

Ⅲ ころとからだのアンケート

資料3

ころとからだのアンケート

年 月 日

名前

年 組

このアンケートは、あなたのころとからだの健康のために使います。眠り、いらいら、勉強への集中など、自分のころとからだについてふりかえってみましょう。ふだんのあなたに一番よくあてはまるところを○でかんでください。

	とても	かなり	すこし	
1 なかなかねむれないことがある	はい	はい	はい	いいえ
2 いやな夢やこわい夢をみる	はい	はい	はい	いいえ
3 いろいろと気にしすぎる	はい	はい	はい	いいえ
4 家の人(おとうさんやおかあさんなど)のことが気になる	はい	はい	はい	いいえ
5 家にいる時でも、気持ちが落ち着かない	はい	はい	はい	いいえ
6 自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある	はい	はい	はい	いいえ
7 誰も信用できないと思うことがある	はい	はい	はい	いいえ
8 楽しいことが楽しいと思えなくなった	はい	はい	はい	いいえ
9 どんなにがんばっても意味がないと思うことがある	はい	はい	はい	いいえ
10 自分の気持ちをだれもわかってくれないと思うことがある	はい	はい	はい	いいえ
11 頭やおなかなどが痛いなど、からだのぐあいが悪いときがある	はい	はい	はい	いいえ
12 ご飯がおいしくないし、食べたくないことがある	はい	はい	はい	いいえ
13 なにもやる気がしないことがある	はい	はい	はい	いいえ
14 授業や学習に集中できないことがある	はい	はい	はい	いいえ
15 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かつとしたりする	はい	はい	はい	いいえ
16 だれかに話をきいてもらいたい	はい	はい	はい	いいえ
17 はげしい怒りがわいてくる(とてもはらがたつ)	はい	はい	はい	いいえ
18 学校には楽しいことがいっぱいある	はい	はい	はい	いいえ
19 私には今、将来の夢や目標がある	はい	はい	はい	いいえ
20 友だちと遊んだり話したりすることが楽しい	はい	はい	はい	いいえ

いまの気持ちを書いてください。

このアンケートをもとに、近いうちにあなたは先生と話をします。あなたは、どの先生と話したいですか？話したいと思う先生に○をつけてください。

その先生の名前を書き ましょう。

担任の先生 ・ そのほかの先生 { → } ・ どの先生でもよい