

こころのチェックシート（本人用）

- ☐ 教室に入ると、皆が一切に自分のことをジロジロ見て馬鹿にされている感じがする
- ☐ 面識のない人でも自分のことをジロジロと見ている気がする
- ☐ 人が自分のことを噂している、悪口を言っている
- ☐ 誰かに監視されているような感じがする
- ☐ 皆が自分のことを嫌っているように感じられる
- ☐ 今まで普通に接していた人も信用できなくなる
- ☐ 空耳のように何かの音が聞こえる
- ☐ 誰もいないのに、人の声が聞こえてくることが時々ある
- ☐ 以前は気にならなかったような音が大きく感じられ、耳障りに感じる
- ☐ 頭の中に自分のものではない考えが浮かんでくる
- ☐ 勝手にまとまらない考えがどんどん頭の中に湧いてきて困る
- ☐ 口に出していないのに自分の考えが人に伝わってしまっている気がする
- ☐ 気付かないうちに普段とはまったく違う行動をとってしまう
- ☐ 気持ちや行動をコントロールできなくなり、どんどんまとまらなくなってしまう
- ☐ 色々なことに意味があるように感じられ、不気味な感じがする
- ☐ 気が付くと空想に没頭して、時間が大分過ぎてしてしまう
- ☐ 記憶力・集中力が低下していて、勉強内容が頭に入らなくなったりミスが増えたりする
- ☐ 明確な理由はないが、学校へ行くのがおっくうになったり行きたくなくなったりして、休みがちになる
- ☐ 以前とは違い、人に対する興味や関心がわかなくなり、人付き合いを避けてしまう
- ☐ 漠然とした不安感がある
- ☐ 理由なく物事に敏感になり、イライラし易くなる