

## ストレスチェックの質問項目

ストレス反応	ストレッサー
1. 悲しい気分だ。	1. 自分は悪くないのに先生にしかられる。
2. 怒りっぽくなる。	2. 友だちから暴力をふるわれる。
3. いろいろなことに自信がない。	3. 授業の内容がよくわからない。
4. 何となく心配だ。	4. 進路希望を変えるように言われる。
5. 感情を抑えられない。	5. 先生に他の生徒と比べられる。
6. 根気がない。	6. 友だちに悪口を言われる。
7. 気持ちが沈んでいる。	7. 授業中に指名されて答えられない。
8. 不愉快だ。	8. 進路について気になる。
9. よくないことを考える。	9. 先生の考えを押しつけられる。
10. 泣きたい気持ちだ。	10. 友だちから用事をいいつけられる。
11. 怒りを感じる。	11. 友だちより悪い成績をとる。
12. 何かに集中できない。	12. 進路について友だちと話題にする。
13. なぐさめて欲しい。	13. 先生が親切に対応してくれない。
14. いらいらする。	14. 自分は悪くないのに友だちから疑われる。
15. 話や行動がまとまらない。	15. 期待するような成績がとれない。
	16. 進路についてお家の人（保護者）と話題にする。

ソーシャルサポート
1. あなたが元気がないと、すぐに気づいて、はげましてくれる。お家の人の場合
2. あなたが元気がないと、すぐに気づいて、はげましてくれる。学校の先生の場合
3. あなたが元気がないと、すぐに気づいて、はげましてくれる。友だちの場合
4. あなたが何か失敗しても、そっと助けてくれる。お家の人の場合
5. あなたが何か失敗しても、そっと助けてくれる。学校の先生の場合
6. あなたが何か失敗しても、そっと助けてくれる。友だちの場合
7. ふだんから、あなたの気持ちをよくわかってくれる。お家の人の場合
8. ふだんから、あなたの気持ちをよくわかってくれる。学校の先生の場合
9. ふだんから、あなたの気持ちをよくわかってくれる。友だちの場合
10. あなたがか悩んでいると知ったら、どうしたらよいか教えてくれる。お家の人の場合
11. あなたがか悩んでいると知ったら、どうしたらよいか教えてくれる。学校の先生の場合
12. あなたがか悩んでいると知ったら、どうしたらよいか教えてくれる。友だちの場合

悩みの質問
あなたが悩んでいることはありますか。
① 家族の病気や障がいのこと ② 家族のお世話があること ③ 生活やお金のこと ④ 自分の自由な時間が少ないこと ⑤ 学校の成績や進路のこと ⑥ その他 ⑦ 悩みはない

面談を希望する人
あなたがを希望する人を一つ選んでください。
① 担任の先生 ② 教育相談の先生 ③ 養護教諭 ④ スクールカウンセラー ⑤ その他の先生 ⑥ 学校以外の人 ⑦ 学校以外の病院や専門機関

ネット・ゲーム依存の質問
1. あなたの1日の平均インターネット（スマートフォン、タブレット、パソコン、ゲーム機などを含む）利用時間は、何時間ですか？
① 利用しない、② 1時間未満、③ 1～2時間、④ 2～3時間、⑤ 3～4時間、⑥ 4時間
2. インターネット（スマートフォン、タブレット、パソコン、ゲーム機などを含む）をしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか？
① ある ② ない
3. インターネット（スマートフォン、タブレット、パソコン、ゲーム機などを含む）をしている時間が長くて、学校の勉強をおろそかにしたり、睡眠を削ったり、日常生活に影響するようなことが、どれか一つでもあてはまることがありますか。
① ある ② ない