

心の健康度チェックシート

月 日 ()

5年 組 番号 名前

記入の方法

① A～Eのあてはまるところに○をつけましょう

② 項目ごとに合計点を出し記入しましょう

A 生活面	1点	2点	3点	合計
食事は三食しっかり食べている	食べない	ときどき食べない	いつも食べている	点
早めに寝るようにしている	していない	ときどきしている	いつもしている	
休み時間や放課後にすすんで体を動かしている	していない	ときどきしている	いつもしている	
学校は楽しいと思う	思わない	ときどき思う	思う	
勉強することは大切だと思う	思わない	ときどき思う	思う	

B 人との関わり	1点	2点	3点	合計
人の失敗や欠点をゆるすことができる	できない	ときどきできる	いつもできる	点
すなおにあやまることができる	できない	ときどきできる	いつもできる	
友達の話をよく聞くことができる	できない	ときどきできる	いつもできる	
なかのよい友達がいる	ほとんどいない	ときどき	いつも	
家庭では安心して落ち着ける	ほとんどない	ときどき	いつも	

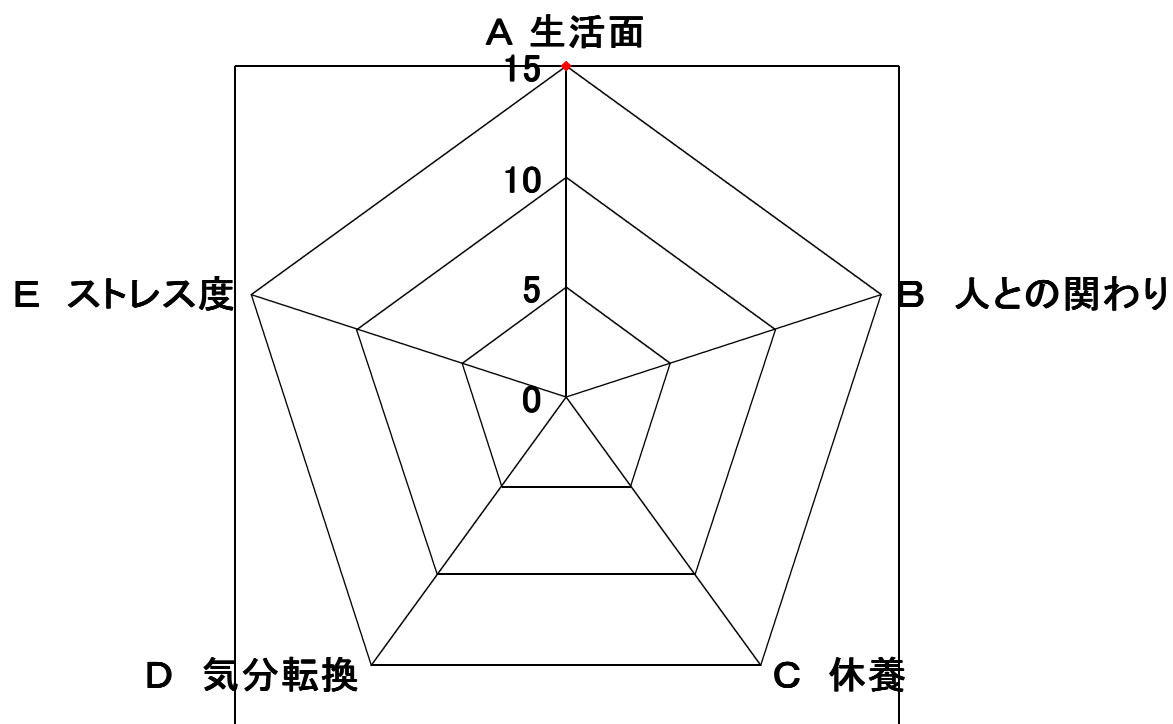
C 休養（きゅうよう）	1点	2点	3点	合計
睡眠時間は7時間以上とっている	とっていない	ときどき	いつも	点
授業中にねむくなることがある	ある	ときどきある	ない	
朝、起きるのがつらいと思う	思う	ときどき思う	思わない	
自由に過ごす時間がないと思う	思う	ときどき思う	思わない	
つかれていると思う	思う	ときどき思う	思わない	

D 気分転換	1点	2点	3点	合計
休み時間に体を動かして遊ぶことは楽しいと思う	思わない	ときどき思う	いつも思う	点
友達と話をしたり遊ぶことは楽しいと思う	思わない	ときどき思う	いつも思う	
集中できるしゆみがある	ない	まあまあある	ある	
気分転換の方法がある	ない	まあまあある	ある	
家族といっしょに出かけたり話したりする	しない	ときどきある	ある	

E ストレス度	1点	2点	3点	合計
イライラすることがある	よくある	ときどきある	ほとんどない	点
悩んだり心配することがある	よくある	ときどきある	ほとんどない	
自分の意見がうまく言えない	言えない	ときどき言える	いつも言える	
自信をなくして不安になる	よくなる	ときどきなる	ほとんどならない	
よく頭やおなかが痛くなることがある	ある	ときどきある	ほとんどない	



③ ごうけいてん合計点をレーダーチャートに書き込み、か こ せん むす線で結び五角形を作しましょう



レーダーチャートを見てみ き気づいたことをか書きましょう

かんそう
感想

保健学習ふりかえりシート

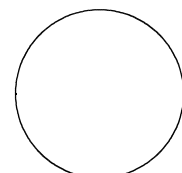
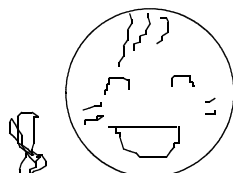
月 日
年 組 番 名前

- 1 今日の保健の授業で、お友達の意見をよく聞くことができましたか。
はい どちらでもない いいえ
- 2 今日の保健の授業で、グループの中で自分の考えが言えましたか。
はい どちらでもない いいえ
- 3 今日の保健の授業で、友達の考えを受け入れることができましたか。
はい どちらでもない いいえ
- 4 今日の保健の授業で、クラスみんなの前で意見が言えましたか。
はい どちらでもない いいえ
- 5 友達の意見を聞いて「あっ、そうか」「わかった」ということがありましたか。
はい どちらでもない いいえ
- 6 今日の保健の授業で、新しく気付いたことがありましたか。
はい どちらでもない いいえ
- 7 今日の保健の授業は、楽しかったですか。
はい どちらでもない いいえ
- 8 今日の保健の授業では、いっぱい頭を使って考えましたか。
はい どちらでもない いいえ

9 今日の授業で分かったことは何ですか？

10 感想を書いてください

★ 今の気持ちは？ 例



5年〇組のみなさんへ

保健学習・学級活動など全体をとおして気付いたことや感じたことを教えてください。こんなことをしてきましたね！

「心の発達」「心と体のつながり」「不安や悩みストレスと解消法」
「こんなときどうする?」「カウンセラーになろう」
〇話し合い活動 〇フレインストーミング 〇ロールプレイ（役割演技）
◇聖徳太子ゲーム◇ご指名さん◇バースデーライン◇連想ゲーム
◇いいところさがし ◇ハートフルタイム◇ありがとうの花束

あてはまるものに〇をつけてください。

8 相手や自分の心について考えるようになった。

はい どちらでもない いいえ

2 話し合いでは、友達の考えを聞けるようになった。

はい どちらでもない いいえ

3 話し合いでは、自分の考えを伝えられるようになった。

はい どちらでもない いいえ

4 保健学習全体を通してあなたが気づいたことや気持ちの変化、これからについて教えてください。

心のイメージマップ

心の健康から連想ゲームのように頭に浮かぶことをどんどん線でつなぎながら書いてみてください！



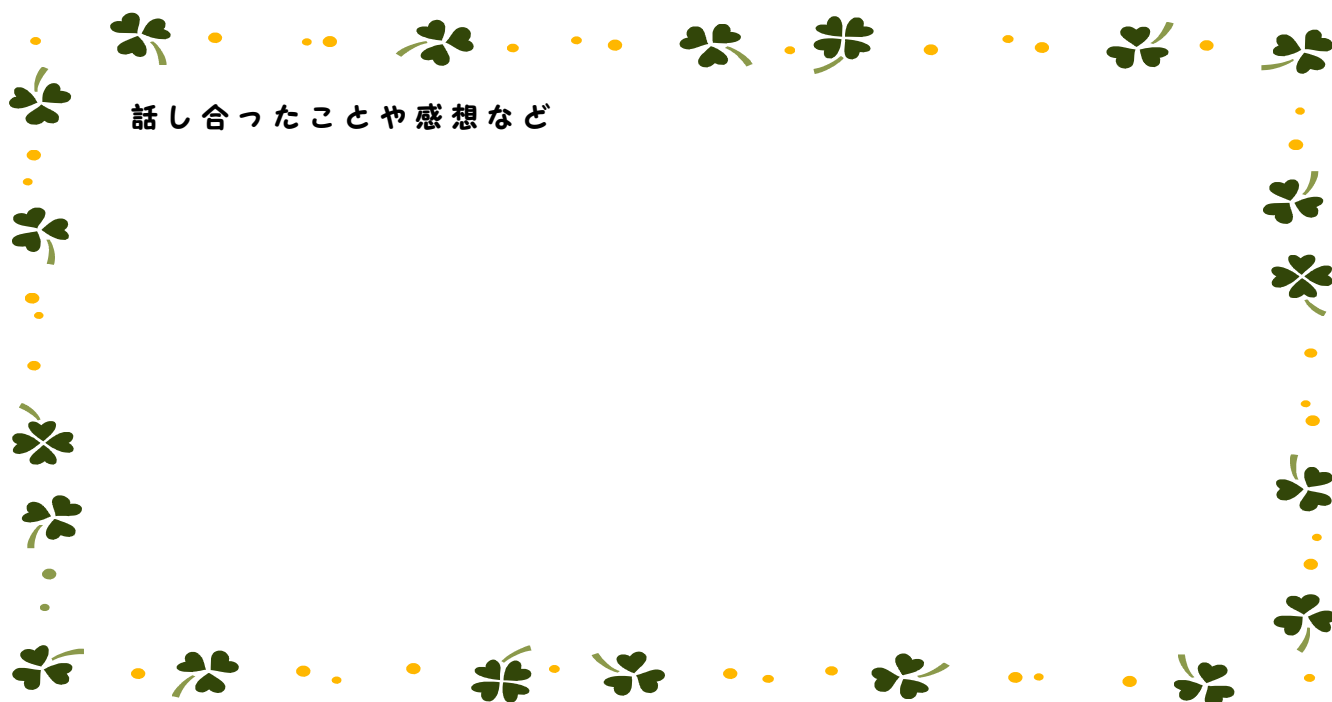
ありがとうございました。植木先生はとっても楽しかったです！

ハートフルタイムの実施について

おうちの人とお話する時間を持ちましょう。

どんな話題でもいいです。「保健でこんなこと勉強してるよ」「お友達と話し合い活動してるんだよ」「お友達がぼく（わたし）のいいところをこんなに書いてくれたよ」「学校でこんなことして遊んで楽しかったよ」など・・・。

その中で、おうちの人にストレス解消法についてインタビューしましょう。



保護者の皆様へ

学習参観・懇談会では大変お世話になりました。保健学習「心の健康」では、子どもたちの自尊感情を高められるような学習にしていきたいと考えています。いっしょに子どもたちの心を見ていきましょう。ハートフルタイムという宿題を出します。お忙しい中申し訳ありませんが、子どもたちと向き合い、話を聞いてあげてください。ストレスをためない工夫など話していただけるとありがたいです。ハートフルタイムの感想の記入もお願いします。

養護教諭 植木美樹子

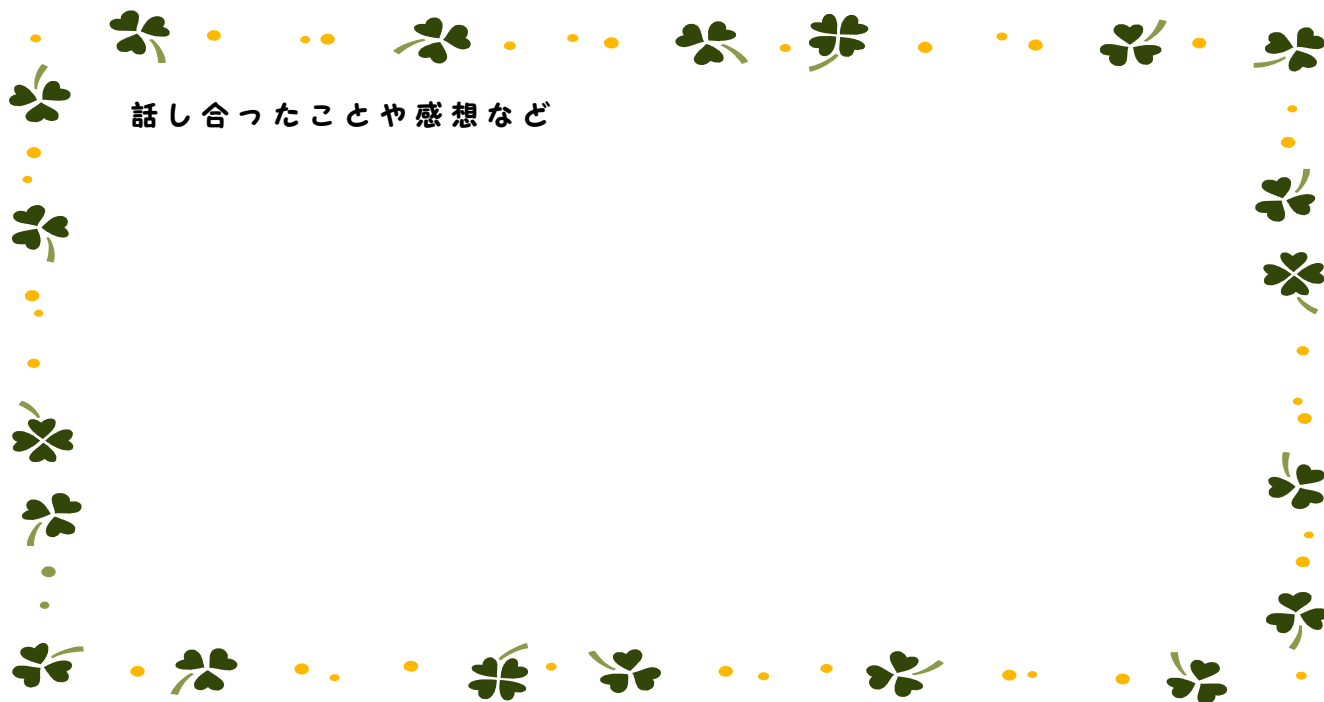
保護者のみなさんの感想

ハートフルタイムの実施について

おうちの人とお話しする時間を持ちましょう。

どんな話題でもいいです。おすすめは、「ほめほめ大会」です。

家族みんなで、二人でも三人でも四人でもOKです。お互いのいいところを見つけましょう。おうちの人いいところをたくさん見つけてフレインストーミングのように言葉のシャワーを浴びせてください。



話し合ったことや感想など

保護者の皆様へ

学習参観・懇談会では大変お世話になりました。感想をお寄せいただきありがとうございました。「いいところ探し」では、保護者のみなさんの温かなメッセージに子どもたちも嬉しそうでした。私も胸が熱くなりました。子どもたちが「自分っていいな」そんな気持ちになれるきっかけになったように思います。お忙しい中申し訳ありませんが、ハートフルタイムを再度お願いいたします。

養護教諭 植木美樹子

保護者のみなさんの感想

いいところさがしカード

5 年 組 番 名 前

友達から見たあなたのいいところ



おうちの人からあなたへ

自分で見つけよう
自分のいいところ、好きなところ
感想など

先生から