

# こころとからだのアンケート

ねん  
年がっ  
月にち  
日ねん  
年くみ  
組なまえ  
名前

このアンケートは、あなたのこ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、自分のこころとからだについてふりかえてみましょう。ふだんのあなたに一番よくあてはまるところを○でかこ

- |                                 | 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 楽しいことが楽しくと思えなくなった             | 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、かっとなったりする  | 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 友達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

