

心とからだのアンケート

年 月 日

名前

年 組 番

このアンケートは、あなたの心とからだの健康のために使います。自分の心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○でかこんでください。

	とても	かなり	すこし	
1 なかなか、眠れないことがある	はい	はい	はい	いいえ
2 授業や学習(勉強)に集中できないことがある	はい	はい	はい	いいえ
3 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	はい	はい	はい	いいえ
4 小さな音やちょっとしたことで、どきどきとする	はい	はい	はい	いいえ
5 いやなことやつらいことが、頭から離れないことがある	はい	はい	はい	いいえ
6 いやな夢や、こわい夢をみる	はい	はい	はい	いいえ
7 夜中に目がさめて眠れないことがある	はい	はい	はい	いいえ
8 ちょっとしたきっかけで、思い出したいのに思い出してしまう	はい	はい	はい	いいえ
9 いやなことやつらいことが、本当にあったと思えない時がある	はい	はい	はい	いいえ
10 いやなことやつらいことは、できるだけ考えないようにしている	はい	はい	はい	いいえ
11 いやなことやつらいことを、思い出させる場所や、人や、物には近づかないようにしている	はい	はい	はい	いいえ
12 いやなことやつらいことについては、話さないようにしている	はい	はい	はい	いいえ
13 自分が悪いと自分を責めてしまうことがある	はい	はい	はい	いいえ
14 人はだれも信用できないと思うことがある	はい	はい	はい	いいえ
15 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
16 楽しかったことが楽しいと思えないときがある	はい	はい	はい	いいえ
17 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
18 頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い	はい	はい	はい	いいえ
19 ごはんがおいしくないし、食べたくないことがある	はい	はい	はい	いいえ
20 何もやる気がしないことがある	はい	はい	はい	いいえ
21 かつとなって乱暴なことをしたり言ったりしてしまうことがある	はい	はい	はい	いいえ
22 誰かに話を聞いてもらいたいことがある	はい	はい	はい	いいえ
23 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
24 私には今、将来の夢や目標がある	はい	はい	はい	いいえ
25 ゲーム、携帯、インターネットなどはやりすぎないように気をつけている(コントロールできている)	はい	はい	はい	いいえ
26 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

今の気持ちを書いてください

このアンケートをもとに、近いうちに先生と話をします。あなたが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