

アセスメントツール「心と身体のチェック」

活用の手引き

I 1人1台端末等で「エクセル版」を活用して実施 ▶ P. 1

II 「心と身体のチェックリスト」用紙版を活用して実施 ▶ P. 4



I 1人1台端末等で「エクセル版」を活用して実施

ステップ1 「心と身体のチェックリスト（エクセル版）」の実施

水色のセルをクリックすると、▼が表示されるので、リストの中から数字等を選択してください。

水色のセルをクリックすると、▼が表示されるので、リストの中から数字等を選択します。

- ① 「学年」「組」「出席番号」は、リストから、該当する数字等を選択します。
- ② 1番～24番は、リストの1～4の中から、25-①番は1～10の中から選択します。
- ③ 25-②番は、②⑤-①番で、「10. その他」を選択した場合のみ、文字入力をします。

心と身体のチェックリスト

私たちの心と身体は、とても面白い出来事の中で、いろいろな変化をすることがあります。皆さんだけでなく、保護者の方や大人の皆さんも同じことで、とても面白いことです。でも、これをそのまましておくのは、よくありません。「心と身体のチェックリスト」を使って、自分の心と身体の状態を知りましょう。

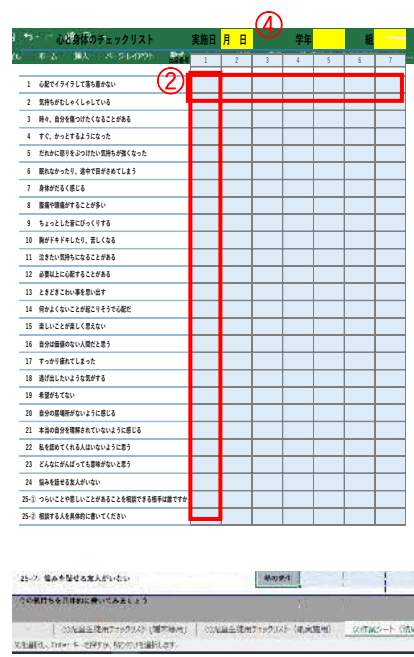
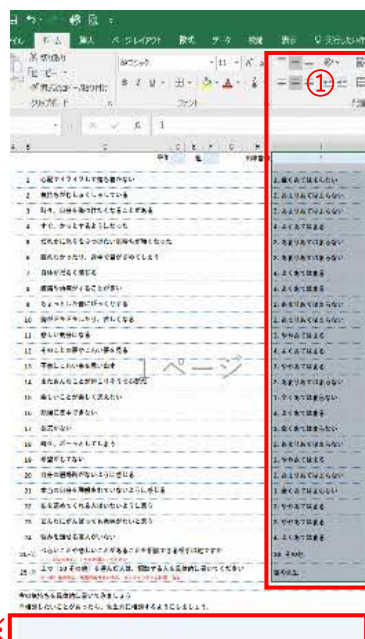
学年 組 出席番号

1	心配でイライラして落ち着かない	11 全くあてはまらない
2	気持ちがむしゅくしている	12 ほとんどあてはまらない
3	時々、自分を褒めたいことがある	13 ほとんどあてはまる
4	すぐ、カッとするようになった	14 ほとんどあてはまらない
5	だれかに怒りもぶつけない気持ちが強くなった	15 ほとんどあてはまる
6	眠れなかったり、途中で寝かされてしまう	16 ほとんどあてはまらない
7	身体がだるく感じる	17 ほとんどあてはまる
8	腹痛や頭痛がすることが多い	18 ほとんどあてはまらない
9	ちょっとしたことで泣いたりする	19 ほとんどあてはまる
10	胸がドキドキしたり、震しくなる	20 ほとんどあてはまらない
11	悲しい気分になる	21 ほとんどあてはまる
12	そのことや考えが頭をぐるぐる回る	22 ほとんどあてはまらない
13	友達にこいざわりを感じることがある	23 ほとんどあてはまる
14	またあんなことが起こるとうそで心配だ	24 ほとんどあてはまらない
15	楽しいことが減ってきた	25-① 1～10の中から1つを選択してください
16	勉強に集中できない	25-② 自由記述欄に記入してください
17	風気がない	10. その他
18	時々、ボーッとしてしまう	
19	希望がもてない	
20	自分の価値がないように感じる	
21	自分の身体を嫌われないように感じる	
22	自分を認めてくれる人はいないと思う	
23	どんなにがんばっても褒められないと思う	
24	褒められる機会が少ない	
25-①	つらいことや楽しいことがあることを相談できる相手はいますか	
25-②	「25-①の欄」で記入した人は、担任する人を具体的に書いてください	

今日の気持ちを具体的に書いてみましょう
※相談したいことがあったら、先生方に相談するようにしましょう。

ステップ2 結果の「アセスメントツール『②作業シート』」への貼り付け

- ① 児童生徒の回答（1～25-②）を選択してコピーします。
- ② コピーしたデータを、アセスメントツール「②作業シート（結果入力）」に該当する児童生徒の出席番号の列に貼り付けます。
※児童生徒の自由記述も上記①②と同様の手順
- ③ 同様の手順で、全ての児童生徒の回答をコピーして、作業シートに貼り付けます。
- ④ 実施日、学年、組（クラス）を入力します。



作業はこれで終了です。

ステップ3

学級（HR）の結果の考察

令和4年度「心と身体のチェックリスト」学級の結果〔1回目〕

1回目 実施日 7月1日 学年 1 組 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25-①	25-②	自由記述	
1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	4	2	3	2	1	2	3	2	10	地域の人が多く暮らしている。	
2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	0	0	
3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	0	
4	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	4	4	2	3	3	4	3	2	1	0	0	
5	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	4	3	4	2	3	2	4	0	
6	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	5	
7	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	1	0	生きるのが早い	
8	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	1	5	0		
9	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	3	0	0	
10	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	0	
11	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	4	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	0	何かに誇りを感じる
12	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	4	0	
13	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	0	
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
31	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

■ 回答番号を色で表示

【設問に対する否定的な回答】

- 4 よくあてはまる
- 3 ややあてはまる
- 2 あまりあてはまらない
- 1 全くあてはまらない

【設問に対する肯定的な回答】

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25-①	25-②
1	53.8%	15.4%	61.5%	23.1%	38.5%	46.2%	46.2%	53.8%	15.4%	38.5%	38.5%	53.8%	30.8%	53.8%	15.4%	30.8%	30.8%	23.1%	30.8%	38.5%	30.8%	15.4%	15.4%	20.0%	20.0%
2	30.8%	61.5%	15.4%	61.5%	53.8%	38.5%	46.2%	38.5%	61.5%	46.2%	38.5%	38.5%	46.2%	23.1%	76.9%	46.2%	53.8%	53.8%	30.8%	38.5%	30.8%	15.4%	15.4%	20.0%	20.0%
3	15.4%	15.4%	15.4%	15.4%	7.7%	15.4%	0.0%	7.7%	23.1%	7.7%	15.4%	0.0%	15.4%	15.4%	0.0%	23.1%	0.0%	15.4%	30.8%	23.1%	23.1%	15.4%	15.4%	20.0%	20.0%
4	0.0%	7.7%	7.7%	0.0%	0.0%	0.0%	7.7%	0.0%	0.0%	7.7%	7.7%	7.7%	7.7%	7.7%	7.7%	0.0%	15.4%	7.7%	7.7%	0.0%	7.7%	15.4%	15.4%	20.0%	20.0%

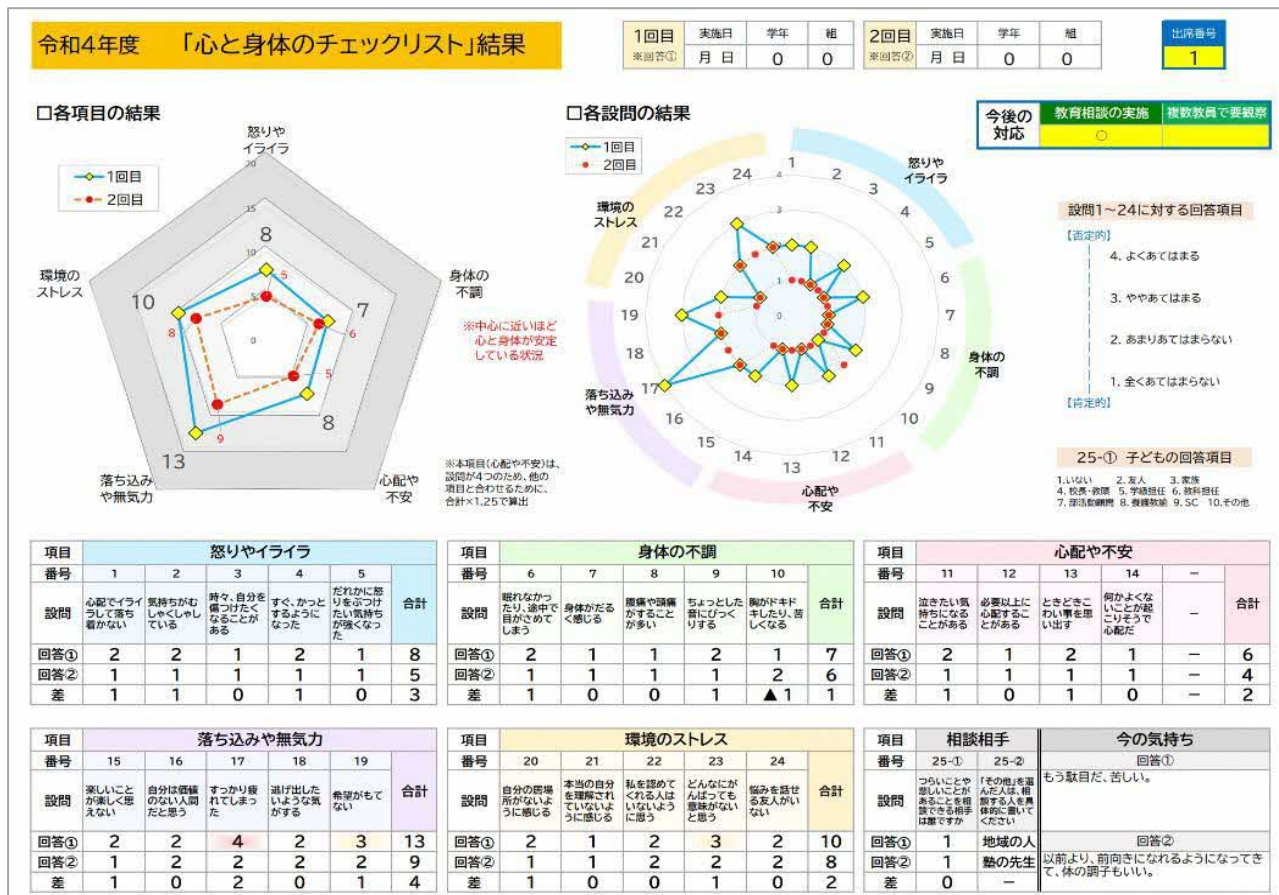
■ 各設問の回答結果を割合(%)で表示

【次のことが分かります】

- 色分けされた表を見て、学級（HR）の状況が分かります。（肯定的な回答（白・水色）と否定的な回答（赤・黄色）のどちらが多いかなど）
- 割合の表を見て、否定的な回答の割合が高い設問が分かります。
- 色分けされた表を見て、否定的な回答（赤・黄色）の多い児童生徒が分かります。

※学級（HR）の結果を複数の教職員やSC等と共有・考察し、自殺予防に向けた今後の学級（HR）の取組を検討しましょう。

ステップ4 児童生徒1人1人の結果の考察



- 〔レーダーチャート〕
 - 各項目の結果
 - ・各項目における回答結果の合計(最大20点)を表示
 - 各設問の結果
 - ・各設問における回答結果(1~4)を表示
- 〔各設問の結果〕
 - 1は「肯定的」、2は「やや肯定的」、3は「やや否定的」、4は「否定的」な回答
 - 3(やや否定的な回答)は黄色、4(否定的な回答)は赤色で表示

- 〔次のことが分かります〕
- レーダーチャートを見て、各項目・設問のバランスが分かります。
 - ・バランスよく中心に近づいている場合は、心と身体のバランスがよい状況
 - レーダーチャートや各項目の表の1回目(回答①)と2回目(回答②)の結果から、児童生徒の心や身体の状態の変化が分かります。
 - ・各項目の表の「差」の値に▲が付いた場合、1回目より2回目の結果が下がっている状況
 - 教職員が児童生徒の回答を予想しながらレーダーチャートや各項目の表を見ることで、気になる児童生徒が分かります。
 - ・教員(学級(HR)担任や養護教諭等)の考え(予想)と大きく異なる設問はないか。(※教師は、生徒が1と回答すると思っていたが、回答結果は4だった など)
 - ・教員と児童生徒とでズレのある設問が多くないか

※児童生徒一人一人の結果を複数の教職員やSC等で共有・考察し、個人面談や全教職員による観察など、今後の対応を検討しましょう。

II 「心と身体のチェックリスト」用紙版を活用して実施

ステップ1 「心と身体のチェックリスト（用紙版）」の実施

- ① 児童生徒は、「学年」「組」「出席番号」を記入します。
- ② 1番～24番は、回答項目1～4の中から、25-①番は、回答項目の1～10の中から選択し、右側の回答欄に番号を記入します。
- ③ 25-②番は、②⑤-①番で、「10. その他」を選択した場合のみ、記入します。
- ④ 用紙の下段に、今の気持ちを記入します。

〔心と身体のチェックリスト〕

ステップ2 回答結果の「アセスメントツール『②作業シート』」への入力

- ① 教職員は、児童生徒がチェックリストに記入した回答結果を、アセスメントツールの「②作業シート（結果入力）」シートに入力します。
- ② 同様の手順で、全ての児童生徒の回答を入力します。
- ③ 実施日、学年、組（クラス）を入力します。

〔心と身体のチェックリスト〕

〔②作業シート（結果入力）〕

作業はこれで終了です。

トップ3 学級（HR）の結果の考察

令和4年度「心と身体のチェックリスト」 学級の結果 [1回目]

1回目 実施日 7月1日 学年 1 組 2

出題番号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25-①	25-②	自由記述
1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	4	2	3	2	1	2	3	2	10	地域の人	
2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	0	
3	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	
4	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	4	2	3	3	4	3	2	1	0	
5	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	4	3	4	2	3	2	4	0	
6	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	5	0	
7	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	1	0	
8	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	1	5	0	
9	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	3	0	
10	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	0	
11	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	4	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	0	
12	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	4	0	
13	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	0	
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
25-①	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
25-②	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

自由記述: 今の気持ちを具体的に書いてみましょう

■ 回答番号を色で表示

【設問に対する否定的な回答】

- 4 よくあてはまる
- 3 ややあてはまる
- 2 あまりあてはまらない
- 1 全くあてはまらない

【設問に対する肯定的な回答】

回答番号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25-①	25-②
1	53.8%	15.4%	61.5%	23.1%	38.5%	46.2%	46.2%	53.8%	15.4%	38.5%	38.5%	53.8%	30.8%	53.8%	15.4%	30.8%	30.8%	23.1%	30.8%	38.5%	30.8%	15.4%	15.4%	20.0%	20.0%	20.0%
2	30.8%	61.5%	15.4%	61.5%	53.8%	38.5%	46.2%	38.5%	61.5%	46.2%	38.5%	38.5%	46.2%	23.1%	76.9%	46.2%	53.8%	53.8%	30.8%	38.5%	30.8%	15.4%	15.4%	15.4%	15.4%	15.4%
3	15.4%	15.4%	15.4%	15.4%	7.7%	15.4%	0.0%	7.7%	23.1%	7.7%	15.4%	0.0%	15.4%	15.4%	0.0%	23.1%	0.0%	15.4%	30.8%	23.1%	23.1%	15.4%	15.4%	15.4%	15.4%	15.4%
4	0.0%	7.7%	7.7%	0.0%	0.0%	0.0%	7.7%	0.0%	0.0%	7.7%	7.7%	7.7%	7.7%	7.7%	7.7%	7.7%	0.0%	15.4%	7.7%	7.7%	0.0%	7.7%	7.7%	7.7%	7.7%	7.7%

■ 各設問の回答結果を割合(%)で表示

【次のことが分かります】

- 色分けされた表を見て、学級（HR）の状況が分かります。（肯定的な回答（白・水色）と否定的な回答（赤・黄色）のどちらが多いかなど）
 - 割合の表を見て、否定的な回答の割合が高い設問が分かります。
 - 色分けされた表を見て、否定的な回答（赤・黄色）の多い児童生徒が分かります。
- ※学級（HR）の結果を複数の教職員やSC等と共有・考察し、自殺予防に向けた今後の学級（HR）の取組を検討しましょう。

ステップ4 児童生徒1人1人の結果の考察

令和4年度 「心と身体のチェックリスト」結果

1回目 来回答①	実施日 月 日	学年 0	組 0	2回目 来回答②	実施日 月 日	学年 0	組 0	出席番号 1
-------------	------------	---------	--------	-------------	------------	---------	--------	-----------

口各項目の結果

※中心に近いほど心と身体が安定している状況

※本項目(心配や不安)は、設問が4つのため、他の項目と合わせるために、合計×1.25で算出

口各設問の結果

今後の対応

教育相談の実施	複数教員で要観察
○	

設問1～24に対する回答項目

【否定的】

4. よくあてはまる

3. ややあてはまる

2. あまりあてはまらない

1. 全くあてはまらない

【肯定的】

25-① 子どもの回答項目

1. いない 2. 友人 3. 家族
4. 校長-教員 5. 学級担任 6. 教科担任
7. 課外活動顧問 8. 養護教諭 9. SC 10. その他

怒りやイライラ						身体の不調						心配や不安					
項目番号	1	2	3	4	5	項目番号	6	7	8	9	10	項目番号	11	12	13	14	-
設問	心配でイライラして落ち着かない	気持ちがむしゃくしゃしている	時々、自分を傷つけてしまうことがある	すぐ、かっとなるようになった	だれかに怒りをぶつきたい気持ちが強くなった	設問	眠れなかったり、途中で目がさめてしまう	身体がだるく感じる	腰痛や頭痛がすることが多い	ちょっとした音にびっくりする	胸がドキドキしたり、苦しくなる	設問	泣きたい気持ちになることがある	必要以上に心配することがある	ときどきこわい事を思い出す	何かよくないことが起こりそうで心配だ	-
回答①	2	2	1	2	1	回答①	2	1	1	2	1	回答①	2	1	2	1	-
回答②	1	1	1	1	1	回答②	1	1	1	1	2	回答②	1	1	1	1	-
差	1	1	0	1	0	差	1	0	0	1	▲1	差	1	0	1	0	-

落ち込みや無気力						環境のストレス						相談相手		今の気持ち		
項目番号	15	16	17	18	19	項目番号	20	21	22	23	24	項目番号	25-①	25-②	回答①	
設問	楽しいことが楽しく思えない	自分は価値のない人間だと思う	すっかり疲れてしまった	涙が出たような気がする	希望がもてない	設問	自分の居場所がないように感じる	本当の自分を理解されていないように感じる	私を預めてくれる人はいないように思う	どんなにがんばっても意味がないと思う	悩みを話せる友人がいない	項目番号	つらいことや悲しいことがあることを相談できる相手は誰ですか	「その他」を記入した人は、相談する人を具体的に書いてください	もう駄目だ、苦しい。	
回答①	2	2	4	2	3	回答①	2	1	2	3	2	回答①	1	地域の人の先生	回答②	
回答②	1	2	2	2	2	回答②	1	1	2	2	2	回答②	1	塾の先生	以前より、前向きになれるようになってきて、体の調子もいい。	
差	1	0	2	0	1	差	1	0	0	1	0	差	0	-		

- 〔レーダーチャート〕
 - 各項目の結果
 - ・各項目における回答結果の合計(最大20点)を表示
 - 各設問の結果
 - ・各設問における回答結果(1～4)を表示
- 〔各設問の結果〕
 - 1は「肯定的」、2は「やや肯定的」、3は「やや否定的」、4は「否定的」な回答
 - 3(やや否定的な回答)は黄色、4(否定的な回答)は赤色で表示

- 〔次のことが分かります〕
- レーダーチャートを見て、各項目・設問のバランスが分かります。
 - ・バランスよく中心に近づいている場合は、心と身体のバランスがよい状況
 - レーダーチャートや各項目の表の1回目(回答①)と2回目(回答②)の結果から、児童生徒の心や身体の状態の変化が分かります。
 - ・各項目の表の「差」の値に▲が付いた場合、1回目より2回目の結果が下がっている状況
 - 教職員が児童生徒の回答を予想しながらレーダーチャートや各項目の表を見ることで、気になる児童生徒が分かります。
 - ・教員(学級(HR)担任や養護教諭等)の考え(予想)と大きく異なる設問はないか。(※教師は、生徒が1と回答すると思っていたが、回答結果は4だった など)
 - ・教員と児童生徒とでズレのある設問が多くないか

※児童生徒一人一人の結果を複数の教職員やSC等で共有・考察し、個人面談や全教職員による観察など、今後の対応を検討しましょう。