

学校生活に関するアンケート

●これは、テストではありません。みなさんの状況にあわせて学校の活動を計画するためのアンケートです。
●文章を読み、直感で自分の状態にあてはまる事柄を正直に回答してください。

1/3

学年：

年生

出席 / 学籍番号：

コース：

性別：男性 / 女性（あてはまるほうに○）

問1～問20について、あてはまるものをそれぞれ1つ選んで○をつけてください。

人との関わりや集団活動について

問1	人と話すのは苦手だ	初対面の人と話す時は、とても緊張する	初対面の人と話す時は、少し緊張する	初対面の人と会話することは苦ではない	初対面の人と会話することが好きだ
	1	2	3	4	5

問2	相手の気持ちを考えて行動するのは苦手なほうである	相手が困っている時には手を貸すことができる	相手の立場に立って考えるように心がけている	意識すれば、相手の立場に立って考えることができる	特別意識しなくても、相手の立場になって考えることができ、自然に気づかいはしている
	1	2	3	4	5

問3	自分とは違う考え方の人の話をきちんと聞くのは苦手なほうである	自分とは違う考え方であっても、いつもの通り、話を聞くことができる	自分とは違う考え方であってもテーマによっては受け入れることができる	自分と異なる考えや意見を柔軟に受け入れることができる	自分と異なる考えや意見を受け入れ、自分の考え方の幅を広げることができる
	1	2	3	4	5

問4	ほかの人と一緒に何かするのは苦手だ	できれば、1人で作業をしたい	ほかの人と協力して作業することが苦にならない	1人よりも、ほかの人と協力するほうが好きだ	ほかの人と一緒に協力したほうが、みんなの強みを活かせると思う
	1	2	3	4	5

問5	集団活動の時、ほかの人が困っていることに気がつかないことが多い	集団活動で困っている人から頼まれたら、手を貸すことができる	集団活動の時、人に手を貸すこともできるし、自分が困っている時は素直に手を借りることもできる	集団活動の時は、自分のことだけでなく、周囲の状況に気を配ることができる	集団活動の時は、周囲を励まし、メンバーのやる気を高めようとする
	1	2	3	4	5

問6	話し合いの場で、言いたいことをうまく伝えることができない	話し合いの場では、自分から意見を言うことが苦手だ	話し合いの場では、時々、自分から発言することがある	話し合いの場で、自分の意見を言うことができる	話し合いの場では、反対意見を言う人がいて、自分の考えをはっきりと言う
	1	2	3	4	5

問7	話し合いの場では、いつも発言できずに終わる	話し合いの場では、その場で思いついたことを発言することが多い	話し合いの場では、自分なりに考えて意見を言うようにしている	話し合いの場では、他の人の発言を聞きながら自分の意見を言うように心がけている	話し合いの場では、他の人の意見を聞いた上で、その場の議論が活発になるように意見を言うようにしている
	1	2	3	4	5

自分自身のことについて

問8	よく自分の感情にふりまわされる	感情的になりやすいほうだ	たまに感情的になることがある	あまり感情的になることはない	感情をコントロールすることが得意だ
	1	2	3	4	5

問9	ストレスやプレッシャーを感じると何をしても気になって行動できない	ストレスやプレッシャーに押しつぶされそうになった時に、人に相談するなど、対処の方法を知っている	ストレスやプレッシャーに対して、自分なりにどう対処するかを考えられる	失敗した時に落ち込んだり、動揺しても長く引きずらずに次に進むことができる	プレッシャーがかかる責任の重い場面でも前向きに取り組むことができる
	1	2	3	4	5

問10	自分に強みはないと思う	自分の強みはよくわからない	強みといえる得意なことが1つはある	自分の強みに自信がある	自分の強みをうまく活かすことができる
	1	2	3	4	5

学年：

年生

出席 / 学籍番号：

コース：

性別：男性 / 女性（あてはまるほうに○）

問11

難しそうなおこなには、
なかなか前向きに取り組めない

1

難しそうなおこなは、他人から
強制されれば取り組む気になる

2

難しそうなおこなは、
まわりの人のサポートがあれば
やりたいと思う

3

難しそうなおこなでも、
やる気を持って
取り組むことができる

4

難しそうなおこなに
挑戦することが好きだ

5

問12

自分から進んで
行動することはほとんどない

1

ほかの人に言われるまで、
なかなか行動に移せない

2

多くはないが、
自分から率先して
行動することがたまにある

3

できるだけ、
自分から行動するように
心がけている

4

なにがおこな
自分から進んで行動している

5

問13

何かを始めようとしても、
最初から
あきらめてしまうことが多い

1

何かに取り組んでも
やりとげられないことが多い

2

何かに取り組む時は、
人から励まされると最後まで
やりとげることができる

3

何かに取り組む時は、一度
始めたら、途中で投げ出す
ことなく、自分の意志で
最後までやりとげようとする

4

何かに取り組む時は、
自分なりに考えながら最後
までやり抜くことができる

5

問14

ルールを守るとは堅苦しい

1

時として、
ルールを破ってもかまわない

2

普段、
ルールを守るようにしている

3

ルールはできるかぎり
守るべきだ

4

ルールを守るとは、
当然なことだ

5

物事に取り組む時の方法について

問15

調べ物をする時、情報収集の
仕方がわからなくて
途方に暮れることが多い

1

調べ物をする時、欲しい情報
を見つけることができず、
あきらめることがある

2

調べ物をする時、必要な情報
を見つけることができるが、
時間がかかる

3

調べ物をする時、
欲しい情報を確実に
見つけることができる

4

調べ物をする時、
欲しい情報を効率よく
見つけ出すことができる

5

問16

トラブルが起こった時は、
原因を直感的に判断する

1

トラブルが起こった時は、
原因を明らかにすることに
時間をかけない

2

トラブルが起こった時は、
事実を整理して、
原因を明らかにする

3

トラブルが起こった時は、
時間をかけて、
原因について考える

4

トラブルが起こった時は、
原因を徹底的に究明しないと
気が済まない

5

問17

自分で目標を設定したことは
あまりない

1

目標を立てるように
心がけている

2

目標があるとやる気が出る

3

常に目標を設定して
物事に取り組む

4

中長期の目標も設定して
取り組む

5

問18

計画を立てて、物事を進めた
ことはあまりない

1

計画を立てるが、思い通りに
いかないことが多い

2

実現可能な計画を立てる

3

挑戦的な計画を立てる

4

計画を立てる際は、
うまくいかなかった時の案も
考える

5

問19

目標を意識して
行動したことはない

1

目標達成が難しそうでも、
なかなかやる気が出ない

2

締切が近づいてくると、
がんばる

3

目標達成を意識して、
普段から行動する

4

目標達成のために、
努力を惜しまない

5

問20

計画の進み具合にあわせて
計画を見直すことはない

1

計画の進み具合にあわせて
計画の見直しを考えるが、
なかなか実行できない

2

計画の進み具合にあわせて、
計画を見直すことができる

3

計画の進み具合にあわせて
計画を見直した上で、
行動を修正しようとする

4

計画通りにいかない時は、
計画を適切に見直し、
行動を修正できる

5

学年： _____ 年生 _____ 氏名： _____

Step1. 「学校生活に関するアンケート」の質問を参考に、半年後(または1年後)の目標をつくってみよう

人とのかかわりや集団活動 について

<p>目標</p>	<p>行動計画 (何を、いつまでに)</p>
-----------	------------------------

自分自身のことについて

<p>目標</p>	<p>行動計画 (何を、いつまでに)</p>
-----------	------------------------

物事に取り組む時の方法について

<p>目標</p>	<p>行動計画 (何を、いつまでに)</p>
-----------	------------------------

書き終えたら、以下の条件を満たしているか、確認しよう

- 期限があること
- できたかどうか、測定できること
- 具体的であること (例えば数量化できること)
- 挑戦の要素が含まれていること
- 自分で立てたものであること

Step2. 設定した期限がきたら、できたかどうか、確認しよう

<p>できたこと</p>	<p>次の半年(または1年)の目標に加えること</p>
--------------	-----------------------------