

| | | | |
|------------|-------|----------|----------|
| なまえ 名前： | 年 組 番 | おとこ 男 | おんな 女 |
|------------|-------|----------|----------|

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す。このアンケートは、教育相談に使います。また、アンケートをみて、やりたくないと思った人は、むりに、やらなくてもいいです。途中でやめたくになったら、やめてもかまいません。

1 自分のストレス(きんちょう、いかり、かなしみなど)をチェックしよう

① この1週間をふりかえってみましょう！
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○を付けます。

| | | | |
|------------|----------|-----------|-----------|
| 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き
ます。

| | | | | | |
|----|-------------|---|---|---|---|
| 1 | きんちょうする | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | はらがたつ | 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 ポジティブ

2. 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 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| 2 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| 3 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| 4 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| 5 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| 6 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| 7 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| 8 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| 9 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| 10 | 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し名人だよ

A B C

3. 心のつづやきを考えよう

| | | | | | | | |
|---|--------------------|-------------------|------------------|----------------|-----------------|-----------------|---------------------------|
| 3-1. 「おはよう」とあいさつしたのに、友だちから返事がなかったら、あなたの心のつづやきは？あてはまる数字に○をしましょう。 | まったく そう 思わな | ほとん どそう 思わな | あまり そう 思わな | 少し そう 思う | かなり そう 思う | すごく そう 思う | 怒り 悲し み 落ち 着き |
| 無視したな！ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 私、なにか、きらわれることしたかな？ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 聞こえなかったのかな？考え事してるのかな？ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 3-2. もしあなたが、「期末テストで良い成績がとれなかった」としたら、心のつづやきは？あてはまる数字に○をしましょう。 | まったく くそう 思わな | ほとん どそう 思わな | あまり そう 思わな | 少し そう 思う | かなり そう 思う | すごく そう 思う | |
| 先生の問題の作り方がわかったと思う。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 自分はどんなにがんばってもダメだと思う。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 勉強の仕方のどこがよくなかったのだろうと思う。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

4. 自分の「言い方」について考えよう

これから、あなたのふだんの言い方についてたずねます。あてはまる数字のところに1つだけ○をつけてください。どれがいい答えというのはありません。とばさずに、思ったとおりに答えてください。

| | あてはま らない | あては まらな い | どち らかと いうと | あて はま り | あ はて はま る | あ はて はま る | 「怒り」「悲しみ」「落ち着き」のどれが一番得点が高いかな？ |
|--|-------------|-----------------|------------------|---------------|---|--------------------|-------------------------------|
| 1 友だちから誤解されたときでも、強く言われると言いつ返しえない | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 2 ふだんの生活で、腹を立てたり、かっとなることが多い | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 3 友だちのいいところを感じたら、それを認めたり、ほめたりする | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 4 友だちから誘われたら、断れない | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 5 友だちが自分とちがう意見を言ったとき、腹を立てて自分の意見を言う | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 6 貸したものを友だちが返してくれないとき、落ち着いて、「返して」と言える | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 7 友だちとイヤな雰囲気になったら、言いたいことがあっても言わずに済ます | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 8 ほかの人が話しているとき、自分の考えを話しはじめる | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 9 友だちに、自分の考えを素直に落ち着いて言える | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 10 友だちがまちがったことをしたり言ったりしているとき、友だちに「まちがっているよ」と言えない | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 11 ほかの人の意見や、やっていることを、悪く言う | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 12 自分が友だちにめいわくをかけたき気づいたら、すぐにあやまる | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 13 ほかの人が話しているとき、その中に入っていくのは苦手だ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 14 友だちに腹が立ったとき、キモイなど、よくない言葉も使う | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 15 自分の意見も言うけれど、友だちの考えも聞くとする | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 程度 | 割合 | Aさん | Bさん | Cさん | Aさんの得点だけが、「とても高い」人は、ストレスがたまりやすくなりません。自分の本当の気持ちを表現する方法を身につけましょう。Bさんだけが、「とても高い」人は、まわりの人がストレスを感じます。Cさんの言い方も身につけましょう。AさんとBさんが両方「とても高い」人は、ぐっどがまんして、ほんとにぼくはつしてしまいませんか？Cさんの言い方も身につけましょう。 | | |
| とても低い | 0-20% | 0~3 | 0~3 | 0~10 | Aさん | Bさん | Cさん |
| 低い | 21-40 | 4~6 | 4~5 | 11 | | | |
| ふつう | 41-60 | 7~9 | 6~7 | 12~14 | | | |
| 高い | 61-80 | 10~11 | 8~10 | 15~16 | | | |
| とても高い | 80-100% | 12~ | 11~ | 17~ | | | |

中学生820名から算出した値です。がまんα=.77 おこりんぼα=.73 さわやかα=.75 田畑・富永(未発表)

5. つよいストレス（トラウマ）への対処を考えよう（この1週間をふりかえり）

| | | | | |
|---------------------------------|----|----------|-----------|-----------|
| | ない | 少しあ る | かなり ある | 非常 にある |
| つらかったことが頭から、離れないことがある | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ちょっとしたきっかけで、思い出したくないのに、思い出してしまう | 0 | 1 | 2 | 3 |

授業の感想を書いてね。