

# 教育相談に関するアンケート ストレスチェック

( )年( )組( )番・氏名( )

このアンケートは、教育相談の一環として、みなさんが思っていることを教えてもらうためのアンケートです。

あなたが思っていることを、そのまま回答してください。なお、このアンケートは相談の資料とし、この用紙や相談の内容は秘密を厳守します。この教育相談は、学級担任の先生と行うものですが、担任の先生以外の先生との相談もOKです。

1. あなたが面談を希望する先生を○で囲んでください。

※⑥その他の先生を選択した場合は必ず先生の名前を記入してください。

- ① 学級担任の先生    ② 副担任の先生    ③ 教育相談員の先生    ④ スクールカウンセラーの先生  
⑤ 保健室の先生    ⑥ その他の先生 (                      先生)

2. あなたの生活について、あてはまるところを○で囲んでください。

ストレッサー(9問)	3	2	1	0
1 学校で、長い時間、たくさんの勉強をしないとイケなくて、つらい	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
2 学校の勉強がわからなくて、つらい	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
3 家や塾などで、長い時間、たくさんの勉強をしないとイケなくて、つらい	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
4 長い時間、部活動、習い事、練習などをしないとイケなくてつらい	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
5 部活動、習い事、練習などがうまくできなくて、つらい	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
6 友だちとの関係が辛い	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
7 先生との関係が辛い	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
8 家族との関係が辛い	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
9 いじめられるのが辛い	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう

3. あなたの状態について、あてはまるところを○で囲んでください。

ストレス反応(9問)	0	1	2	3
10 ひどく疲れた	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
11 気がはりつめている	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
12 不安だ	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
13 落ち着かない	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
14 ゆううつだ	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
15 何をするのも面倒だ	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
16 物事に集中できない	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
17 食欲がない	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
18 よく眠れない	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった

4. あなたのまわりの人について、あてはまるところを○で囲んでください。

ソーシャルサポート(6問)	3	2	1	0
19 先生と気軽に話ができますか？	非常に	かなり	多少	全くない
20 友だちと気軽に話ができますか？	非常に	かなり	多少	全くない
21 家族と気軽に話ができますか？	非常に	かなり	多少	全くない
22 困ったことが起こった時、先生は助けてくれると思いますか？	非常に	かなり	多少	全くない
23 困ったことが起こった時、友だちは助けてくれると思いますか？	非常に	かなり	多少	全くない
24 困ったことが起こった時、家族は助けてくれると思いますか？	非常に	かなり	多少	全くない