

教育相談回答用紙

みなさんの心と体（ストレス）の状態を確認しますので、以下の質問に答えてください。

1. この1週間に、次のことがどれくらいありましたか？当てはまるものに○をつけてください。

		ない	少し ある	かなり ある	とても ある	①～⑤の 数字の合計 点
①	なかなか眠れないことがある	0	1	2	3	
②	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	0	1	2	3	
③	こわくて、おちつかない	0	1	2	3	
④	自分が悪い（悪かった）と責めてしまうことがある	0	1	2	3	
⑤	頭やおなかが痛かったり、体の調子が悪かったりする	0	1	2	3	

合計が5点以上の人は、先生やスクールカウンセラーに相談しましょう。

2. 当てはまるものに○を、気になるものがあれば△を（ ）に記入してください。

- () 特にない
- () 友達関係について悩んでいる
- () 先生との関係について悩んでいる
- () 家族のことで悩んでいる
- () 学習について困ったり悩んだりしている
- () からだのことで悩んでいる
- () 学校生活について不安がある
- () 部活動について悩んでいる
- () 自分の事ではないが、周りの友達の事を心配している
- () その他のことで悩みや相談がある

3. 気になることや困っていることについて、答えられる範囲でいいので教えてください。

()年()組()番 名前()