

☆ 最近の自分の気持ちに「一番ちかいと思うものに○をつけましょう。

書いた日： 月 日

|                                                 |                                                                                                 |                                                                                                   |                                                                                                    |                                                                                                     |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①「イライラする・おこりっぽくなった」と感じることはありますか？                | 1<br><br>よくある  | 2<br><br>たまにある  | 3<br><br>あまりない  | 4<br><br>ぜんぜんない  |
| ②「しんばいごとが多い・おちこむ」と感じることはありますか？                  | 1<br><br>よくある  | 2<br><br>たまにある  | 3<br><br>あまりない  | 4<br><br>ぜんぜんない  |
| ③「やる気がでない・集中できない」と感じることはありますか？                  | 1<br><br>よくある  | 2<br><br>たまにある  | 3<br><br>あまりない  | 4<br><br>ぜんぜんない  |
| ④「頭やおなかがいいたい・体調が悪い」と感じることはありますか？                | 1<br><br>よくある  | 2<br><br>たまにある  | 3<br><br>あまりない  | 4<br><br>ぜんぜんない  |
| ⑤「自分がいやだなあ」と感じることはありますか？                        | 1<br><br>よくある  | 2<br><br>たまにある  | 3<br><br>あまりない  | 4<br><br>ぜんぜんない  |
| ⑥「学校に行きたくない」と感じることはありますか？                       | 1<br><br>よくある | 2<br><br>たまにある | 3<br><br>あまりない | 4<br><br>ぜんぜんない |
| ☆ 先生に聞いてほしいことなどを書きましょう。(登下校や委員会、クラブ、清掃活動なども含めて) |                                                                                                 |                                                                                                   |                                                                                                    |                                                                                                     |