



## 子どもの変化チェックリスト

### 1. 子どもに急な変化がある

- 表情が乏しくなる。無表情に近くなる。
- 目を合わせなくなる。
- やたら怒りっぽくなる。やたら涙ぐむ。落ち着きがなくなる。
- 笑わなくなる。目がつり上がっている感じになる。
- 何かに焦っている感じ。
- むりして明るくしている感じ。ハイになっている。
- いつもより急激な気分の変化がある。急に寄ってきたり離れたりする。
- 言葉遣いが急に乱暴になる。
- 話をしなくなる。口をきかなくなる。会話が続かなくなる。
- すぐに自分の部屋にこもるようになる。出てこない。何をしているのかわからない。
- 部屋を暗くしたがる。カーテンを開けたり、電気をつけることを嫌がる
- 忘れ物が急に増えた。
- 弟・妹をわけもなくいじめる。
- 家族と食事をとろうとしなくなる。
- 一人で登校・帰宅するようになった。急に早く帰宅するようになった。
- 休みの日や放課後に友達と遊ばなくなった。
- 服装、持ち物の傾向が急に変わった。
- 頭痛が多くなった。肩こり。
- お腹が痛いことが増えた。便秘や下痢が続いている。
- 微熱が続いている。咳が続く。
- メールを今までになく、気にしている。またはメールを急にしなくなる。
- 携帯をいじる時間が急に増えた。通話している時間が急に増えた。楽しそうではない。
- ぼーっとゲームばかりしているが、特に楽しそうでもない。
- パソコンを急に使わなくなった。ゲームを急にしなくなった。

## 2. 重要チェックポイント

---

- 朝起きてくるまでに時間がとてかかるようになった。
- 『学校に行きたくない』と何度か言う。はっきりとした理由がなく休みたがる。
- 登校するまでの行動がおそくなった。玄関でなど、途中で止まって悩んでいることがある。
- 食べ物をとらなくなる。やたら沢山食べるようになる。食べることにこだわる。
- 食べているのに急に痩せてきた。
- 夜になかなか寝ようとしなくなった。
- 勉強に手を付けなくなる。放り出しているような感じ
- あまり良く眠れていない様子。夜中に目覚めている様子。
- 夜に外出をするようになる
- 何かを決める時に時間がとてかかるようになった。
- すぐに「どうしたらいい？」と訊くようになった。
- 身体がだるそうな動き。やる気が湧いていない感じが続いている。
- 自分の顔や体型、服装がおかしくないかをとても気にするようになった。
- 人に会いたがらない。外出を嫌がるようになった。
- 一度トイレに入ると、とても長く出てこない。
- やたらと時間のことを気にするようになった。
- お金を使うことが増えた。お小遣いを沢山欲しがる。
- 何かにかざわることが急に激しくなった。時には自分だけでなく他人にも要求する。
- 何かを不安に思い始めるとずっと気にするようになった。
- 手首のあたりを見せなくなった。
- 服や物の片付けが急にいい加減になった。
- 暴力を振るうようになる。