

なまえ 名前：	年 組 番	性別；男・女・多様	2024 月 日
------------	-------	-----------	----------

□	1. あなたの最近の心とからだの健康について、チェックしてみましよう。答えたくなければ無理に答えなくても大丈夫ですよ。教育相談で使うことありますが、プライバシーは守られます。この1週間に、つぎのことがどれくらいありましたか？	ない (0)	少し ある(1)	かなり ある (2)	非常に ある (3)
			1-2日 ある(1)	3-5日 ある (2)	ほとん ど毎日 ある (3)
	1 なかなか、眠れないことがある	0	1	2	3
	2 イライラしたり、おこりっぽくなったりしている	0	1	2	3
	3 勉強に集中できないことがある	0	1	2	3
	4 ちょっとしたきっかけで、思い出したくないのに、思い出してしまう	0	1	2	3
	5 なにもやる気がしないことがある	0	1	2	3
	6 頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い	0	1	2	3

□ 2. 本番(試験や試合で)自分の実力を発揮するために、直前にする工夫、1-2週間前にする工夫は？

直前にする工夫は？	1-2週間前にする工夫は？
-----------	---------------

□ 3. 眠れないとき、どんな工夫をしていますか？ 勉強に集中できないとき、どんな工夫をしていますか？

眠れないとき	勉強に集中できないとき
--------	-------------

あとで、グループで話し合い発表してもらうことがあります。

□ 4. 勉強に集中するためのイメージトレーニング

①「最も集中して勉強しているイメージ」をかいてみましょう！絵でも文字でもいいですよ。

Q. イメージは浮かびましたか？
0. 全く浮かばなかった 1. わずかに浮かんだ 2. 少し浮かんだ 3. かなり浮かんだ 4. 非常にはっきり浮かんだ

②最高に集中している自分に近づくための行動のリストアップ：勉強に集中するために、工夫できることを具体的に3つ書いてみましょう。

1、

2、

3、

□ 5. 友だちに、「おはよう」と声をかけたけど、返事がなかった時、どんな気持ちになる？心の中で考えること(心のつぶやき)は？どんな行動する？

心のつぶやき	気持ち	行動
	 怒り	
	 悲しい	
	 冷静	

□ 6. 授業の感想をお願いします。名前はのせませんが、お便りで、みんなの体験を共有することができます。ダメだよという人は、番号の前の口に×をしてください。

--