

新型コロナウイルス・ストレスチェックシートの使い方

山形県公認心理師・臨床心理士協会 教育分野委員会

新型コロナウイルス・ストレスチェックシートの目的

このストレスチェックシートは、新型コロナウイルスが児童・生徒にどのような心理的負担になっているのかを把握するためのものです。

通常の身体・心理面のストレス反応に加え、IASC(緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポートに関する機関間常設委員会 Inter-Agency Standing Committee)の「新型コロナウイルス 流行時のこころのケア バージョン1.5(2020年3月)」より、新型コロナウイルス感染症特有の心理的反応に対応するように構成しています。

新型コロナウイルス・ストレスチェックシートの評価方法について

ストレスチェックシートは(身体面の反応・心理面の反応・新型コロナウイルス特有の反応)の3パートに分かれています。これらのパートは点数化できるような作りになっていますが、「何点だったら要注意!」のような点数で区切るものではありません。点数は、例えば「身体面の症状に『はい』がたくさんついてるな。体調のことをもっと詳しく聞いてみよう」等の評価をお願いします。(このストレスチェックシートは心理検査のような標準化されたテストとは全く異なります)

それぞれの回答項目や自由記述から児童・生徒の状態を把握する一助としての使用をお願いします。

チェックシートの質問の変更は禁止させていただきます。

新型コロナウイルス・ストレスチェックシート(中学・高校版)

年 組 番 氏名:

このストレスチェックシートは皆さんの身体と心の様子を考えるものです。質問を読んで「答えたくない」というところは答えなくていいです。

1	寝付きが悪かったり、眠りが浅かったりすることがある	はい	いいえ
2	怖い夢をみることがある	はい	いいえ
3	食欲がない、または食べ過ぎてしまう	はい	いいえ
4	ちょっとしたことで疲れやすい	はい	いいえ
5	小さな物音や細かいことがとても気になってしまう	はい	いいえ
6	頭痛や腹痛がある	はい	いいえ
7	下痢または便秘になっている	はい	いいえ
8	生活リズムはいつもと同じである(*)	はい	いいえ
9	むしゃくしゃしたり、イライラしたり、かっとなしやすい	はい	いいえ
10	勉強に集中できる(*)	はい	いいえ
11	自分の好きなことを楽しむことができる(*)	はい	いいえ
12	これからの事が心配になる	はい	いいえ
13	人間関係が面倒くさいと感じる	はい	いいえ
14	自分なりのストレス対処法を行っている(*)	はい	いいえ
15	学校が休みの間に家族や友人と感情的なトラブルがあった	はい	いいえ
16	学校が休みの間も友人とコミュニケーションをとっている(*)	はい	いいえ
17	新型コロナのことで学校に行くことが不安である	はい	いいえ
18	自分が感染するのではないかと感じてしまう	はい	いいえ
19	自分の体調が悪いのは新型コロナに感染したためかもしれないと思う	はい	いいえ

1～7 までは身体面での反応について (点/ 7点) 8～14 までは心理面での反応について (点/ 7点)

15～19 までを新型コロナ特有の反応について (点/ 5点)

はい…1点 いいえ…0点 (*)がついている項目 はい…0点 いいえ…1点 (*)の質問は5つあります

<いま、気になっていること・心配なこと・頑張っていることなどを教えてください>

新型コロナウイルス・ストレスチェックシート(小学校版)

年 組 番 名前:

これは学校が長くお休みのときの、みなさんの体と心の様子を教えてください。
質問を読んで「答へたくない」と思ったら答へなくていいですよ。

1	なかなか眠れないことがある	はい	いいえ
2	ごはんを食べたくないときがある	はい	いいえ
3	頭やお腹が痛いときがある	はい	いいえ
4	いつもと同じ時間に起きている(*)	はい	いいえ
5	むしゃくしゃしたり、イライラしたり、かっとしやすい	はい	いいえ
6	楽しく遊べる(*)	はい	いいえ
7	これからどうなっちゃうのかなと不安になる	はい	いいえ
8	学校が休みの間に家族や友達とけんかをした	はい	いいえ
9	新型コロナウイルスのことで学校に行くのが不安になる	はい	いいえ
10	自分が新型コロナウイルスに感染するのではないかと思う	はい	いいえ

1~4 までは体の状態について (点/4点)

5~7までは心の状態について (点/ 3点)

8~10までは新型コロナ特有の反応について (点/ 3点)

はい...1点 いいえ...0点

(*)がついている質問 はい...0点 いいえ...1点 (*)は2あります

<いま気になっていること、心配なこと、がんばっていることなど、教えてください>