



こころの SOS チェック

- 学校に行きたくないなと思ったり、行こうとすると気分が悪くなることはありませんか？
- ごはんを食べたくなくなることはありませんか？
- 友達とケンカをしたりすると、かなしくなったり、何日もずっとその気持ちがつづきますか？
- 何日も授業に集中できない、なんとなくやる気がでないことはありませんか？
- 友達と話すのがとてもつかれたり、いやだと思いませんか？
- 自分はだめな子なんだ、いなくなりたいと思うことはありませんか？
- だれも自分のことを分かってくれないと思うことはありませんか？

やってみてどうでしたか？
一つでも当てはまるものがあれば
お父さん・お母さん、先生、
お友達など、まわりの人に
相談をしてみましょう。



うつ度チェック 簡易抑うつ症状尺度 (QIDS-J) をベースに子どもに当てはまる項目や状態に合わせて作成をしております。
(睡眠・食欲・精神状態・集中力・自己価値・希死念慮・興味・活動レベル)