|---------|---|--|--|--|--|--|--|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|------------|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|----------------|------------------|----|---|--|--|--|--|--|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|-----------|--|--|--|--|--|--|--|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|------------------|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|----------------|------------------|----|---|--|--|--|--|--|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|-----------|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|---------|--|--|--|--|--|--|--|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------|----------------|------------------|----|---|--|--|--|--|--|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|------------|--|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|----------------|------------------|----|---|--|--|--|--|--|-----------|--|--|--|--|--|--|--|----------|--|--|--|--|--|--|--|----------|--|--|--|--|--|--|--|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|------------------|--|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 年 月 日 ( ) 実施                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| ☆食事・運動・休養・ストレス・体調の面から自分の健康状態を知り、生活を見直そう☆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| <方法>①A～Eの項目をチェックし、合計点を出す。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| ②合計点をレーダーチャートに書き込み、五角形に結ぶ。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| ③チェックカードの結果から、生活の反省やこれから気を付けたいことを書く。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">A 食事</th> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">よく<br/>ある<br/>1点</th> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">時々<br/>ある<br/>2点</th> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">ほとん<br/>どない<br/>3点</th> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">合計</th> <th colspan="3" rowspan="6" style="text-align: center; vertical-align: middle; font-size: 2em;">点</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>朝食を食べない</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>食欲がなく<br/>食事がまずい</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>食べ物の好き嫌いを<br/>する</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>インスタント食品を<br/>よく食べる</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>清涼飲料水をよく飲む</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> | A 食事           | よく<br>ある<br>1点 | 時々<br>ある<br>2点   | ほとん<br>どない<br>3点 | 合計             | 点 |  |  |                |                |                  | 朝食を食べない |   |  |  |  |  |  |  | 食欲がなく<br>食事がまずい |  |  |  |  |  |  |  | 食べ物の好き嫌いを<br>する |  |  |  |  |  |  |  | インスタント食品を<br>よく食べる |  |  |  |  |  |  |  | 清涼飲料水をよく飲む |  |  |  |  |  |  |  | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">B 運動</th> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">よく<br/>ある<br/>1点</th> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">時々<br/>ある<br/>2点</th> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">ほとん<br/>どない<br/>3点</th> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">合計</th> <th colspan="3" rowspan="6" style="text-align: center; vertical-align: middle; font-size: 2em;">点</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体力に自信が<br/>ないと思う</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>進んで運動をしない</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>運動や部活動が<br/>楽しくない</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>体を動かすのが<br/>めんどうに思う</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>運動をすると<br/>すぐに疲れる</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> | B 運動 | よく<br>ある<br>1点 | 時々<br>ある<br>2点 | ほとん<br>どない<br>3点 | 合計 | 点 |  |  |  |  |  | 体力に自信が<br>ないと思う |  |  |  |  |  |  |  | 進んで運動をしない |  |  |  |  |  |  |  | 運動や部活動が<br>楽しくない |  |  |  |  |  |  |  | 体を動かすのが<br>めんどうに思う |  |  |  |  |  |  |  | 運動をすると<br>すぐに疲れる |  |  |  |  |  |  |  | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">C 休養</th> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">よく<br/>ある<br/>1点</th> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">時々<br/>ある<br/>2点</th> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">ほとん<br/>どない<br/>3点</th> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">合計</th> <th colspan="3" rowspan="6" style="text-align: center; vertical-align: middle; font-size: 2em;">点</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>睡眠時間が<br/>7時間未満である</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>夜なかなか眠れない</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>朝起きた後も<br/>疲れがとれない</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>授業中眠くなる</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>自由に過ごす<br/>時間がない</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> | C 休養 | よく<br>ある<br>1点 | 時々<br>ある<br>2点 | ほとん<br>どない<br>3点 | 合計 | 点 |  |  |  |  |  | 睡眠時間が<br>7時間未満である |  |  |  |  |  |  |  | 夜なかなか眠れない |  |  |  |  |  |  |  | 朝起きた後も<br>疲れがとれない |  |  |  |  |  |  |  | 授業中眠くなる |  |  |  |  |  |  |  | 自由に過ごす<br>時間がない |  |  |  |  |  |  |  | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">D ストレス</th> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">よく<br/>ある<br/>1点</th> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">時々<br/>ある<br/>2点</th> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">ほとん<br/>どない<br/>3点</th> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">合計</th> <th colspan="3" rowspan="6" style="text-align: center; vertical-align: middle; font-size: 2em;">点</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>学校生活が<br/>楽しくないと思う</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>朝学校へ<br/>行きたくないと思う</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>人と一緒になるのが<br/>嫌になる</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>物事に集中できずに<br/>イライラする</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>悩み事や心配事がある</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> | D ストレス | よく<br>ある<br>1点 | 時々<br>ある<br>2点 | ほとん<br>どない<br>3点 | 合計 | 点 |  |  |  |  |  | 学校生活が<br>楽しくないと思う |  |  |  |  |  |  |  | 朝学校へ<br>行きたくないと思う |  |  |  |  |  |  |  | 人と一緒になるのが<br>嫌になる |  |  |  |  |  |  |  | 物事に集中できずに<br>イライラする |  |  |  |  |  |  |  | 悩み事や心配事がある |  |  |  |  |  |  |  | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">E 体調</th> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">よく<br/>ある<br/>1点</th> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">時々<br/>ある<br/>2点</th> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">ほとん<br/>どない<br/>3点</th> <th rowspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">合計</th> <th colspan="3" rowspan="6" style="text-align: center; vertical-align: middle; font-size: 2em;">点</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体がだるいと感じる</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>頭痛や腹痛がある</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>下痢や便秘をする</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>熱が出たり<br/>かぜをひいたりする</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>物事に取り組む<br/>意欲がない</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> | E 体調 | よく<br>ある<br>1点 | 時々<br>ある<br>2点 | ほとん<br>どない<br>3点 | 合計 | 点 |  |  |  |  |  | 体がだるいと感じる |  |  |  |  |  |  |  | 頭痛や腹痛がある |  |  |  |  |  |  |  | 下痢や便秘をする |  |  |  |  |  |  |  | 熱が出たり<br>かぜをひいたりする |  |  |  |  |  |  |  | 物事に取り組む<br>意欲がない |  |  |  |  |  |  |  |  <p>レーダーチャート</p> <p>A<br/>B<br/>C<br/>D<br/>E</p> <p>青信号<br/>黄信号<br/>赤信号</p> |
| A 食事                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                |                  |                  |                |   |  |  | よく<br>ある<br>1点 | 時々<br>ある<br>2点 | ほとん<br>どない<br>3点 | 合計      | 点 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 朝食を食べない                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 食欲がなく<br>食事がまずい                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 食べ物の好き嫌いを<br>する                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| インスタント食品を<br>よく食べる                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 清涼飲料水をよく飲む                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| B 運動                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | よく<br>ある<br>1点 | 時々<br>ある<br>2点 | ほとん<br>どない<br>3点 | 合計               | 点              |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 体力に自信が<br>ないと思う                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 進んで運動をしない                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 運動や部活動が<br>楽しくない                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 体を動かすのが<br>めんどうに思う                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 運動をすると<br>すぐに疲れる                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| C 休養                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | よく<br>ある<br>1点 | 時々<br>ある<br>2点 | ほとん<br>どない<br>3点 | 合計               | 点              |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 睡眠時間が<br>7時間未満である                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 夜なかなか眠れない                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 朝起きた後も<br>疲れがとれない                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 授業中眠くなる                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 自由に過ごす<br>時間がない                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| D ストレス                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | よく<br>ある<br>1点 | 時々<br>ある<br>2点 | ほとん<br>どない<br>3点 | 合計               | 点              |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 学校生活が<br>楽しくないと思う                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 朝学校へ<br>行きたくないと思う                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 人と一緒になるのが<br>嫌になる                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 物事に集中できずに<br>イライラする                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 悩み事や心配事がある                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| E 体調                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | よく<br>ある<br>1点 | 時々<br>ある<br>2点 | ほとん<br>どない<br>3点 | 合計               | 点              |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 体がだるいと感じる                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 頭痛や腹痛がある                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 下痢や便秘をする                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 熱が出たり<br>かぜをひいたりする                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 物事に取り組む<br>意欲がない                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                |                  |                  |                |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |
| 良かったと思われることは何ですか？                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                |                  |                  | 改善が必要なことは何ですか？ |   |  |  |                |                |                  |         |   |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |                |                  |    |   |  |  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |

養護教諭が「健康チェックカード」によってピックアップした生徒と、自発的に相談を希望する生徒を対象に実施した。実施校では、日常における保健室への来室者が少ないため、昼休み及び放課後の時間帯を約1週間、相談に充てることができた。

#### 健康チェックカード一部抜粋（中学1年男子生徒）

| C 休養          | よくある<br>1点 | 時々<br>ある<br>2点 | ほとんど<br>ない<br>3点 | 合計 | D ストレス          | よくある<br>1点 | 時々<br>ある<br>2点 | ほとんど<br>ない<br>3点 | 合計 |
|---------------|------------|----------------|------------------|----|-----------------|------------|----------------|------------------|----|
| 睡眠時間が7時間未満である | ○          |                |                  |    | 学校生活が楽しくないと思う   | ○          |                |                  |    |
| 夜なかなか眠れない     |            | ○              |                  | 8  | 朝学校へ行きたくないと思う   | ○          |                |                  | 8  |
| 朝起きた後も疲れがとれない | ○          |                |                  |    | 人と一緒になるのが嫌になる   |            | ○              |                  |    |
| 授業中眠くなる       | ○          |                |                  |    | 物事に集中できずにイライラする | ○          |                |                  |    |
| 自由に過ごす時間がない   |            |                | ○                | 点  | 悩み事や心配事がある      |            |                | ○                | 点  |



#### 健康相談を行う上で意識したこと

① 簡単な呼吸法やストレッチ  
腹式呼吸や、体に力を入れて脱力するような行動療法を取り入れ、生徒の緊張がほぐれるようにした。



② カウンセリングマインド  
生徒が自己理解を深め、なるべく自分で意志決定できるよう支援することを心がけた。



③ 認知行動療法  
リフレーミングやアサーション等の考え方を取り入れながら、生徒自身が考え方の癖に気付けるよう支援した。



#### 絵カードの活用

話すことが苦手な生徒に対しては、項目（食事・運動・休養・ストレス・体調・友達・男女交際・その他等）が書かれたカードを、トランプのようにして引かせ、引いた項目を話題にして、健康相談を実施した。

絵カードがあることで、話しやすくなった。



(4) 養護教諭が行う集団指導（中学生）

- ① ハートプロジェクトの作成

## ハートプロジェクト

【学校の保健目標】

- (1) 心身ともにたくましい生徒
- (2) 基本的な生活習慣を自ら身につけようとする生徒
- (3) 自ら健康管理をし、進んで体力の向上に努める生徒

【本校の実態】

- ・学校生活に落ち着きがなく、性行動に走っている生徒も少なくない。
- ・電子機器の使用時間が長く、SNSの利用率が高い。SNSを通じた人間関係のトラブルも多い。

【心の健康課題】

- ・自分に自信がなく、精神的に弱い生徒が多い。
- ・ストレス耐性が低く、ストレスに対処する方法を知らない生徒が多い。

【発達段階における特徴】思春期・中1ギャップ

【発達段階における到達目標(心と生活習慣)】

- ・自立した生活を営むことができる。
- ・共感的に受容できる相手を探すことができる。

【目標設定】

- ・自分に合ったストレス対処法を実践し、健康的な生活を送ることができる。

【実践項目】

- |        |   |                                                                          |
|--------|---|--------------------------------------------------------------------------|
| ・実態把握  | → | 【具体策】<br>9月 ・来室者カードの集計<br>ストレス及びコミュニケーションに関するアンケートの実施、集計                 |
| ・学級活動  | → | 11月 ・中学2年生「ストレス対処法」<br>ロールプレイングやアサーション、リラクゼーション等を取り入れ、授業後も生活に活かせるよう配慮した。 |
| ・保健だより | → | 通年 ・心の健康について連載                                                           |

【評価】

- ・実態に応じた計画を立てることができたか。
- ・心身の調和を保つためには、どのような対処の仕方が良いのか理解させることができたか。

【成果】

- ・ストレスの対処法を学んだ生徒から、家庭でもやってみようという感想があった。
- ・自分も相手も大切にするコミュニケーションを心がける生徒が多くなった。

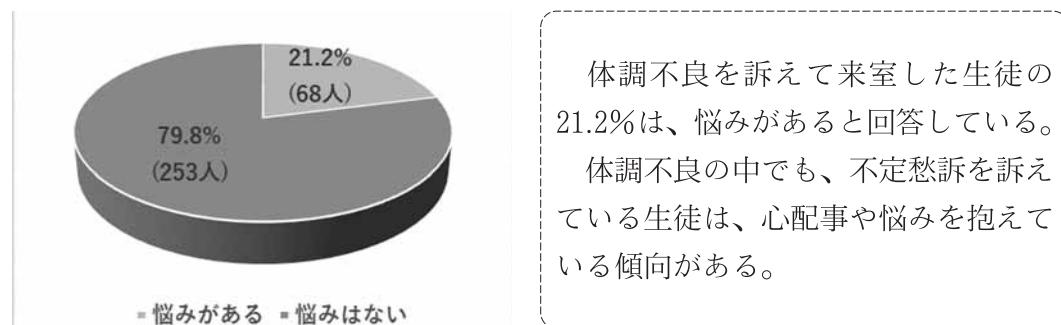
【課題】

- ・保健室を空けることが難しいため、保健指導を全クラスに実施することができなかった。
- ・内容については、保健だよりや掲示物等で広報した。しかし、ストレスへの対処は、学校全体としての心の健康課題であるため、全校生を対象にすると良かった。

## ② 実態把握

### 来室者カード

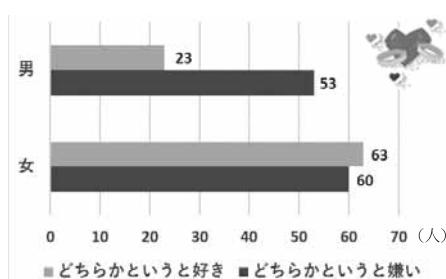
保健室で休養する生徒には、来室者カードを記入させている。症状以外に「悩みがありますか（家族、勉強、友人、部活、その他）」という項目を加え、健康相談のきっかけにした。来室者カードを統計したところ、不定愁訴を訴える生徒は、悩みをかかえている傾向が明らかになったため、学級活動「学活 ストレス対処法」の中で取り上げた。



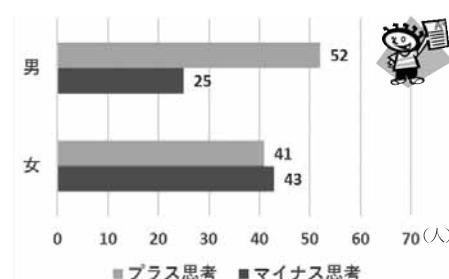
### ストレス・コミュニケーションに関するアンケート（一部抜粋）

以下は、上記の来室者カードに加えて、集団への保健指導を実施するにあたって実施したアンケートの結果である。※全校生徒を対象に実施、無回答は除く

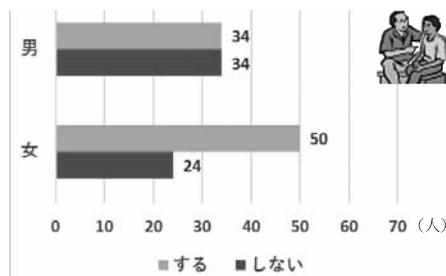
#### 【自分が好きですか】



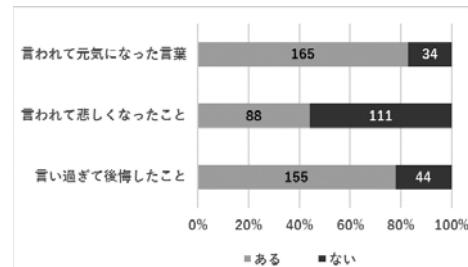
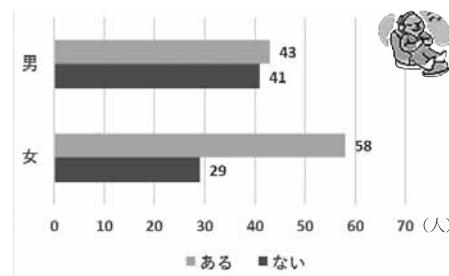
#### 【プラス思考？マイナス思考？】



#### 【ストレスを誰かに相談しますか】



#### 【ストレス解消法がありますか】



言葉は心につながっていることが分かる。

### ③ 保健指導（学級活動）

中学2年生「ストレス対処法」（担任と養護教諭のTT）

ストレス・コミュニケーションに関するアンケートをもとに、保健指導を実施した。  
ロールプレイングなどを用い、具体的なストレス対処法について考えた。

(ねらい)  
ストレスへの対処の仕方に応じて、精神的・身体的に様々な影響が生じることがあることを理解し、心身の調和を保つためにどのような対処の仕方が良いのかを知ろう。



生徒の感想

【1】同じストレスでも、人によって、また、時期によってもストレスの感じ方が違うことがわかった。

【2】ロールプレイングを見て、私は自分の意見をはっきり言えない弱気タイプだなと思った。ケンカタイプもダメだし、はっきりタイプを目指そうと思う。

【3】風船を使ってストレスについて学んだ。多少のストレスは、頑張る力になることもあるけど、過剰のストレスは腹痛や頭痛など体調不良になることもあるんだね。



【4】相談する・趣味に集中する・見方・考え方を変える・コミュニケーションの仕方を学ぶ・リラクゼーションをするなどストレス対処法がわかった。

【5】オルゴールの音楽を聞きながら、呼吸法の仕方を使って深呼吸したらスッキリした。

ストレス対処法については、【中学校保健体育科コンテンツ 欲求やストレスの対処法と心の健康】を使った指導も取り入れた。

<http://www.hokenkai.or.jp/sports/hoken/index.html>

生徒は、同級生が色々なことで悩んでいることを知り、安心したり、ほっとしたりしたようだった。呼吸法後に「スッキリした」という声も聞こえ、授業をして良かったと感じた。

## (5) 児童保健委員会活動の取組（小学生）

### ① ハートプロジェクトの作成

## ハートプロジェクト

### 【学校の保健目標】

健康に対する知識を理解させるとともに、健康な生活を営むために必要な習慣や態度を養う。

### 【本校の実態】

- ・明るく素直で活発な生徒が多い。
- ・発表も積極的に行なうなど、自分の意見を伝えようとすることが得意である。
- ・反面、思ったことをすぐに口に出してしまうことが多い。

### 【心の健康課題】

友達とのコミュニケーションがうまく図れず、相手を傷つけるような言動をとってしまう児童がいる。

### 【発達段階における特徴】 小1プロブレム・9歳の壁・思春期・中1ギャップ

#### 【発達段階における到達目標(心と生活習慣)】

- ・集団生活になじむことができる。
- ・集団生活のルールを守ることができます。
- ・自他を客観的にとらえることができます。

#### 【目標設定】

- ・学校生活を心も体も健康に過ごすために、自分の生活習慣を振り返る。
- ・心も体も健康に過ごすための呼びかけについて、委員会活動の充実を図る。

#### 【実践項目】

- ・集会活動

#### 【具体策】

- 6月 ・『無気力』『ケンカ』『いじめ』の3つのテーマで劇を行う。

- ・健康チェックカードの作成、実施、集計

- 9月 ・項目についてチェックカードを作成し、全校児童を対象に実施

- ・早寝早起き朝ごはん広報活動

- 10月 ・運動会で啓発

- ・放送劇

- 2月 ・放送劇の発表

- ・掲示

- 通年 ・リフレーミングカードを掲示

#### 【評価】

- ・心も体も健康に過ごすために、自分の生活習慣を振り返ることができたか。
- ・心も体も健康に過ごすための方法について、全校生に呼びかけることができたか。

#### 【成果】

- ・心の健康を保つために、生活習慣と結びつけて振り返りをしている児童が多くかった。
- ・放送劇では、健康チェックの集計から、学校の実態をもとに全校生に呼びかけることができた。
- ・運動会で啓発することで、「早寝早起き朝ごはん」を多くの方に知っていただけた。

#### 【課題】

- ・毎年チェックすることで、児童の意識や行動の変化が見えてくるので、継続して健康チェックを実施していきたい。
- ・健康チェックをもとに、児童の実態を把握し、今後、内容を検討しながら保健集会のテーマを設定していきたい。

## ② 集会活動

### テーマ「心の健康」

『無気力』『ケンカ』『いじめ』の3つのテーマで作成した劇とクイズを実施した。

#### 『無気力チーム』

今日の給食はあまり好きなメニューではありません。

- ① 食べたくないのだから食べない。
- ② 食べられそうなものだけ食べる。
- ③ バランスよく食べるようとする。

答えは③…栄養士さんがみなさんに必要な栄養と量を計算し、献立を立ててくれています。



#### 『いじめチーム』

友だちに納得できないことを言わされました。

- ① 聞こえないふりをする。
- ② 仲間外れにする。
- ③ 自分の考えを伝え、わかってもらう。

答えは③…話し合い理解することが大切です。

#### 『ケンカチーム』

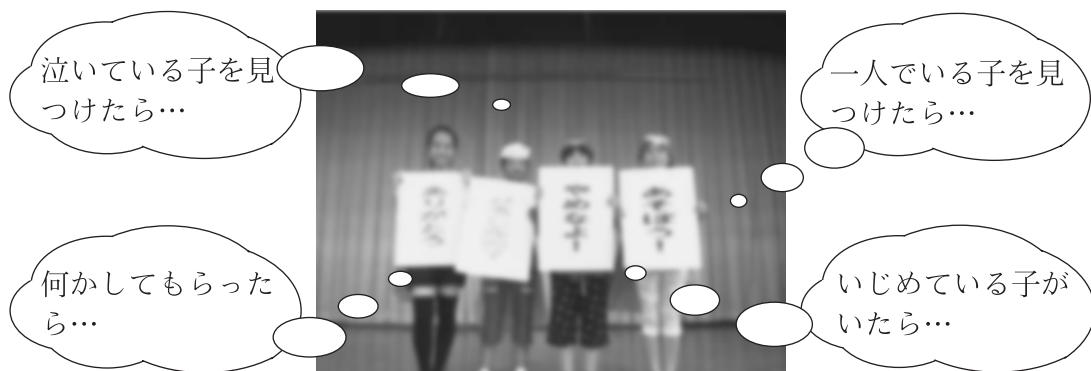
なぐった友だちがあやまってきたました。

- ① 相手が悪いからなぐりかえす。
- ② 間違いはだれでもあるので許す。
- ③ 傷が治るまでは許さない。

答えは②…広い心を持ちましょう。しかし、どんな理由があっても暴力はいけません。

### テーマ「仲良しフレンジャー」

いじめ防止の標語を募集して校内に掲示するとともに、様々な場面で伝えてほしい言葉を劇にして紹介した。活動後は仲良しフレンジャーが校内に広がり、学年の枠を超えて声をかけ合う姿が見られるようになった。



言われて嬉しかった言葉を委員会の児童が書き、掲示した。

『ありがとう！』『一緒に頑張ろう！』  
『一緒にいると楽しいよ』など



### ③ 放送劇

今日の気分（心）のグループでは、『リフレーミング』について児童が台本を作成し、校内放送で放送劇を行った。

自分や友達の気になるところの見方を変えてみることで、新たな自分に気付いたり、物事を前向きに考えたりすることができることを全校生に伝えた。



それは、明るくて元気で活発ってことだよ！

私、うるさいってよく言われるの…

リフレーミングで自分と友達のステキなところを見つけてみよう！



常時掲示し、いつでも誰でもカードを手に取り、「自分と友達のステキなところ探し」ができるようにしている。

#### 放送劇台本 【心の健康】

愛：「かりんちゃんってあまえんぼうだね。」  
か：「そうかなぁ？」  
か：「もしかして、私ってあまえんぼうなのかな？」

———— チャイムの音 ————

愛：「起立！」  
愛：「お願いします。」  
愛：「着席！」  
先生：「今日は心に関する授業をします。みんなは、リフレーミングという言葉を知っていますか？」  
の：「知らないです。」  
先生：「かりんさんは、自分のどういうところが、短所だと思いますか？」  
か：「あまんえんぼうって言われたの。」  
先生：「あまえんぼうを長所に置き換えてみよう！」  
か：「人にかわいがられているってことかも！」

愛：「私はすぐ調子にのるって言われる。」  
か：「それは、雰囲気を明るくするのが得意ってことじゃない？」  
り：「私はまわりを気にしちゃう～。」  
愛：「それは、まわりに心配りができるってことだよ！」  
の：「私はおとなしいところが気になる。」  
か：「それは、おだやかでひかえめなんだね。」  
先生：「みなさん、上手に見方を変えられましたね。これで今日の授業を終わります。」  
愛：「起立！礼！ありがとうございました。」

みなさんも、短所を長所に変えてみませんか？保健室の廊下に資料があります。ぜひ見に来てください。

以下は、基本的生活習慣の定着を呼びかけ、心の健康にアプローチした指導である。

#### ④ 健康チェックカードの集計と活用

生活習慣を振り返り、学校生活を元気に過ごせるようにすることをねらいとして、健康チェックカードを作成し、5日間、各自でチェックした。

実施後は、よくできなかった項目を振り返り、実践につなげるための自己目標を立てるようにした。また、委員会活動で健康チェックの集計を行い、結果を担任に知らせ、資料を提供して各クラスで指導してもらった。さらに、チェック項目について委員会で自作の放送劇を行い、全校生に呼びかけた。(③参照)

##### 【チェック項目】

- ・昨日の夜、歯みがきをしたか
- ・朝ごはんを食べたか
- ・朝、歯みがきをしてきたか
- ・ハンカチを持ってきているか
- ・今日の気分は？

| 健康チェックカード |                 | 年 級 名前( ) |         |         |         |         |
|-----------|-----------------|-----------|---------|---------|---------|---------|
| 番号        | 項目              | 9/9(水)    | 9/10(木) | 9/11(金) | 9/12(月) | 9/13(火) |
| 1         | 昨日の夜、歯みがきをしましたか | はい・いいえ    | はい・いいえ  | はい・いいえ  | はい・いいえ  | はい・いいえ  |
| 2         | 朝ごはんを食べましたか     | はい・いいえ    | はい・いいえ  | はい・いいえ  | はい・いいえ  | はい・いいえ  |
| 3         | 朝、歯みがきをしてきましたか  | はい・いいえ    | はい・いいえ  | はい・いいえ  | はい・いいえ  | はい・いいえ  |
| 4         | ハンカチを持っていますか    | はい・いいえ    | はい・いいえ  | はい・いいえ  | はい・いいえ  | はい・いいえ  |
| 5         | 今日の気分は？         | 笑顔        | 笑顔      | 笑顔      | 笑顔      | 笑顔      |

よくできなかった項目は荷物ですか。(5)番  
→ これからどうしますか。  
気分が(笑顔)になるようにつかれを取り  
ためにしっかり9時にねようとおもいます。

担当:衛生委員会( )

##### 【児童の目標】

- ・もう少し早く寝て、次の日に気持ちよく起きられるようにしたい。
- ・気分が(笑顔)になるように、つかれを取るためにしっかり9時に寝ようと思う。

#### ⑤ 早寝早起き朝ごはんの広報活動

規則正しい生活習慣が心の健康に必要と考え、運動会の昼食休憩の時に、保健委員会の児童により、「早寝早起き朝ごはん」の呼びかけを実施した。地域の方が参加する運動会で啓発をすることは、多くの方に知って頂けるよい機会となった。

バランス良く、朝ごはんを食べれば、心と体の調子が良く、一日元気に活動できます。

家族みんなで

「早寝早起き朝ごはん」を実行  
しましょう。

睡眠には、心と体の疲れを回復させ、脳や体を成長させる働きがあります。大切な成長期を逃さないように、睡眠をしっかり取りましょう。

早く寝ると早起きできます。



## (6) 地域学校保健委員会の取組

### ① ハートプロジェクトの作成

## ハートプロジェクト

### 【学校の保健目標】

児童が心身ともに健康で安全な生活を送るために必要な知識の理解を深め、自主的・実践的態度を育成する。

### 【本校の実態】

年間を通して欠席ゼロの日がなく、家庭環境や精神的理由での欠席が見られる。学区内に公営団地や公営住宅が多く、低所得や片親の家庭も増えており、保護者が経済的・精神的に不安定である。

### 【心の健康課題】

子どもを学校へ送り出す力の弱い家庭が、複数見られる。そのため遅刻して登校してくる児童が見られる。さらに、登校できても教室に入るまでに時間を要する児童が見られる。

### 【発達段階における特徴】小1プロブレム・9歳の壁・思春期・中1ギャップ

### 【発達段階における到達目標(心と生活習慣)】

- ・集団生活になじむことができる。
- ・集団生活のルールを守ることができる。
- ・自他を客観的にとらえることができる。
- ・自立した生活を営むことができる。

### 【目標設定】

- ・よりよく児童生徒の心に寄り添うために、地域学校保健委員会において、教師の立場、または保護者・地域の立場でできることについて協議する。

### 【実践項目】

- |            |                           |
|------------|---------------------------|
| ・実態の把握     | → 9月 事前アンケート(小6・中3)の実施と集計 |
| ・地域学校保健委員会 | → 11月 地域学校保健委員会の開催        |
| ・地域へ広める    | → 1月 中学校区保健便りの発行          |

### 【評価】

- ・よりよく児童生徒の心に寄り添うために、教師の立場、保護者や地域の立場でできることについて、理解を深めたか。

### 【成果】

- ・事前アンケートを実施したことで、本中学校区の児童生徒の実態や、困り感を把握した上で講話ができた。
- ・これまで校医には、児童生徒の身体面の健康で相談し、指導助言をいただくことが多かったが、今回は心理面の健康について伝えることができてよかったです。

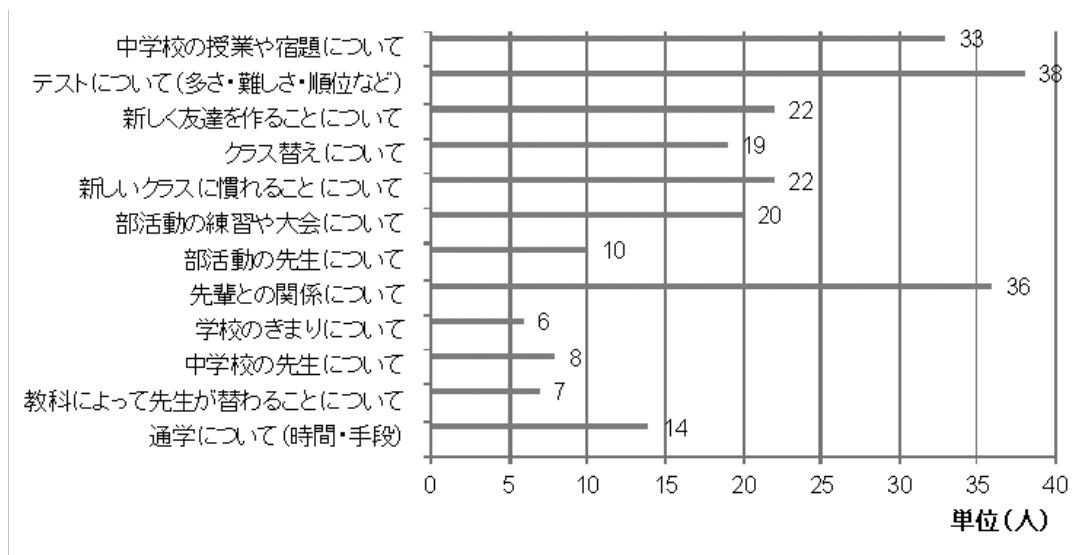
### 【課題】

- ・今回は近隣の高校の保健主事に参加してもらった。今後も内容によって高校教諭や幼稚園教諭が参加できるように、日頃から情報共有や連携をしておく必要がある。

## ② 実態把握

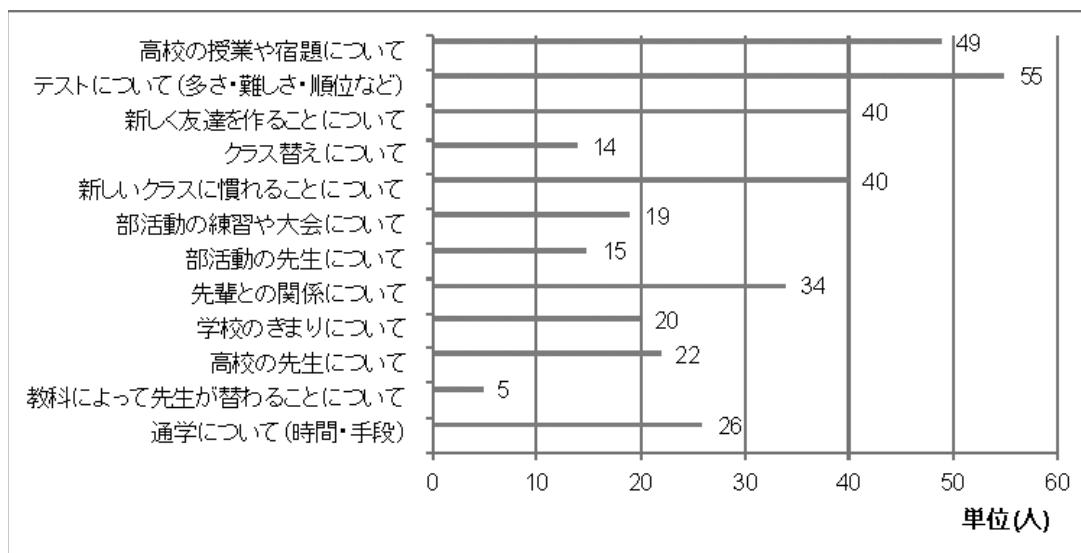
以下は、地域学校保健委員会を実施するにあたって、小学6年生、中学3年生に実施した学校生活アンケートの結果である。(複数回答あり)

【中学校生活に関して何に不安を感じていますか】 対象：小学6年生 64人



小学6年生の半数が、テストや授業や宿題、先輩との関係について、不安を感じていることがわかった。

【高校生活に関して何に不安を感じていますか】 対象：中学3年生 96人



中学3年生の半数は、高校のテストや授業や宿題について不安に思う生徒が多く、次いで新しいクラスに慣れること、新しく友人を作ることについて不安を感じている。

### ③ 講話の実施

本中学校区では、中学校進学後の不登校、相談室登校の生徒がいる。また、高校を退学してしまう生徒もいて、中学校、高校へのつながりが課題となっていた。そのため、「中1ギャップ 高1クライシスの子供たちの心に寄り添うために」の演題で、地域学校保健委員会を実施した。講師として、中学校勤務のスクールカウンセラー、指導助言者として、校医・保健師（町保健センター）・高校教諭（保健主事）を招いた。

#### 中1ギャップ、高1クライシスにならないために（予防）

##### (1) レジリエンス（逆境力）の養成

忍耐力・おおらかさ・ユーモア・・・構成要素

自尊感情や自己効力感、楽観、人間関係力を身に付けさせる。

##### (2) オキシトシン（愛情ホルモン）の分泌

スキンシップ、優しい言葉かけ、温かい眼差しによって、心を落ち着かせる。これらは幼少期に行うとより効果的である。

##### (3) 学校での取組（効果があった事例の紹介）

中学校の先生が小学校の校門でいさつ運動をした結果、中学校へ安心して入学することができ、効果が見られた。

授業中の形態（個人学習→ペア学習→グループ学習）を工夫することで、生徒に自信をつけさせた。



#### 【高1クライシスとは…】

高校進学後に学校や学習に馴染めず、不登校になったり、退学したりしてしまうことをいう。

通学距離が大幅に伸び、幼い頃からの友人は別の高校に進学し、人間関係を1から構築する久しぶりの機会となる。また、受験で入学するため、同じような成績の生徒が多く、テストの点や度数分布で一気に順位が落ちてしまうこともある。このようなことがきっかけで、思春期特有の不安定さが起こるとされる。

#### ④ 協議

講話後、それぞれの立場（保護者・教員）でできることを話し合い、代表者が発表した。

【中学校教諭 A先生より】  
生徒のマイナス面を指導してきたが、「あえて失敗させること」で学ばせ、生徒を成長させていきたいと思った。



- ・安心して失敗できる環境
- ・失敗に対して愚痴を言われない環境



この 2つがあると、子供は承認されていると感じる。

【保護者 B様より】

子供が友人関係で悩んだとき助言をしてきたが、子供の成長のためにも、友人関係のことはできるだけ子供同士で解決できるように見守っていきたいと思った。

#### ⑤ 指導助言

協議に対し、校医、保健師、高校教諭（保健主事）から、助言・感想をいただいた。



【学校医 C先生より】

私は麻酔科医なので痛みの緩和を行っている。子供へ関わるときは対処だけでなく、予防も視野に入れていきたい。

【保健師 D先生より】

講話を聞いて、安全基地として家庭が機能していくことの大切さを感じた。

【高校教諭 E先生より】

高校生は強い指導でなく、より専門的な知識を踏まえた指導が必要になる。中学校と連携して生徒へ関わっていきたい。



## 6 成果と課題

### 成 果

#### (1) 発達段階における到達目標（心と生活習慣）の作成

- ・発達段階における到達目標（心と生活習慣）を作成することで、心と生活習慣の関わりを明確にすることができた。

#### (2) ハートプロジェクトの開発

- ・平成27年度に本部会で作成した『ヘルスプロジェクト』をもとに、心の健康で活用できるシート『ハートプロジェクト』を開発したことで、課題が明確になり、より実践しやすくなった。

#### (3) 養護教諭が行う個別の支援

- ・生活習慣を数値化することで視覚的に捉えやすくし、健康相談の際に養護教諭が寄り添うことで、生徒自身の自己理解・自己受容につながり、心の不調が生活習慣と関連があることに気付かせることができた。また、生徒自身が、よりよい生活習慣を意識し改善できるように支援することで、症状や問題行動の悪化を防ぐために有効であることが分かった。
- ・健康チェックカードを使用することにより、養護教諭が生徒を多面的に理解し、効果的に援助することができた。

#### (4) 養護教諭が行う集団指導

- ・クラス全員の生徒を対象にした保健指導の中で、「心の健康」を保つためのストレス対処法を学んだことにより、家庭での生徒自身の実践化が図られ、保護者との連携を図ることができた。

#### (5) 児童保健委員会活動の取組

- ・保健委員会の児童を中心に、全校児童が主体的に心の健康や生活習慣について考えることができた。

#### (6) 地域学校保健委員会の取組

- ・地域学校保健委員会の前に、小6と中3の児童生徒に実態調査を実施し、中学校区の児童生徒の実態をもとに、スクールカウンセラーからの講話を聞くことができたため、参加した保護者や教職員は、「心の健康」を保持・増進させるための対応について、再認識することができた。また、中1ギャップ・高1クライシスと言われる児童生徒の発達課題を知り、児童生徒理解を深めることができた。
- ・中学校区の高校の先生方にも参加していただき、小・中・高間の連携を深めることができた。

## 課題

- (1) 心と生活習慣との関わりをより一層意識した指導の継続
  - ・健康診断結果からの身体の状況や健康チェックカードからの生活習慣の様子、保健室来室時の本人の訴え等、多面的な視点から児童生徒の実態を把握し、支援をしていく必要がある。
  - ・児童生徒が自らよりよい生活習慣を意識し、実践できるようになるまで継続的に健康チェックを行い、個別指導を実施していく必要がある。また、個別指導の結果をもとに、家庭との連携を図り、学校と家庭が同一歩調で支援していくことも必要である。
- (2) 心の健康を通し、幅広い視野に立った学校保健活動の実践
  - ・大規模校では、全学年で養護教諭が保健指導を行うことは困難である。予防的心の健康教育を継続的かつ効果的に行っていくためには、スクールカウンセラーの授業参画を促していくことも必要である。
  - ・ネット依存により、家族や友人との間に亀裂が生じ、学校生活に支障をきたす等の心の問題が起きている現状から、「心の健康」を通した学校保健活動をさらに幅広い視野に立ち、充実させていく必要がある。
- (3) 校種間（幼・保・小・中・高）の連携を図った地域学校保健委員会の実践
  - ・児童生徒一人一人が、小1プロブレム、9歳の壁、思春期・中1ギャップなどの危機を乗り越え、発達段階における到達目標を達成し、生き生きと学校生活を送れるように、また、自らの力を育て、困難や逆境にもあきらめずに立ち向かえるレジリエントな力を身に付けられるように、小学校低学年から中学校3年まで、段階的に積み上げて支援していく必要がある。
  - ・効果的な指導を行うために、幼・保・小・中・高間の連携や保護者との連携を図り、大きな枠組みで系統的に活動を継続していく必要がある。

## おわりに

体調不良を訴え保健室に来室する児童生徒の中には、心の不調を抱えていることもあると考え、今年度は「心の健康」に焦点を当て、様々な取組をしてきた。

授業や委員会活動等で自らの生活習慣を振り返ることで、心と生活習慣との関わりが切り離せないことが分かり、実践化につなげる目標設定や呼びかけ等を行うことができた。また、地域学校保健委員会を開催することで、異校種の教職員や保護者、地域の関係者で児童生徒の実態や課題を共有することができ、連携を深めることができた。

近年、児童生徒を取り巻く環境はめまぐるしく変化し、それに伴い、心の健康課題も多様化してきている。私たちは児童生徒の健やかな成長を願い、健康課題の解決に向けて、今後も指導力向上を図るために研究を深めていきたい。