

こころの健康観察 フィードバックシート



(調査日 2020年9月16日)

A小学校

3年1組1番 (2011年 月 日生まれ)

あなたのこころの状態

こころの元気さ	
学校での生活のこと	
友だちのこと	
家での生活のこと	
ゲームやインターネットのこと	

どんなこころの状態を見ているの？

こころの元気さ	落ち込み、不安や心配ごと、イライラなどが大きくなっていないか、こころが元気かどうかを見ている。
学校での生活のこと	学校の状態に対して、不満をかかえていないか、先生との関係や学級集団の中で満足しているかを見ている。
友だちのこと	友だちとのかかわりや一緒にの行動に参加することについて、大変さを感じていないか、満足しているかを見ている。
家での生活のこと	家での生活でストレスを感じていないか、家族との関係に安心したりリラックスしたりできているかを見ている。
ゲームやインターネットのこと	普段、どのくらいの長さの時間ゲームやインターネットをしているか、長すぎてこころの健康が心配な状態になっていないかを見ている。

どんなふうに見ればいいのか？

●はあなたのこころの様々な点の状態の良さを表しています。

- とても良い状態です
- 良い状態です
- 普通の状態です
- やや心配な状態です
- 心配な状態です
- とても心配な状態です

この調査の項目は、科学的に信頼のおける下記の尺度*を用いています。しかしながら、ここで示した結果には限界があります。まず、一時点での状態をとらえたものであること、更には、各項目で尋ねている内容のみをとらえたものであることです。

従って、例えば、●●●●以上であったとしても、心の健康がよいことを必ずしも保証するものではありません。

こころの状態について正確に知るには、日々の言動を観察し、専門的に判断する必要があることをご承知ください。

*PHQ-4、JaSC