

# こころとからだのアンケート

資料3

名前

年 組

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○でかこんでください。近いうちに、先生とアンケートをもとにお話をしましょう。

	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、かっとしたりする	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。