

なまえ  
名前：

年 組 番

2022年11月22日

## 1 自分のストレス反応(きんちょう、いかり、かなしみなど)をチェックしよう

このアンケートは、自分のストレスを点検するためのもので、テストではありません。このアンケートは、教育相談に使うことがありますが、プライバシーは守られます。また、アンケートの質問で答えたくない質問には、答えなくてもいいです。でも、自分のストレスを知って、どう対処したらいいか考えるためのものですから、なるべくチャレンジしてみましょう。

① この1週間でふりかえてみましょう！  
1から10までの質問を読んで、いちばんあてはまる番号に○をつけます。

まったく  
ない

少し  
ある

かなり  
ある

非  
常  
に  
ある

② 左の番号を、  
右の□のなかにかきうつしてい

1	きんちょうする	0	1	2	3
2	腹が立つ	0	1	2	3
3	かなしい気持ちだ	0	1	2	3
4	からだがおもく、だるい	0	1	2	3
5	すっきりした気持ちだ	0	1	2	3
6	心臓がドキドキする	0	1	2	3
7	イライラする	0	1	2	3
8	ひとりぼちな気分だ	0	1	2	3
9	よく眠れないことがある	0	1	2	3
10	うれしい気持ちだ	0	1	2	3


程度	とても低い	低い	ふつう	高い	とても高い
割合	0-20%	21-40	41-60	61-80	80-100%
ストレス 得点	0~2	3~4	5~6	7~9	10~
ポジティ ブ	0~1	2~3	4	5	6

↓ ↓

--	--

ストレス  
タイプ

## 2. 発表・試合・テストの直前と1週間前の対処、いやな事をいわれたときの対処は？

発表・試合・テストなどの 直前の対処や工夫は？		
発表・試合・テストなどの 1週間前の対処や工夫 は？		
いやなことを言われたと きの対処や工夫は？		

### 3. 自分のストレスへの対処法をチェックしよう

ストレスを感じた時(きんちょう、はらがたつ、かなしい時)」、あなたは、どうしていますか？一番あてはまる数字に○をしてください。

(今はストレスがなくてもあったとしたらどうしますか?)		まったく しない	ほとん どしない	あまりし ない	少しす る	かなり する	すごくす る	A	B	C
1	どのようなことなのかを <sup>お</sup> ろ <sup>ち</sup> づ <sup>い</sup> て考える。	0	1	2	3	4	5			
2	息を <sup>い</sup> ち <sup>き</sup> り <sup>は</sup> いたり、ち <sup>か</sup> ら <sup>を</sup> い <sup>れ</sup> たりぬ <sup>い</sup> たりして、リラックスする	0	1	2	3	4	5			
3	<sup>ひと</sup> に <sup>そ</sup> う <sup>だ</sup> ん <sup>す</sup> る。	0	1	2	3	4	5			
4	やつあたりをする。	0	1	2	3	4	5			
5	つらいことは <sup>じぶ</sup> ん <sup>の</sup> こ <sup>こ</sup> ろ <sup>な</sup> か <sup>に</sup> しま <sup>い</sup> 込 <sup>む</sup> 。	0	1	2	3	4	5			
6	<sup>じぶ</sup> ん <sup>が</sup> や <sup>る</sup> べき <sup>こ</sup> と <sup>や</sup> い <sup>う</sup> べき <sup>こ</sup> と <sup>を</sup> 考 <sup>え</sup> 実 <sup>行</sup> する。	0	1	2	3	4	5			
7	<sup>せい</sup> こう <sup>し</sup> たり、 <sup>かい</sup> けつ <sup>し</sup> た <sup>と</sup> き <sup>の</sup> こ <sup>と</sup> を <sup>イ</sup> メ <sup>ー</sup> ジ <sup>ス</sup> る。	0	1	2	3	4	5			
8	つらいことについて <sup>み</sup> ぢ <sup>か</sup> な <sup>人</sup> に <sup>は</sup> な <sup>に</sup> 話 <sup>す</sup> 。	0	1	2	3	4	5			
9	<sup>あ</sup> ば <sup>る</sup> 。	0	1	2	3	4	5			
10	<sup>じぶ</sup> ん <sup>の</sup> い <sup>ら</sup> か <sup>な</sup> 怒 <sup>り</sup> や <sup>し</sup> ら <sup>み</sup> は <sup>人</sup> に <sup>し</sup> ら <sup>れ</sup> ない <sup>よ</sup> う <sup>に</sup> す <sup>る</sup> 。	0	1	2	3	4	5			

A=良い対処 B=やりすぎはよくない対処 C=気持ち押し込め対処

A=0-6: (低い): 7-14 (平均): 15-17 (高い): 18以上 (とても高い) 得点が高いほどストレス対処名人だよ

4. この授業についてはどうでしたか？あてはまる数字に○を しましょう。		まっ た く そ う 思 わ な い	そ う 思 わ な い	ど ち ら か と い え ば そ う 思 わ な い	ど ち ら か と い え ば そ う 思 う	そ う 思 う	す ご く そ う 思 う
1	この授業は、 <sup>じぶ</sup> ん <sup>の</sup> やく <sup>に</sup> た <sup>つ</sup> た。	0	1	2	3	4	5
2	この授業で、つらいことを <sup>おも</sup> だ <sup>し</sup> 、いやな <sup>き</sup> もち <sup>に</sup> な <sup>っ</sup> た	0	1	2	3	4	5
3	この授業で、 <sup>げん</sup> き <sup>が</sup> な <sup>く</sup> な <sup>っ</sup> た。	0	1	2	3	4	5
4	この授業で、 <sup>じぶ</sup> ん <sup>の</sup> こ <sup>こ</sup> ろ <sup>に</sup> つ <sup>い</sup> て <sup>しん</sup> けん <sup>かん</sup> が <sup>を</sup> 考 <sup>え</sup> る <sup>こ</sup> と <sup>が</sup> で <sup>き</sup> た。	0	1	2	3	4	5

5. 授業の感想を書いてみよう!(名前はのせませんが、おたよりや報告書で紹介することがあります)