

健康アンケート（平成30年度）

年 月 日

名前	男・女
----	-----

あなたの最近の「からだ」と「こころ」の健康について、教えてください。

睡眠や食事について、工夫していることがあれば教えてください。

イライラを小さくする工夫もあれば教えてください。

	この3日間に、次のことがどれくらいありましたか。あてはまるところに○をしてください。	ない	少し ある	毎日 ある
1	なかなか、眠ることができない。	ない	少し	ある
2	むしゃくしゃしたり、イライラしたり、かっとなったりする。	ない	少し	ある
3	夜中に目がさめて眠れない。	ない	少し	ある
4	頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い。	ない	少し	ある
5	不安になったり、悲しくなったりする。	ない	少し	ある
6	食事がおいしくないし、食べたくない。	ない	少し	ある

睡眠や食事そのほかのことについて、困ってることがあれば、教えてください。

イライラを小さくする工夫や、少しでも「ほっとする」ことがあれば、教えてください。

*日本臨床心理士会・日本心理臨床学会作成版参考