

これは、あなたが自分を見つめるためのアンケートです。最近1か月のことを思い出して、自分の心や体の状態をチェックしてみましょう。全部の質問に答えたら、それぞれの項目の点数をたてみましょう。①～⑤の点数が高かったり、⑥⑦の点数が低かったりして気になるときは、先生やお家の人など、大人に相談しましょう。

アンケートに答える時の注意点

- ①記入例を見て、正しく答えましょう。
- ②自分の気持ちに一番近いものに○をつけましょう。
- ③どの質問にも、正しい答えはありません。質問を読んで、思ったままに答えましょう。

質問に対して、自分の気持ちに近い数字に○をつけてください。

「あてはまる」場合は4、「どちらかというにあてはまる」場合は3、「どちらかというにあてはまらない」場合は2、「あてはまらない」場合は1を○で囲んでください。

項目	質問	あてはまる	どちらかというにあてはまる	どちらかというにあてはまらない	あてはまらない	合計
(例)	冬よりも夏が好きである	④	3	2	1	4
① きもち	いらいらして、怒りっぽい	4	3	2	1	①
	いやなことを思い出して、ときどきしたり、苦しくなったりする	4	3	2	1	
	今まで楽しかったことが楽しいと思えない	4	3	2	1	
	ぐっすり眠れない	4	3	2	1	
② からだ	頭やおなかの調子が悪い	4	3	2	1	
ご飯がおいしくないし、食べたくないことがある	4	3	2	1		
③ こころ	思い出したくないことを思い出してしまうことがある	4	3	2	1	③
	何もやる気がしないことがある	4	3	2	1	
	何かをしようとしても集中できない	4	3	2	1	
	いやなことはできるだけ考えないようにしている	4	3	2	1	
④ こうどう 行動	ちょっとしたことでドキとする	4	3	2	1	④
	つらいことを思い出す場所や人や物に近づかないようにしている	4	3	2	1	
	学校をちこくしたり、休んだりすることがある	4	3	2	1	
⑤ ひと かかわり 人との 関わり	いやなこと、つらいことは話さないようにしている	4	3	2	1	⑤
	自分が悪いと責めてしまうことがある	4	3	2	1	
	だれも信用できないと思うことがある	4	3	2	1	
	だれかに話を聞いてもらいたい	4	3	2	1	
⑥ まわり ひと こと 周りの 人の こと	友だちは、あなたの気持ちをわかろうとしてくれる	4	3	2	1	⑥
	家の方は、あなたの気持ちをわかろうとしてくれる	4	3	2	1	
	学校の先生は、あなたの気持ちをわかろうとしてくれる	4	3	2	1	
⑦ じぶん こと 自分の こと	みんなで何かをするのは楽しい	4	3	2	1	⑦
	授業がよくわかる	4	3	2	1	
	自分にはよいところがあると思う	4	3	2	1	
	自分という存在を大切に思える	4	3	2	1	