

要約

本研究は、中学生が学校生活を送る上で出会うことが予測される、発達しつつある個人として出会う課題である発達課題と、学校というコミュニティの中で生活する者として出会う課題である教育課題に対処する際に役立つスキル（以下、学校生活スキル）を、学校心理学の心理教育的援助サービスの4側面（学習面、社会面、進路面、健康面）という枠組みを用いてとらえる試みである。そして本研究は、中学校の学校生活スキルに焦点を当てた効果的な援助サービスの開発のために、以下の3つのことを目指す。

- （1）中学生の学校生活スキルの個人差を測定する尺度を作成する。
- （2）中学生の学校生活スキルとその他心理学的変数との関連を検討し、学校生活スキルの役割・機能について検討する。
- （3）学校生活スキルに焦点を当てたスキルトレーニングを中学1年生の小集団・学級集団を対象に実施し、プログラムの作成方法、効果の測定方法、進行上の留意点について検討する。

1. 中学生の学校生活スキルを測定する尺度の開発

まず第1の目的について、研究1～研究3で中学生の学校生活スキルの個人差を測定する尺度を開発した。研究1では欧米で行われたスキル尺度開発に関する研究について文献研究を行い、学校生活スキルの枠組みを用いて中学生の学校生活スキルをとらえる妥当性について確認した。研究2では、LSDS-B (Darden et al.,

1996)を参考にすると同時に、中学校教師を対象とした半構造的面接および中学生を対象とした自由記述調査を実施し、学校生活スキル尺度のための項目を収集・選定した。

研究3では、研究2で収集・選定された項目を基に学校生活スキル尺度(中学生版)を開発し、その信頼性・妥当性を検討した。まず学校生活スキル尺度(中学生版)を因子分析した結果、自分で行う学習に関する項目からなる『自己学習スキル』、進路決定に必要な意思決定スキルや問題解決スキルからなる『進路決定スキル』、集団活動やグループ学習のとき必要となるスキルに関する項目からなる『集団活動スキル』、健康維持や健康面の相談に関する項目からなる『健康維持スキル』、同年代の友人や異性とのコミュニケーションに関する項目からなる『同輩とのコミュニケーションスキル』という5つの下位尺度が得られた。次に、学校生活スキル尺度(中学生版)の再テスト信頼性・内的一貫性を検討した結果、高い信頼性が確認された。そして、学校生活スキル尺度の各下位尺度と関連が予測される他の測度との関連を検討した結果、健康維持スキルを除く下位尺度では関連が予測された他の測度と中程度の相関関係が示され、構成概念妥当性が支持された。追加調査を行い、健康維持スキルと健康統制所在尺度との関連を検討した結果、中程度の相関関係が示され、健康維持スキルにおいても構成概念妥当性が支持された。この結果から、学校生活スキル尺度(中学生版)の各下位尺度はある程度の信頼性・妥当性を有していることが示された。

2. 中学生の学校生活スキルとその他心理学的変数の関連

第2の目的について、研究4～研究7で学校生活スキルが中学生の学校における状態を表す心理学的変数に与える影響について検討した。研究4では、学校生活スキルが自己評価（自尊感情・自己効力感）に与える影響について検討し、自己評価には同輩とのコミュニケーションスキルの影響が強いことが明らかになった。

研究5では、学校生活スキルが学業成績に与える影響について検討し、学業成績には自己学習スキル（特に学習習慣の維持に関わるスキル）の影響が強いことが明らかになった。また学校生活スキルが学業成績に与える影響は、教科の特色によっても異なることが示された。

研究6では、学校生活スキルが学校ストレスに与える影響について検討し、学校生活スキルはストレッサーの認知・コーピング・ストレス反応のいずれの段階にも特定の影響を与えることが示された。学校生活スキルがコーピングに与える影響について、コーピングを促進するスキルは進路決定スキルと同輩とのコミュニケーションスキルであった。学校生活スキルからストレス反応への影響には、ストレス反応への直接的影響と、学校生活スキル→コーピング→ストレス反応という間接的な影響があることが示された。そして、健康維持スキルが全てのストレス反応へ直接的な影響を与えていることが示された。間接的な影響では、進路決定スキルと同輩とのコミュニケーションスキルが2つのコーピング『積極的対処』『サポート希求』に影響を与え、『積極的対処』はストレス反応『不機嫌・怒り感情』を低減している一方で、『サポート希求』は3つのストレス反応『身体的反応』『無力的認知・思考』『不機嫌・怒り感情』を高めていた。

研究7では、学校生活スキルが学校適応・問題傾向に与える影響について検討した。学校適応への影響では、各学校生活スキルが対応する学校適応に影響を与えていることが示された（例、自己学習スキルとグループ学習に関する項目が含まれる集団活動スキルが、学習面の適応に影響を与える）。問題傾向への影響について、『不登校・学校嫌い傾向』では集団活動スキルを除く4つの学校生活スキルが影響を与えていた。『ひきこもり・非社交性傾向』では同輩とのコミュニケーションスキルの影響が強いことが示された。『反社会傾向』では、自己学習スキル・集団活動スキルという学校場面で特に必要とされるスキルの影響が示された。

これらの研究で得られた結果から、各学校生活スキルの機能・役割について以下のことが明らかになった。まず『自己学習スキル』は、学業成績を予測し、問題傾向の予防に役立つスキルである。次に『進路決定スキル』は、自己効力感や進路面の適応に肯定的な影響を及ぼすスキルであると同時に、ストレス反応・問題傾向を高める危険性のあるスキルである。『集団活動スキル』は、特に学校特有の課題に取り組むためのスキルからなっているため、学校における適応に強い影響力を有している。『健康維持スキル』は、ストレス反応を予防し、学校適応の基盤となるスキルである。最後に『同輩とのコミュニケーションスキル』は、肯定的な自己評価の基盤となるスキルであり、『不登校・学校嫌い傾向』と『ひきこもり・非社交性傾向』の予防に役立つスキルである。

各学校生活スキルは生徒の学校適応の促進や問題傾向の予防に特定の役割を担っており、スキルトレーニングを実施して学校生活スキルを高める意義が示された。

3. 学校生活スキルに焦点を当てたスキルトレーニングプログラムの開発と実践

第3の目的について、研究8・研究9において学校生活スキルの中からターゲットスキルを選びスキルトレーニングプログラムを作成・実践した。研究8ではプログラムの作成方法、プログラムの効果の測定方法、スキルトレーニングの進行における留意点、スキルトレーニングのターゲットスキルのレベルについて示唆を得ることを目的に、小集団を対象に意思決定スキルに焦点を当てたスキルトレーニングを実施した。プログラムの作成方法について、プログラムが生徒に肯定的に受け入れられていたこととターゲットスキルがある程度学習されたことが示されたことから、今回用いたプログラムの作成方法が支持された。効果の測定方法について、学校生活スキル尺度は生徒の自己のスキルの認知の変化を測定し、スキルテストは行動面の変化に関する情報を提供していることから、相補的に活用することが望ましいことが示唆された。トレーニングの進行上の留意点に関して、Goldstein et al.(1987)が分類した抵抗も含めトレーニング中に生徒は様々な反応を示すことが観察された。そしてこれらの反応はトレーニング前の生徒の動機づけのレベルや心理・情緒面の安定度と関連していることが示唆され、トレーニング前に各生徒のそうした情報を収集・検討する必要性が示された。最後に、スキルテストの結果とトレーナーの感想から、スキルトレーニングのターゲットスキルは、焦点を1つの行動にしぼった方が効果的であることが示唆された。

研究9では、学級集団を対象としたスキルトレーニングの作成

方法，プログラムの効果の測定方法，スキルトレーニングの進行における留意点，ターゲットスキルと関連する心理学的変数への影響について示唆を得ることを目的に，学級集団を対象にストレス対処スキルに焦点を当てたスキルトレーニングを実施した。プログラムの作成方法について，生徒の自由記述において，集団活動が楽しかったという内容と学習内容がわかりやすかった・役にたったという内容が得られたことから，コーチング法とグループ活動の技法を組み合わせたプログラムが支持された。プログラムの効果の測定方法について，各測定方法は効果を測定する上で異なる役割を担っており，組み合わせて実施することが望ましいことが示された。特に行動観察は treatment integrity (Gresham & Cohen, 1993) を検討する上で貴重な資料を提供することが示された。最後に，今回のターゲットスキルと関連が予測されたストレス反応尺度の得点には変化がみられなかったことから，ターゲットスキルの般化・維持効果とともに関連する心理学的変数の変化も長期的に検討する必要があることが示唆された。

本研究を通して，学校生活スキルとはどのような行動を指すのか，またそれはどのような機能を持つ行動なのかを明らかにしてきた。そして，2つのスキルトレーニングを実施し，学校生活スキルに焦点を当てたスキルトレーニングのプログラムの作成方法，効果の測定方法，進行上の留意点についていくつかの提言が得られた。今後，スキルトレーニングの実践を重ねていく中で，学校生活スキルに焦点を当てたスキルトレーニングを用いた効果的な援助サービスの開発を目指していきたい。

謝辞

博士論文は山あり谷ありで想像していたよりはるかに長く大変な道のりでした。そんな中でここまで続けてこられたのは、大学時代に出会った心理学という学問を私が本当に好きであるということ、また自分の好きなことを研究できる喜びを感じてこられたからだと思います。そして、私がここまで好きなことを続けてこられたのは、今まで出会った多くの人々に支えられ刺激を受けてこられたからこそだと思います。本当に多くの人に感謝の気持ちを伝えたいです。

指導教官である石隈利紀先生には本当にお世話になりました。石隈先生の4種類のサポートがなければ、この論文の完成はありえなかったと思います。論文指導でいただいた丁寧なフィードバックや臨床のトレーニングにおける的確なアドバイスなど、教えていただいたことを挙げるときりがありませんが、何よりもこの5年間石隈先生と接する機会をいただいて私が学校心理学の専門家（研究者・臨床家）としてこうありたいと思うロールモデルを日々提供していただけたことが今後私が学校心理学の専門家として活動していく上でこれ以上ないほど貴重な経験になることを確信しています。本当にありがとうございました。

筑波大学心理学系の多くの先生方に、博士論文の一連の発表会や授業の中でたくさんの貴重なご意見をいただきました。特に副指導教官である小川俊樹先生には何度も博士論文の構想についてお話を聞いていただき、丁寧なご助言をいただきました。また、濱口佳和先生・松井豊先生・庄司一子先生（教育学系）には論文を詳細に検討していただき、多くのコメントをいただきました。東京成徳大学の水野治久先生には、博士論文のまとめ方や予備審への心構えなど多くのことを教えていただきました。本当にありがとうございました。

心の教室相談員・スクールカウンセラーとして勤務した中学校で出会

った校長先生・教頭先生・教育相談担当の先生をはじめとする多くの先生方や中学生の皆さんには学校現場の現状や現在の中学生の様子など多くのことを教えていただきました。また、調査にご協力くださった先生方、生徒の皆様にも深く感謝申し上げます。中学校は私の研究の原点であり、中学生が元気に学校生活を楽しんでいる様子や勉強や進路・友だち関係のことなどで悩んでいる様子を見聞きすることは、次の研究へのエネルギーを与えてくれています。

石隈研のゼミで出会った筑波地区の内地留学の先生方や卒論生、大塚地区の修論生の方々、学校心理学会の方々には、「学校心理学」をキーワードに議論・情報交換する中で多くの示唆を与えていただきました。論文提出間際には道具的なサポートも多々いただきました。本当にありがとうございました。

また筑波地区でのゼミの先輩がいない私にいつも温かい励ましの言葉（プラス情動的サポート）をくださった松尾和美さん・鈴木久美子さんをはじめとする先輩の方々に、心より感謝いたします。また、個性派ぞろい（？）の同期入学のメンバーとは、博士論文の発表会や中間論文の提出など励ましあいながら楽しくやることができました。いつもありがとう。

いつも情動的サポートをくれる地元の中学校の友達やグリハイ・スミスの友達には昔からずーっとお世話になっています。感謝の一言です。

最後に、常にあたたく私を見守り続けてくれる両親・兄・青柳家の方々に心から感謝します。

平成 14 年 12 月

つくばにて

飯田順子

資料一覧

資料 1 教師インタビュー用紙(研究2:学校生活スキル項目収集)

資料 2 生徒自由記述用紙(原寸A3)(研究2:学校生活スキル項目収集)

資料 3 予備調査質問紙(研究2:学校生活スキル項目検討)

資料 4 調査用紙(研究3:学校生活スキル尺度作成, 研究4・5:自己効力感・学業成績)

資料 5 追加調査・調査用紙(健康維持スキルと健康統制所在尺度)

資料 6 調査用紙(研究4 / 研究7:学校生活スキルと自尊感情 / 学校適応・問題傾向)

資料 7 調査用紙(研究6:学校生活スキルと学校ストレス)

資料 8 意思決定スキルワークシート(研究8:『意思決定スキルプログラム』)

資料 9 意思決定スキルアンケート調査(研究8:『意思決定スキルプログラム』)

資料 10 意思決定・スキルテスト採点基準(研究8:『意思決定スキルプログラム』)

資料 11 ストレス対処スキルワークシート(研究9:『ストレス対処スキルプログラム』)

資料 12 ストレス対処スキルアンケート調査(研究9:『ストレス対処スキルプログラム』)

資料 13 ストレス対処・スキルテスト評定基準(研究9:『ストレス対処スキルプログラム』)

面接記録用紙

背景情報

名前

性別（男・女）

勤務歴 年

担任している学年（中1 中2 中3）

担当教科

担当している部活動

担当している委員会

Q1. 学習面、友人関係、進路面においてつまずきがみられる生徒のスキルの獲得状況
（どのようなことができなくて困っているようにみえますか。）

学習面（授業中・宿題・テスト など）

社会面（友人関係・いじめ・嫌いなクラスメートとの交渉 など）

進路面（情報収集・将来展望 など）

Q2. それらのつまずきからくる適応の様子（クラスでの様子や学校の出席状態 など）

Q3. 面接の感想やアドバイス など

中学生のスキルに関する調査

この調査は、中学生が現在困っていることやそれへの対処法について調べようとするものです。名前を書く必要はありませんので、できるだけ率直に思いつくことを答えて下さい。各問題のパートAは当てはまるものに○をつけ、パートBは以下の例にならってできるだけ具体的に書いて下さい。

例．相手がどう思うか気になって、あいさつができなくて困っている、

●当てはまるものに○をつけて下さい。

現在の学年 中 1 中 2 中 3

性別 男子 女子

1：勉強について

パートA：

- 授業の50分間、先生の言うことに集中することができない はい・いいえ
- 家で机に向かう習慣ができている はい・いいえ
- 自分に合っていると思える勉強法がある はい・いいえ

パートB：

授業中や宿題、テスト準備など勉強面で困っていることや、その困ったことに対してどうしているかについて自由に書いて下さい。

2：友達関係について

パートA：

- みんながやっても、自分が望まないことは拒否できる はい・いいえ
- 自分の感情をうまく言葉で表現できない はい・いいえ
- 友達の苦しみや喜びを、自分のことのように感じる事ができる はい・いいえ

パートB：

親しい友達との関係やその他のあなたの周りにいる人たち（両親、先生、苦手なクラスメート）との関係など人間関係で困っていること、およびそれに対してどうしているかについて書いて下さい。

3：進路について

パート A：

- 自分の今の行動や決定が、自分の将来の進む道に影響を与えているということがわかる はい・いいえ
- 自分が「何に向いているのか」、自分の体験や知識をもとに考えることができる はい・いいえ
- 仕事に関する役立つ情報をみつけるためにどこに行けばよいのか知っている はい・いいえ

パート B：

将来の自分のやりたいことや進路に関する情報収集などについて悩んでいること、およびそれに対してどうしているかについて書いて下さい。

4：健康について

パート A：

- 何かからだの異常に気づいたとき、ほっとかないで大人（両親・先生）に相談する はい・いいえ
- からだの変化からくることを受け入れていくことは難しい はい・いいえ
- 疲れを感じたとき、しっかり休むことができる はい・いいえ

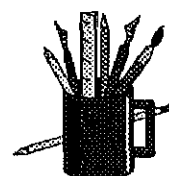
パート B：

自分の身体の変化や健康面で悩んでいること、およびそれに対してどうしているかについて書いて下さい。

この調査に関して、何か感想がありましたらご自由にお書き下さい。

ご協力ありがとうございます。

書いた内容が他の人に見えないよう半分に折って前に回して下さい



中学生のスキルに関する調査

この調査は、みなさんが現在どのようなことができることにより学校生活を楽しめているのか、またどのようなことができなくて学校で困っているのかについて調べようとするものです。

ここでえられた結果は全体としての傾向をとらえるためのものであり、個人の情報がそのまま利用されることはありませんので、できるだけ思いつくままに教えてください。

あてはまるものに○をつけてください。

学年 中1・中2・中3

性別 男子・女子

下の文章を読み、今のあなたの状況に関してどの程度あてはまると思いますか。
次の1～4の数字で、あなたがあてはまると感じる度合いを、それぞれの文章について
選んで○をつけて下さい。

1 = まったくあてはまらない

2 = ややあてはまらない

3 = ややあてはまる

4 = とてもよくあてはまる

まったくあてはまらない
ややあてはまらない
ややあてはまる
とてもよくあてはまる

勉強について

宿題や予習・復習を家でやることができない	_____	1	2	3	4
課題が与えられたとき、だれかに頼る前に一人でまず考えてみるができる	_____	1	2	3	4
部活や通学などで疲れていても宿題などやるべきことはできる	_____	1	2	3	4
勉強するために家で机にむかうことができる	_____	1	2	3	4
学校や塾で与えられたもの以外で、自分で探して勉強することができる	_____	1	2	3	4
試験前など、自分が実行できるような具体的な目標や計画をたてることができる	_____	1	2	3	4
試験の点数が思うように上がらないとき、ほかの勉強法をためすことができる	_____	1	2	3	4
自分なりにノートをきちんととれている	_____	1	2	3	4
自分に合っていると思える勉強法がある	_____	1	2	3	4
勉強でつまづいたとき、自分のわからないところを探す方法をもっている	_____	1	2	3	4
本や新聞など活字を読んでそこから情報を得ることができる	_____	1	2	3	4
授業中わからないことがあったら、その場または授業の後先生に聞きに行く	_____	1	2	3	4
授業中私語をせず、先生の言うことに集中することができる	_____	1	2	3	4
友達とわからないところを助け合い、一緒に勉強できる	_____	1	2	3	4
授業のグループ活動のとき、グループを組み協力して活動できる	_____	1	2	3	4
苦手な教科の勉強に時間を多くとってとりくむことができる	_____	1	2	3	4
授業の後かたづけやプリントの管理がきちんとできない	_____	1	2	3	4
提出物を家で終わらせて決められた日時までに出すことができない	_____	1	2	3	4

人との関係について

	まったくあてはまらない	ややあてはまらない	ややあてはまる	とてもよくあてはまる
友達が気持ちを打ち明けた時、何て言ってあげていいのかわからない _____	1	2	3	4
友達に自分の考えを打ち明けたいとき、どう表現するのかわからない _____	1	2	3	4
仲のよい友達同士がけんかしているとき、どうしていいかわからない _____	1	2	3	4
友達をつくることもできるし、必要があれば別れることもできる _____	1	2	3	4
自分と同じくらいの年の人と話すことができない _____	1	2	3	4
異性と自然に話すことができる _____	1	2	3	4
自分の考えを両親にはっきり伝えられる _____	1	2	3	4
自分の思っていることを教師に伝えることができる _____	1	2	3	4
注意されたとき、自分の行動に問題があったかどうか考える _____	1	2	3	4
苦手な人(クラスメート・教師)ともつきあえる _____	1	2	3	4
先輩・後輩ときちんとあいさつができる _____	1	2	3	4
人にどう話しかけていいのか、どう会話を始めたらいいのかわからない _____	1	2	3	4
相手の立場にたって考えてみることができる _____	1	2	3	4
人や自分が完璧でなくても許すことができる _____	1	2	3	4
集団で行動するとき、自分の番がくるまで待つことができる _____	1	2	3	4
自分の感情を表現する方法を知っている _____	1	2	3	4
暴力をふるったり人を傷つけることを言う前に一度止まって考えることができる _____	1	2	3	4
人から嫌なことをされたとき、嫌だということを伝えられない _____	1	2	3	4
まちがいがあっても素直にあやまることができない _____	1	2	3	4

進路について

自分の進路を決める前に、大人のところに行き、集められる限りの情報を集める _____	1	2	3	4
自分がしたい仕事を探すとき周りにいる大人を観察する _____	1	2	3	4
仕事に関するためになる情報をみつけるためにどこに行けばよいか知っている _____	1	2	3	4
どのような仕事につきたいか決めたなら、それにつくためにどうしたら良いのか調べる _____	1	2	3	4

	とてもよくあてはまる	ややあてはまる	ややあてはまらない	まったくあてはまらない
参考のため周りの意見に耳をかたむけることができない _____	1	2	3	4
親や先生の意見だけでなく、自分が何をしたいか考える _____	1	2	3	4
将来役にたちそうな、のばすべき自分の才能がなんであるか考える _____	1	2	3	4
教わったことが日常生活とどのように結びついているかを考えることができる _____	1	2	3	4
事実にもとづいた話と、そうでない話が区別できる _____	1	2	3	4
問題を解決するとき、一つにすぐ答えを決めないで選択肢を考えることができる _____	1	2	3	4
でてきたいくつかの考えをくわしく比べたり、検討したりできる _____	1	2	3	4
そうじや給食などの自分の与えられた仕事をやる _____	1	2	3	4
何が自分にとって大事なのか優先順位をつけることができる _____	1	2	3	4
自分の現在の行動や決定が、自分の将来に影響を与えることを知っている _____	1	2	3	4
悪いことでもみんながやっていると、自分もついついやってしまう _____	1	2	3	4
自分と違う意見や経験をもつ友達と仲良くなれる _____	1	2	3	4

健康について

何かからだの異常に気づいたとき、ほっとかないで大人に相談する _____	1	2	3	4
からだの調子がおかしいとき、自分の状態を言葉で伝えることができる _____	1	2	3	4
からだの変化からくる悩みに対してだれかに相談できる _____	1	2	3	4
心とからだをリラックスさせる方法をいくつか知っている _____	1	2	3	4
ストレスを和らげ健康を維持するために普段から運動している _____	1	2	3	4
緊張や不安などからだのなかで起こっていることに気づくことができる _____	1	2	3	4
からだが必要としている栄養をバランス良くとれている _____	1	2	3	4
朝・昼・晩きちんと食べている _____	1	2	3	4
疲れを感じたとき、しっかり休むことができる _____	1	2	3	4
生活のリズムをくずさないよう睡眠時間に気をつけている _____	1	2	3	4

中学生のスキルに関する調査

この調査は、中学生が現在どのようなことができることにより学校生活を楽しめているのか、またどのようなことができなくて学校で困っているのかについて調べようとするものです。

ここでえられた結果は全体としての傾向をとらえるためのものであり、個人の情報がそのまま利用されることはありませんので、できるだけ思いつくままに答えて下さい。

- はじめる前に下の太線の中に、学年・組・男女を記入して下さい。
- この調査は3つのパートからなっています。必ず全部の質問に答えてください。最後までいったら、やり残したところがないか、見直してください。
- 友達と相談したりせず、自分の考えで書いて下さい。意味のわからないところがあったら、手をあげて先生に聞いて下さい。

_____年_____組 男子・女子（あてはまるほうに○）

調査者：

筑波大学心理学研究科 飯田順子

筑波大学心理学系 石隈利紀

下の文章を読み、今のあなたの状況に関してどの程度あてはまると思いますか。
次の1～4の数字で、あなたがあてはまると感じる度合いを、それぞれの文章について選んで
○をつけて下さい。

- 1=まったくあてはまらない
2=ややあてはまらない
3=ややあてはまる
4=とてもよくあてはまる

勉強について

	まったくあてはまらない	ややあてはまらない	ややあてはまる	とてもよくあてはまる
1. 宿題や予習・復習を家でやることができない	1	2	3	4
2. 課題が与えられたとき、だれかに頼る前に一人でまず考えてみるができる	1	2	3	4
3. 部活や通学などで疲れていても宿題などやるべきことはできる	1	2	3	4
4. 勉強をするために家で机にむかうことができる	1	2	3	4
5. 学校や塾で与えられたもの以外で、自分で探して勉強することができる	1	2	3	4
6. 試験前など、自分が実行できるような具体的な目標や計画をたてることができる	1	2	3	4
7. 試験の点数が思うように上がらないとき、ほかの勉強法をためすことができる	1	2	3	4
8. 自分なりにノートをきちんととれている	1	2	3	4
9. 自分に合っていると思える勉強法がある	1	2	3	4
10. 勉強でつまづいたとき、自分のわからないところを探す方法をもっている	1	2	3	4
11. 授業中わからないことがあったら、その場または授業の後先生に聞きに行く	1	2	3	4
12. 授業中私語をせず、先生の言うことに集中することができる	1	2	3	4
13. 友達とわからないところを助け合い、一緒に勉強できる	1	2	3	4
14. 授業のグループ活動のとき、グループを組み協力して活動できる	1	2	3	4
15. 苦手な教科の勉強に時間を多くとってとりくむことができる	1	2	3	4
16. 授業の後かたづけやプリントの管理がきちんとできない	1	2	3	4
17. 提出物を家で終わらせて決められた日時までに出すことができない	1	2	3	4

人との関係について

	まったくあてはまらない	ややあてはまらない	ややあてはまる	とてもよくあてはまる
1. 友達が気持ちを打ち明けた時、何て言ってあげていいのかわからない	1	2	3	4
2. 友達に自分の考えを打ち明けたいとき、どう表現するのかわからない	1	2	3	4
3. 仲のよい友達同士がけんかしているとき、どうしていいかわからない	1	2	3	4
4. 友達をつくることもできるし、必要があれば別れることもできる	1	2	3	4
5. 自分と同じくらいの年の人と話すことができない	1	2	3	4
6. 異性と自然に話すことができる	1	2	3	4
7. 自分の考えを両親にはっきり伝えられる	1	2	3	4
8. 自分の思っていることを教師に伝えることができる	1	2	3	4
9. 注意されたとき、自分の行動に問題があったかどうか考える	1	2	3	4
10. 苦手なクラスメートともつきあえる	1	2	3	4
11. 先輩・後輩ときちんとあいさつができる	1	2	3	4
12. 人にどう話しかけていいのか、どう会話を始めたらいいのかわからない	1	2	3	4
13. 相手の立場にたって考えてみることができる	1	2	3	4
14. 人や自分が完璧でなくても許すことができる	1	2	3	4
15. 集団で行動するとき、自分の番がくるまで待つことができる	1	2	3	4
16. 自分の感情を表現する方法を知っている	1	2	3	4
17. 暴力をふるったり人を傷つけることを言う前に一度止まって考えることができる	1	2	3	4
18. まちがいがあっても素直にあやまることができない	1	2	3	4

進路について

1. 自分の進路を決める前に、大人のところに行き、集められる限りの情報を集める	1	2	3	4
2. 自分がしたい仕事を探すとき周りにいる大人を観察する	1	2	3	4
3. 仕事に関するためになる情報をみつけるためにどこに行けばよいか知っている	1	2	3	4
4. どんな仕事につきたいか決めたなら、それにつくためにどうしたらよいか調べる	1	2	3	4

	まったくあてはまらない	ややあてはまらない	ややあてはまる	とてもよくあてはまる
5. 親や先生の意見だけでなく、自分が何をしたいか考えることができる	1	2	3	4
6. 将来役にたちそうな、のばすべき自分の才能がなんであるか考える	1	2	3	4
7. 教わったことが日常生活とどのように結びついているかを考えることができる	1	2	3	4
8. 事実にもとづいた話と、そうでない話が区別できる	1	2	3	4
9. 問題を解決するとき、一つにすぐ答えを決めないで選択肢を考えることができる	1	2	3	4
10. でてきたいいくつかの考えをくわしく比べたり、検討したりできる	1	2	3	4
11. そうじや給食などの自分の与えられた仕事をやる	1	2	3	4
12. 何が自分にとって大事なのか優先順位をつけることができる	1	2	3	4
13. 自分の現在の行動や決定が、自分の将来に影響を与えることを知っている	1	2	3	4

健康について

1. 何かからだの異常に気づいたとき、ほっとかないで大人に相談する	1	2	3	4
2. からだの調子がおかしいとき、自分の状態を言葉で伝えることができる	1	2	3	4
3. からだの変化からくる悩みに対してだれかに相談できる	1	2	3	4
4. 心とからだをリラックスさせる方法をいくつか知っている	1	2	3	4
5. ストレスを和らげ健康を維持するために普段から運動している	1	2	3	4
6. 緊張や不安などからだのなかで起こっていることに気づくことができる	1	2	3	4
7. からだが必要としている栄養をバランス良くとれている	1	2	3	4
8. 疲れを感じたとき、しっかり休むことができる	1	2	3	4
9. 生活のリズムをくずさないよう睡眠時間に気をつけている	1	2	3	4

上の質問に答えてなにか感想がありましたらご自由にお書きください。

パート2. 下の文章を読み、あなたについてどの程度あてはまると思いますか。次の1～4の数字で、あなたがあてはまると感じる度合いを、それぞれの文章について選んで○をつけて下さい。

- 1=まったくあてはまらない
 2=ややあてはまらない
 3=ややあてはまる
 4=とてもよくあてはまる

	ま っ た く あ て は ま ら な い	や や あ て は ま ら な い	や や あ て は ま る	と て も よ く あ て は ま る
1. 自分が立てた計画は、うまくできる自信がある	1	2	3	4
2. しなければならないことがあっても、なかなか取りかからない	1	2	3	4
3. 初めはうまくいかない仕事でも、できるまでやり続ける	1	2	3	4
4. 新しい友達を作るのが苦手だ	1	2	3	4
5. 重要な目標を決めても、めったに成功しない	1	2	3	4
6. 何かを終える前にあきらめてしまう	1	2	3	4
7. 会いたい人を見かけたら、向こうから来るのを待たないでその人の所へ行く	1	2	3	4
8. 困難に出会うのを避ける	1	2	3	4
9. 非常にややこしく見えることには、手を出そうとは思わない	1	2	3	4
10. 友達になりたい人でも、友達になるのが大変ならばすぐに止めてしまう	1	2	3	4
11. 面白くないことをする時でも、それが終わるまでがんばる	1	2	3	4
12. 何かをしようと思ったら、すぐにとりかかる	1	2	3	4
13. 新しいことを始めようと決めても、出だしでつまづくとすぐにあきらめてしまう	1	2	3	4
14. 最初は友達になる気がしない人でも、すぐにあきらめないで友達になろうとする	1	2	3	4
15. 思いがけない問題が起こった時、それをうまく処理できない	1	2	3	4
16. 難しそうなことは、新たに学ぼうとは思わない	1	2	3	4
17. 失敗すると、一生懸命やろうと思う	1	2	3	4
18. 人の集まりの中では、うまく振る舞えない	1	2	3	4
19. 何かしようとする時、自分にそれができるかどうか不安になる	1	2	3	4
20. 人に頼らない方だ	1	2	3	4
21. 私は自分から友達を作るのがうまい	1	2	3	4
22. すぐにあきらめてしまう	1	2	3	4
23. 人生で起きる問題の多くは処理できるとは思えない	1	2	3	4

パート3. 1学期の学習成績について、先生からもらった評価を左側の列から当てはまるものに○をつけ、右側には自分で成績をつけるとしたらどうなるかを当てはまる数字に○をつけて下さい。(なお先生の評価に関しては、覚えている範囲でいいので、必ずどれかに○をつけて下さい。)

	先生の評価	自分の評価
英語	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
国語	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
理科	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
社会	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
数学	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
音楽	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
体育	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
家庭科・技術	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
美術	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

質問はここまでです。ご協力ありがとうございました。

この調査に関して、何か感想がありましたら下のスペースにご自由にお書き下さい。

パート3. 以下の文章を読んで、あなたにどれだけ当てはまるか答えて下さい。

- 1=いつもそうでない
2=ややそうでない
3=ややそうである
4=いつもそうである

	い つ も そ う で な い	や や そ う で な い	や や そ う で あ る	い つ も そ う で あ る
1. 他人と話していて、あまり会話がとぎれないほうですか。	1	2	3	4
2. 他人にやってもらいたいことを、うまく指示することができますか。	1	2	3	4
3. 他人を助けることを、上手にやれますか。	1	2	3	4
4. 相手が怒っているときに、うまくなだめることができますか。	1	2	3	4
5. 知らない人とでも、すぐに会話が始められますか。	1	2	3	4
6. まわりの人たちとのあいだでトラブルが起きても、それを上手に処理できますか。	1	2	3	4
7. こわさや恐ろしさを感じたときに、それをうまく処理できますか。	1	2	3	4
8. 気まずいことがあった相手と、上手に和解できますか。	1	2	3	4
9. 仕事をするときに、何をどうやったらよいか決められますか。	1	2	3	4
10. 他人が話しているところに、気軽に参加できますか。	1	2	3	4
11. 相手から非難されたときにも、それをうまく片づけることができますか。	1	2	3	4
12. 仕事の上で、どこに問題があるかすぐに見つけることができますか。	1	2	3	4
13. 自分の感情や気持ちを、素直に表現できますか。	1	2	3	4
14. あちこちから矛盾した話が伝わってきても、うまく処理できますか。	1	2	3	4
15. 初対面の人に、自己紹介が上手にできますか。	1	2	3	4
16. 何か失敗したときに、すぐに謝ることができますか。	1	2	3	4
17. まわりの人たちが自分とは違った考えをもっている、うまくやっていけますか。	1	2	3	4
18. 仕事の目標をたてるのに、あまり困難を感じないほうですか。	1	2	3	4

質問はここまでです。ご協力ありがとうございました。

この調査に関して、何か感想がありましたら下のスペースにご自由にお書き下さい。

パート3. 進学や上級学校の選択について、次のような15項目の意見があります。それぞれについて、(ア)(イ)(ウ)3つのうち、最も自分の気持ちにあてはまるものの記号を1つ選び、その記号に○印をつけて下さい。すべての意見の組について答えて下さい。

- 1 (ア)進学のための勉強は、親や先生などに言われないとできない。
(イ)進学のための勉強は、できるだけ自分でするつもりである。
(ウ)進学のための勉強は、自分から進んでする。
- 2 (ア)志望校に進学するためには、計画をたて、準備することが大切である。
(イ)志望校に進学するためには、できるだけ計画を立てることが大切である。
(ウ)志望校に入れるかどうかは、その時の運や偶然によって決まる。
- 3 (ア)進学や進学先のことは、あまり気にならない。
(イ)最近、進学や進学先のことが、少し気になっている。
(ウ)最近、進学や進学先のことが、とても気になっている。
- 4 (ア)進学先は、自分でよく考えて決める。
(イ)進学先は、できるだけ自分で考えて決めたい。
(ウ)進学先は、誰か他の人(親や先生など)に決めてもらいたい。
- 5 (ア)志望校は、まだ考えていない。
(イ)現在の志望校も、その時になれば変わるだろう。
(ウ)現在の志望校は、よく考えたうえなのでこれから先も変わらない。
- 6 (ア)どんな種類の学校や学科があるのか、とても関心がある。
(イ)どんな種類の学校や学科があるのか、少し関心がある。
(ウ)どんな種類の学校や学科があるのか、あまり関心がない。
- 7 (ア)志望校の校風や特徴などは、先生や親などに調べてもらいたい。
(イ)志望校の校風や特徴などは、できるかぎり自分で調べる。
(ウ)志望校の校風や特徴などは、自分で調べる。
- 8 (ア)志望校は、前から決まっており、現在もそれに向かって努力している。
(イ)志望校は、前から決まっているが、そのための努力はしていない。
(ウ)志望校は、まだ決まっていない。
- 9 (ア)何のために進学するのか、あまり考えたことがない。
(イ)何のために進学するのか、少しは考えたことがある。
(ウ)何のために進学するのか、真剣に考えたことがある。

- 10 (ア)進学先は、自分で責任をもって決める。
(イ)進学先は、できるかぎり自分で責任をもって決めたい。
(ウ)進学先の決定は、最終的には親や先生が責任をもつべきである。
- 11 (ア)将来どんな学校に進学するのか、大体見当がつく。
(イ)将来どんな学校に進学するのか、少しは見当がつく。
(ウ)将来どんな学校に進学するのか、見当がつかない。
- 12 (ア)どんな上級学校を選ぶかは、自分にとってかなり重要な問題である。
(イ)どんな上級学校を選ぶかは、自分にとって少しは問題である。
(ウ)どんな上級学校を選ぶかは、自分にとってたいした問題ではない。
- 13 (ア)進学後は、勉強のことをはじめ、親や先生に決して迷惑をかけない。
(イ)進学後は、できるだけ親や先生に迷惑をかけないつもりである。
(ウ)進学後も、ある程度は親や先生に迷惑をかけると思う。
- 14 (ア)志望校は、いまのところない。
(イ)志望校に進学するための道筋が、少しはわかっている。
(ウ)志望校に進学するための道筋が、大体はわかっている。
- 15 (ア)自分を生かせる上級学校について、知りたいと思わない。
(イ)自分を生かせる上級学校について、少しは知りたい。
(ウ)自分を生かせる上級学校について、とても知りたい。

質問はここまでです。 ご協力ありがとうございました。

この調査に関して、何か感想がありましたら下のスペースにご自由にお書き下さい。

パート3. 以下の文章を読んで、あなたについてどの程度あてはまると思いますか。次の1～4の数字で、あなたがあてはまると感じる度合いを、それぞれの文章について選んで○をつけて下さい。

1＝まったくあてはまらない

2＝ややあてはまらない

3＝ややあてはまる

4＝とてもよくあてはまる

	ま た た く く あ て は ま ら な い	や や あ て は ま ら な い	や や あ て は ま る	と て も よ く あ て は ま る
1. よく風邪をひく。	1	2	3	4
2. よく病気をする。	1	2	3	4
3. よく眠れないで困っている。	1	2	3	4
4. よく病気で寝込む。	1	2	3	4
5. いつもからだのぐあいがわるい。	1	2	3	4
6. つかれやすくなるとなくいつもだるい。	1	2	3	4
7. 周囲の人は自分のことを病弱だと考えている。	1	2	3	4
8. 家族にからだの弱い人が多い。	1	2	3	4
9. ひどい痛みがあって勉強ができない。	1	2	3	4
10. 自分の健康のことが気になって仕方がない。	1	2	3	4
11. いつも病気がちで不幸だ。	1	2	3	4
12. からだが弱いのでいつも情けない思いをしている。	1	2	3	4

質問はここまでです。ご協力ありがとうございました。

この調査に関して、何か感想がありましたら下のスペースにご自由にお書き下さい。

中学生のスキルに関する調査

この調査は、健康に関する質問からなっています。

ここでえられた結果は全体としての傾向をとらえるためのものであり、個人の情報がそのまま利用されることはありませんので、できるだけ思いつくままに教えてください。

あてはまるものに○をつけてください。

学年 中1・中2・中3

性別 男子・女子

下の文章を読み、今のあなたの状況に関してどの程度あてはまると思いますか。
各質問の上に書いてある数字の中で、あなたがあてはまると感じる度合いを、それぞれの文章について
選んで○をつけて下さい。

健康について

からだの調子がおかしいとき、自分の状態を言葉で伝えることができる

まったくあてはまらない
ややあてはまらない
ややあてはまる
とてもよくあてはまる

1 2 3 4

何かからだの異常に気づいたとき、ほっとかないで大人に相談する

1 2 3 4

疲れを感じたとき、しっかり休むことができる

1 2 3 4

からだの変化からくる悩みに対してだれかに相談できる

1 2 3 4

生活のリズムをくずさないように睡眠時間に気をつけている

1 2 3 4

からだが必要としている栄養をバランス良くとれている

1 2 3 4

自分の考えを両親にはっきり伝えられる

1 2 3 4

自分の思っていることを教師に伝えることができる

1 2 3 4

心とからだをリラックスさせる方法をいくつか知っている

1 2 3 4

まったくそう思わない
そう思わない
どちらかといえばそう思わない
どちらかといえばそう思う
そう思う
非常にそう思う

健康に関する意識

健康でいられるのは、自分しだいである

1 2 3 4 5 6

健康でいるためには、自分で自分に気配りすることだ

1 2 3 4 5 6

病気が良くなるかどうかは、自分の心がけしだいである

1 2 3 4 5 6

私の健康は、私自身で気をつける

1 2 3 4 5 6

病気が良くなるかどうかは、自分の努力しだいである

1 2 3 4 5 6

質問は以上です。感想がありましたら、ご自由に下のスペースに書いて下さい。

ご協力ありがとうございました。

中学生のスキルに関する調査

この調査は、中学生が現在どのようなことができることにより学校生活を楽しめているのか、またどのようなことができなくて学校で困っているのかについて調べようとするものです。

ここでえられた結果は全体としての傾向をとらえるためのものであり、個人の情報がそのまま利用されることはありませんので、できるだけ思いつくまに答えて下さい。

- はじめる前に下の太線の中に、学年・組・男女・出席番号を記入して下さい。
- 必ず全部の質問に答えてください。最後までいったら、やり残したところがないか、見直してください。
- 友達と相談したりせず、自分の考えで書いて下さい。意味のわからないところがあったら、手をあげて先生に聞いて下さい。

_____年_____組 男子・女子（あてはまるほうに○）出席番号_____番

調査者：

筑波大学心理学研究科 飯田順子

筑波大学心理学系 石隈利紀

パート1 下の文章を読み、今のあなたの状況に関してどの程度あてはまると思いますか。次の1～4があなたがあてはまると感じる度合いを、それぞれの文章について選んで○をつけて下さい。

1=まったくあてはまらない 2=ややあてはまらない
3=ややあてはまる 4=とてもよくあてはまる

勉強について

	あ ま た は ま ら な い	あ や あ て は ま ら な い	あ や あ て は ま る	よ く あ て は ま る
勉強をするために家で机にむかうことができる	1	2	3	4
部活や通学などで疲れていても宿題などやるべきことはできる	1	2	3	4
宿題や予習・復習を家でやることができる	1	2	3	4
学校や塾で与えられたもの以外で、自分で探して勉強することができる	1	2	3	4
試験の点数が思うように上がらないとき、ほかの勉強法をためすことができる	1	2	3	4
苦手な教科の勉強に時間を多くとってとりくむことができる	1	2	3	4
自分に合っていると思える勉強法がある	1	2	3	4
試験前など、自分が実行できるような具体的な目標や計画をたてることができる	1	2	3	4
勉強でつまづいたとき、自分のわからないところを探す方法をもっている	1	2	3	4
提出物を家で終わらせて定められた日にちまでに提出することができる	1	2	3	4
自分なりにノートをきちんととれている	1	2	3	4
課題が与えられたとき、だれかに頼る前に一人でまず考えてみるができる	1	2	3	4
授業の後かたづけやプリントの管理がきちんとできる	1	2	3	4
授業中わからないことがあったら、その場または授業の後先生に聞きに行く	1	2	3	4

集団活動について

集団で行動するとき、自分の番がくるまで待つことができる	1	2	3	4
相手の立場にたって考えてみるができる	1	2	3	4
そうじや給食などの自分の与えられた仕事をやる	1	2	3	4
暴力をふるったり人を傷つけることを言う前に一度止まって考えることができる	1	2	3	4
注意されたとき、自分の行動に問題があったかどうか考える	1	2	3	4
人や自分が完璧でなくても許すことができる	1	2	3	4
自分がまちがったとき素直にあやまることができる	1	2	3	4
先輩・後輩ときちんとあいさつができる	1	2	3	4

	あてはまらない まったく	ややあてはまらない	ややあてはまる	とてもあてはまる
授業のグループ活動のとき、グループを組み協力して活動できる	1	2	3	4
授業中私語をせず、先生の言うことに集中することができる	1	2	3	4
苦手なクラスメートともつきあえる	1	2	3	4
友達とわからないところを助け合い、一緒に勉強できる	1	2	3	4

進路について

将来役にたちそうな、のばすべき自分の才能がなんであるか考える	1	2	3	4
どのような仕事につきたいか決めたなら、それにつくためにはどうしたら良いのか調べる	1	2	3	4
教わったことが日常生活とどのように結びついているかを考えることができる	1	2	3	4
仕事に関するためになる情報をみつけるためにどこに行けばよいか知っている	1	2	3	4
自分の現在の行動や決定が、自分の将来に影響を与えることを知っている	1	2	3	4
親や先生の意見だけでなく、自分が何をしたいか考える	1	2	3	4
でてきたいいくつかの考えをくわしく比べたり、検討したりできる	1	2	3	4
自分の進路を決める前に、大人のところに行き、集められる限りの情報を集める	1	2	3	4
自分がしたい仕事を探すとき周りにいる大人を観察する	1	2	3	4
問題を解決するとき、一つにすぐ答えを決めないで選択肢を考えることができる	1	2	3	4
何が自分にとって大事なのか優先順位をつけることができる	1	2	3	4
事実にもとづいた話と、そうでない話が区別できる	1	2	3	4

人とのコミュニケーションについて

友達に自分の考えを打ち明けたいとき、きちんと表現できる	1	2	3	4
友達が気持ちを打ち明けた時、何て言ってあげていいのかわかる	1	2	3	4
人にどう話しかけていいのか、どう会話を始めたらいいのかわかる	1	2	3	4
仲のよい友達同士がけんかしているとき、どうしたらいいのかわかる	1	2	3	4
自分と同じくらいの年の人と話すことができる	1	2	3	4
自分の感情を表現する方法を知っている	1	2	3	4
異性と自然に話すことができる	1	2	3	4

健康について

	あ ま つ た く ま ら な い	あ て は ま ら な い	あ て は ま る	よ く あ て は ま る
からだの調子がおかしいとき、自分の状態を言葉で伝えることができる	1	2	3	4
何かからだの異常に気づいたとき、ほっとかないで大人に相談する	1	2	3	4
疲れを感じたとき、しっかり休むことができる	1	2	3	4
からだの変化からくる悩みに対してだれかに相談できる	1	2	3	4
生活のリズムをくずさないように睡眠時間に気をつけている	1	2	3	4
からだが必要としている栄養をバランス良くとれている	1	2	3	4
自分の考えを両親にはっきり伝えられる	1	2	3	4
自分の思っていることを教師に伝えることができる	1	2	3	4
心とからだをリラックスさせる方法をいくつか知っている	1	2	3	4

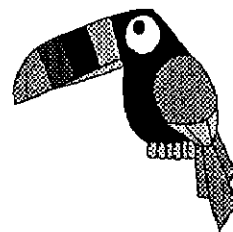
パート2. 心の状態を表現する文章が下に記述してあります。その各文章について、ふだん、一般にどの程度の状態か、当てはまる番号を○でかこんでください。あまり考える必要はありませんが、ふだんの気持ちを最も良く表しているものに○をつけるようところがけてください。

- 1=決してそうでない 2=たまにそうである
3=しばしばそうである 4=いつもそうである

	そ 決 う で し な い て	そ た う で ま あ る に	そ し う ば で し あ る ば	そ い う で つ あ る も
1. 泣きだしたくなる	1	2	3	4
2. ほかの人と同じくらい幸せであったと思う	1	2	3	4
3. すぐに決心がつかず迷いやすい	1	2	3	4
4. 困難なことがかさなると圧倒されてしまう	1	2	3	4
5. 実際に大したこともないことが気になってしかたがない	1	2	3	4
6. 物事を難しく考える傾向がある	1	2	3	4
7. 自信が欠如している	1	2	3	4
8. やっかいなことは避けて通ろうとする	1	2	3	4
9. ひどくがっかりしたときには気分転換ができない	1	2	3	4
10. 身近な問題を考えるとひどく緊張し混乱する	1	2	3	4

	そ決 う でし な いて	そた う でま あ るに	そし うば でし あし るば	そい う でっ あ るも
11. 気が短い	1	2	3	4
12. 怒りっぽい	1	2	3	4
13. せっかちである	1	2	3	4
14. 他人のまちがいで自分が遅れたりすると腹をたてる	1	2	3	4
15. 良いことをしたのに認められないといらいらする	1	2	3	4
16. すぐかっとなる	1	2	3	4
17. 怒るといじわるなことを言う	1	2	3	4
18. 人の前で非難されたりすると怒りを感じる	1	2	3	4
19. 自分のしたいことが出来ないと誰かをたたきたくなる	1	2	3	4
20. 良いことをしてもほめられないと腹が立つ	1	2	3	4
21. 考えがまとまらない	1	2	3	4
22. ゲームや他人の会話をじゃますることがある	1	2	3	4
23. 人の話が終わるまで、じっと聞いていられない	1	2	3	4
24. なにかをやるときの手順や段取りが悪い	1	2	3	4
25. 不注意でミスが多い	1	2	3	4
26. 整理整頓がへたと人から注意される	1	2	3	4
27. 初めての場面ではどうしてよいかわからなくなる	1	2	3	4
28. 宿題や約束ごとを忘れる	1	2	3	4
29. 人から話を聞いていないやつだと言われる	1	2	3	4
30. いつもそわそわして落ち着かない	1	2	3	4

次のページに進んで下さい。



パート3 以下の質問は、あなたがまわりの人たちから普段どのような援助をうけているのかたずねたものです。家族(父・母・きょうだい他)、今通っている学校の先生、友人・知人)ごとに、それぞれの援助に対する期待感を評定してください。「きっとそうしてくれる」と思っていれば数字の4に、「たぶんそうだ」と思っていれば数字の3に、「たぶんちがう」と思っていれば数字の2に、「絶対ちがう」と思っていれば数字の1に○をつけてください。

	絶対 ちが う	た ぶ ん ち が う	た ぶ ん そ う だ	き つ と そ う だ
1. あなたが落ち込んでいると元気づけてくれる				
1) あなたの家族(父・母・きょうだい)の場合	1	2	3	4
2) 今通っている学校の先生	1	2	3	4
3) 友人・知人	1	2	3	4
2. あなたがだれかにいやなことを言われた時に、なぐさめてくれる				
1) あなたの家族(父・母・きょうだい)の場合	1	2	3	4
2) 今通っている学校の先生	1	2	3	4
3) 友人・知人	1	2	3	4
3. あなたに何かうれしいことがあった時に、それを自分のことのように喜んでくれる				
1) あなたの家族(父・母・きょうだい)の場合	1	2	3	4
2) 今通っている学校の先生	1	2	3	4
3) 友人・知人	1	2	3	4
4. あなたがどうしてよいかわからなくなった時に、なんとかしてくれる				
1) あなたの家族(父・母・きょうだい)の場合	1	2	3	4
2) 今通っている学校の先生	1	2	3	4
3) 友人・知人	1	2	3	4
5. あなたがする話を、いつもよく聞いてくれる				
1) あなたの家族(父・母・きょうだい)の場合	1	2	3	4
2) 今通っている学校の先生	1	2	3	4
3) 友人・知人	1	2	3	4
6. あなたがテストで失敗したと知ったら、一生けんめいなぐさめてくれる				
1) あなたの家族(父・母・きょうだい)の場合	1	2	3	4
2) 今通っている学校の先生	1	2	3	4
3) 友人・知人	1	2	3	4
7. あなたに元気がないと、すぐ気づいて、はげましてくれる				
1) あなたの家族(父・母・きょうだい)の場合	1	2	3	4
2) 今通っている学校の先生	1	2	3	4
3) 友人・知人	1	2	3	4

	絶 対 ち が う	た ぶ ん ち が う	た ぶ ん そ う だ	き つ と そ う だ
8. あなたがなやみや不満をぶちまけても、いやな顔をしないで聞いてくれる				
1) あなたの家族(父・母・きょうだい)の場合	1	2	3	4
2) 今通っている学校の先生	1	2	3	4
3) 友人・知人	1	2	3	4
9. あなたが何か失敗をしても、そっと助けてくれる				
1) あなたの家族(父・母・きょうだい)の場合	1	2	3	4
2) 今通っている学校の先生	1	2	3	4
3) 友人・知人	1	2	3	4
10. あなたが良い成績をとったり、試合に勝ったりした時、心からおめでとうと言ってくれる				
1) あなたの家族(父・母・きょうだい)の場合	1	2	3	4
2) 今通っている学校の先生	1	2	3	4
3) 友人・知人	1	2	3	4
11. ひとりではできないことがあった時は、気持ちよく手伝ってくれる				
1) あなたの家族(父・母・きょうだい)の場合	1	2	3	4
2) 今通っている学校の先生	1	2	3	4
3) 友人・知人	1	2	3	4
12. ふだんからあなたの気持ちをよくわかってくれる				
1) あなたの家族(父・母・きょうだい)の場合	1	2	3	4
2) 今通っている学校の先生	1	2	3	4
3) 友人・知人	1	2	3	4
13. いつでもあなたのことを信じてくれている				
1) あなたの家族(父・母・きょうだい)の場合	1	2	3	4
2) 今通っている学校の先生	1	2	3	4
3) 友人・知人	1	2	3	4
14. あなたが何かなやんでいると知ったら、どうしたらよいか教えてくれる				
1) あなたの家族(父・母・きょうだい)の場合	1	2	3	4
2) 今通っている学校の先生	1	2	3	4
3) 友人・知人	1	2	3	4
15. あなたの良いところも、悪いところも、よくわかっている				
1) あなたの家族(父・母・きょうだい)の場合	1	2	3	4
2) 今通っている学校の先生	1	2	3	4
3) 友人・知人	1	2	3	4
16. あなたのことをとても大切にしてくれる				
1) あなたの家族(父・母・きょうだい)の場合	1	2	3	4
2) 今通っている学校の先生	1	2	3	4
3) 友人・知人	1	2	3	4

パート4(a) あなたの学校生活の状態について質問します。次の項目を良く読んで、それぞれについて、以下の5段階のうち、あなたに最もあてはまる数字に○をつけて答えて下さい

1. 全くあてはまらない 2. あまりあてはまらない 3. どちらとも言えない
4. かなりあてはまる 5. 非常によくあてはまる

	あ 全 て は ま ら な い	あ あ て は ま ら な い	ど ち え ら な い	あ か て は な ま る	よ 非 く あ て は ま る
1. 私は授業に集中することができる	1	2	3	4	5
2. 私は自分の受けている授業に満足している	1	2	3	4	5
3. 私は最近宿題をさぼりがちである	1	2	3	4	5
4. 私は、最近、勉強にいっしょうけんめい努力している	1	2	3	4	5
5. 私は最近勉強する気があまりない	1	2	3	4	5
6. 最近自分の性格の問題で悩んでいる	1	2	3	4	5
7. 私は最近いらいらしがちだ	1	2	3	4	5
8. 私は最近感情の変化が激しい	1	2	3	4	5
9. 私は最近何となく不安になることがある	1	2	3	4	5
10. 最近、自分の外見(顔つきや体つき)のことで悩んでいる	1	2	3	4	5
11. 私はクラスの中に一緒にいて楽しくなる友だちがいる	1	2	3	4	5
12. 私は毎日の生活の中で何かをやりとげる喜びがある	1	2	3	4	5
13. 私は同級生に何でも話せる友だちがいる	1	2	3	4	5
14. 私は学校の先生に授業以外で話しかけることができる	1	2	3	4	5
15. 私は「仲間はずれにされている」と感じることもある	1	2	3	4	5
16. 私は自分の生き方に自信がもてる	1	2	3	4	5
17. 私は人よりすぐれた何かがある	1	2	3	4	5
18. 私の未来には明るい希望がある	1	2	3	4	5
19. 私は生き方は自分で決めることができる	1	2	3	4	5
20. 私は何の役にも立たない、つまらない人間である	1	2	3	4	5
21. 私は最近、頭痛がする	1	2	3	4	5
22. 私は最近、頭がくらくらする	1	2	3	4	5
23. 私は最近、頭が重い	1	2	3	4	5
24. 私は最近、体がだるい	1	2	3	4	5
25. 私は最近、体から力がわいてこない	1	2	3	4	5

パート4(b) 下の文章を読み、今のあなたの状況に関してどの程度あてはまると思えますか。次の1～4の数字であなたがあてはまると感じる度合いを、それぞれの文章について選んで○をつけて下さい。

1=いいえ

2=どちらかといえばいいえ

3=どちらかといえばはい

4=はい

	い	えど ばら いか とい えい	えど ばら はか とい いい	は
1. 日曜日の夜、また明日から学校かと思うと気が重くなる	1	2	3	4
2. 今の学校がいやで、転校したいと思うことがある	1	2	3	4
3. 朝、なんとなく学校には行きたくないと思うことがある	1	2	3	4
4. 学校さえなければ、毎日楽しいだろうと思う	1	2	3	4
5. 学校にいと、憂うつになってくる	1	2	3	4
6. 学校をやめたくることがある	1	2	3	4
7. 今のクラスはいやなので、他のクラスにかわりたい	1	2	3	4
8. 学校ではいつも気分がよい	1	2	3	4
9. クラスの友だちと話すのは楽しい	1	2	3	4
10. 人に会うのがめんどうだ	1	2	3	4
11. 学校に行く以外は、外出せずにうちにこもっていることが多い	1	2	3	4
12. 人と一緒にいても楽しくない	1	2	3	4
13. 友達とよべる人はいない	1	2	3	4
14. ほとんど一人で過ごしている	1	2	3	4
15. 誰も自分のことを理解してくれない	1	2	3	4
16. 友だちと会えるので学校が楽しい	1	2	3	4
17. 繁華街やゲームセンターに出入りする	1	2	3	4
18. ごく親しい友達に非行少年(少女)といわれる子がいる	1	2	3	4
19. 悪い行動とわかっていてもやってしまうことがある	1	2	3	4
20. 親に無断で外泊や夜遊びをしたことがある	1	2	3	4
21. 非行グループに入りたいと思う	1	2	3	4
22. ほかの人に暴力をふるったことがある	1	2	3	4

パート4(c) 次の文章についてあなた自身にどの程度あてはまるかをお答え下さい。他からどう見られているかではなく、あなたが、あなた自身をどのように思っているかを、ありのままにお答え下さい。

1. あてはまらない
2. ややあてはまらない
3. どちらともいえない
4. ややあてはまる
5. あてはまる

	あ て は ま ら な い	や や あ て は ま ら な い	ど ち ら と も い え な い	や や あ て は ま る	あ て は ま る
1. 私は自分に満足している	1	2	3	4	5
2. 自分は全くだめな人間だと思うことがある	1	2	3	4	5
3. 私はいろいろな良い素質を持っている	1	2	3	4	5
4. 物事を人並み(人と同じくらい)には、うまくやれる	1	2	3	4	5
5. 自分には、自慢できるところがあまりない	1	2	3	4	5
6. 何かにつけて(いろいろな場面で)、自分は役に立たない人間だと思う	1	2	3	4	5
7. 私は少なくとも人並み(人と同じくらい)には価値のある人間である	1	2	3	4	5
8. 私は自分自身をもっと尊敬できるようになりたい	1	2	3	4	5
9. 自分を敗北者だと思うことがよくある	1	2	3	4	5
10. 自分に対して肯定的である(それで良いと思う)	1	2	3	4	5

質問はここまでです。ご協力ありがとうございました。

この調査に関して、何か感想がありましたら下のスペースにご自由にお書き下さい。

中学生のスキルに関する調査

この調査は、中学生が現在どのようなことができることにより学校生活を楽しめているのか、またどのようなことができなくて学校で困っているのかについて調べようとするものです。

ここでえられた結果は全体としての傾向をとらえるためのものであり、個人の情報がそのまま利用されることはありませんので、できるだけ思いつくままに答えて下さい。

- はじめる前に下の太線の中に、学年・組・男女・出席番号を記入して下さい。
- 必ず全部の質問に答えてください。最後までいったら、やり残したところがないか、見直してください。
- 友達と相談したりせず、自分の考えで書いて下さい。意味のわからないところがあったら、手をあげて先生に聞いて下さい。

_____年_____組 男子・女子（あてはまるほうに○）出席番号_____番

調査者：

筑波大学心理学研究科 飯田順子

筑波大学心理学系 石隈利紀

パート1 下の文章を読み、今のあなたの状況に関してどの程度あてはまると感じますか。次の1～4があなたがあてはまると感じる度合いを、それぞれの文章について選んで○をつけて下さい。

1=まったくあてはまらない 2=ややあてはまらない
3=ややあてはまる 4=とてもよくあてはまる

勉強について

	あ ま た く あ て は ま ら な い	あ や あ て は ま ら な い	あ や あ て は ま る	よ く あ て は ま る
勉強をするために家で机にむかうことができる	1	2	3	4
部活や通学などで疲れていても宿題などやるべきことはできる	1	2	3	4
宿題や予習・復習を家でやることができる	1	2	3	4
学校や塾で与えられたもの以外で、自分で探して勉強することができる	1	2	3	4
試験の点数が思うように上がらないとき、ほかの勉強法をためすことができる	1	2	3	4
苦手な教科の勉強に時間を多くとってとりくむことができる	1	2	3	4
自分に合っていると思える勉強法がある	1	2	3	4
試験前など、自分が実行できるような具体的な目標や計画をたてることができる	1	2	3	4
勉強でつまづいたとき、自分のわからないところを探す方法をもっている	1	2	3	4
提出物を家で終わらせて定められた日にちまでに出すことができる	1	2	3	4
自分なりにノートをきちんととれている	1	2	3	4
課題が与えられたとき、だれかに頼る前に一人でまず考えてみる可以尝试	1	2	3	4
授業の後かたづけやプリントの管理がきちんとできる	1	2	3	4
授業中わからないことがあったら、その場または授業の後先生に聞きに行く	1	2	3	4

集団活動について

集団で行動するとき、自分の番がくるまで待つことができる	1	2	3	4
相手の立場にたって考えてみる可以尝试	1	2	3	4
そうじや給食などの自分の与えられた仕事をやる	1	2	3	4
暴力をふるったり人を傷つけることを言う前に一度止まって考える可以尝试	1	2	3	4
注意されたとき、自分の行動に問題があったかどうか考える	1	2	3	4
人や自分が完璧でなくても許す可以尝试	1	2	3	4
自分がまちがったとき素直にあやまることができる	1	2	3	4
先輩・後輩ときちんとあいさつができる	1	2	3	4

	あ ま た は ま ら な い	あ ま た は ま ら な い	あ ま た は ま ら な い	あ ま た は ま ら な い
授業のグループ活動のとき、グループを組み協力して活動できる	1	2	3	4
授業中私語をせず、先生の言うことに集中することができる	1	2	3	4
苦手なクラスメートともつきあえる	1	2	3	4
友達とわからないところを助け合い、一緒に勉強できる	1	2	3	4

進路について

将来役にたちそうな、のばすべき自分の才能がなんであるか考える	1	2	3	4
どのような仕事につきたいか決めたなら、それにつくためにはどうしたら良いのか調べる	1	2	3	4
教わったことが日常生活とどのように結びついているかを考えることができる	1	2	3	4
仕事に関するためになる情報をみつけるためにどこに行けばよいか知っている	1	2	3	4
自分の現在の行動や決定が、自分の将来に影響を与えることを知っている	1	2	3	4
親や先生の意見だけでなく、自分が何をしたいか考える	1	2	3	4
でてきたいいくつかの考えをくわしく比べたり、検討したりできる	1	2	3	4
自分の進路を決める前に、大人のところに行き、集められる限りの情報を集める	1	2	3	4
自分がしたい仕事を探すとき周りにいる大人を観察する	1	2	3	4
問題を解決するとき、一つにすぐ答えを決めないで選択肢を考えることができる	1	2	3	4
何が自分にとって大事なのか優先順位をつけることができる	1	2	3	4
事実にもとづいた話と、そうでない話が区別できる	1	2	3	4

人とのコミュニケーションについて

友達に自分の考えを打ち明けたいとき、きちんと表現できる	1	2	3	4
友達が気持ちを打ち明けた時、何て言ってあげていいのかわかる	1	2	3	4
人にどう話しかけていいのか、どう会話を始めたらいいのかわかる	1	2	3	4
仲のよい友達同士がけんかしているとき、どうしたらいいかわかる	1	2	3	4
自分と同じくらいの年の人と話すことができる	1	2	3	4
自分の感情を表現する方法を知っている	1	2	3	4
異性と自然に話すことができる	1	2	3	4

健康について

	あてはまらない	まあまあ	ややあてはまる	とてもあてはまる
からだの調子がおかしいとき、自分の状態を言葉で伝えることができる	1	2	3	4
何かからだの異常に気づいたとき、ほっとかないで大人に相談する	1	2	3	4
疲れを感じたとき、しっかり休むことができる	1	2	3	4
からだの変化からくる悩みに対してだれかに相談できる	1	2	3	4
生活のリズムをくずさないように睡眠時間に気をつけている	1	2	3	4
からだが必要としている栄養をバランス良くとれている	1	2	3	4
自分の考えを両親にはっきり伝えられる	1	2	3	4
自分の思っていることを教師に伝えることができる	1	2	3	4
心とからだをリラックスさせる方法をいくつか知っている	1	2	3	4

パート2(a) 下記の出来事について、最近数ヶ月の間にどの程度経験しましたか、またそのことはどのくらい嫌なことでしょうか。

	全然 な か っ た	た ま に あ っ た	と き ど き あ っ た	よ く あ っ た	か さ な い や で な	あ し こ い や で	あ な り こ い や で	あ ま り こ い や で
勉強のことで、友だちにからかわれたりばかにされたりした。	1	2	3	4	1	2	3	4
顔やスタイルのことで、友だちにからかわれたり、ばかにされたりした。	1	2	3	4	1	2	3	4
自分の性格のことや自分のしたことについて、友だちから悪口を言われた。	1	2	3	4	1	2	3	4
クラスの異性からきられた。	1	2	3	4	1	2	3	4
クラスの友だちから、仲間はずれにされた。	1	2	3	4	1	2	3	4
友だちとけんかをした。	1	2	3	4	1	2	3	4
友だちから暴力をふるわれた。	1	2	3	4	1	2	3	4
誰かにいじめられた。	1	2	3	4	1	2	3	4
先生がえこひいきをした。	1	2	3	4	1	2	3	4
先生が自分を理解してくれなかった	1	2	3	4	1	2	3	4
先生にうらぎられた。	1	2	3	4	1	2	3	4
自分は悪くないのに、先生からしかられたり注意されたりした。	1	2	3	4	1	2	3	4

	全 然 な か つ た	た ま に あ つ た	と き ど き あ つ た	よ く あ つ た	か 全 然 い や で な	あ し こ い や で	あ な り こ い や で	あ な り こ い や で	非 常 に こ い や で
先生から、自分と他人を比べるような言い方をされた。	1	2	3	4	1	2	3	4	
先生から無視された。	1	2	3	4	1	2	3	4	
先生のやり方や、ものの言い方が気に入らなかった。	1	2	3	4	1	2	3	4	
先生がていねいにわかりやすく教えてくれなかった。	1	2	3	4	1	2	3	4	
一生けんめい勉強しているのに、成績がのびなかった。	1	2	3	4	1	2	3	4	
試験や成績のことが気になった。	1	2	3	4	1	2	3	4	
授業の内容や先生の説明がよくわからなかった。	1	2	3	4	1	2	3	4	
授業中、指名されても答えることができなかった。	1	2	3	4	1	2	3	4	
試験や通知表の成績が悪かった。	1	2	3	4	1	2	3	4	
人が簡単にできる問題でも、自分にはできなかった。	1	2	3	4	1	2	3	4	
先生や両親から期待されるような成績がとれなかった。	1	2	3	4	1	2	3	4	
試験をたくさんやらされて、勉強がたいへんだった。	1	2	3	4	1	2	3	4	
部活動で、先生や先輩からしごかれた。	1	2	3	4	1	2	3	4	
部活動で帰りがおそくなった。	1	2	3	4	1	2	3	4	
部活動の上下関係がきびしすぎと思った。	1	2	3	4	1	2	3	4	
部活動の先生がきびしすぎと思った。	1	2	3	4	1	2	3	4	
勉強と部活動の両立がむずかしかった。	1	2	3	4	1	2	3	4	
部活動の練習がきびしかった。	1	2	3	4	1	2	3	4	
委員の仕事をやらなければならなかった。	1	2	3	4	1	2	3	4	
学校やクラスの重要な仕事をまかされた。	1	2	3	4	1	2	3	4	
いやな仕事や苦手な仕事をやらされた。	1	2	3	4	1	2	3	4	
委員の仕事をしているのに、人から文句を言われた。	1	2	3	4	1	2	3	4	
校則をやぶってしかられた。	1	2	3	4	1	2	3	4	
服装や髪型について注意された。	1	2	3	4	1	2	3	4	
時間をきちんと守るように注意された。	1	2	3	4	1	2	3	4	

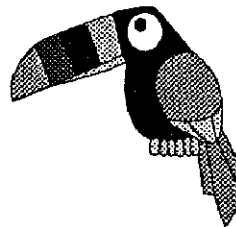
パート2(b) 最近1ヶ月の間にあなたが学校で経験した最もいやな出来事は何でしたか。

その「いやな」出来事に対して、あなたは以下の行動や考えをどの程度行いましたか。
「全然しない＝0」から「よくした＝3」までの中で、あなたに最もよく当てはまると思うものを
1つ選んで数字を○印で囲んでください。

	ぜ ん ぜ ん し な い	あ ま り し な い	少 し し た た	よ く し た た
1. 現在の状況を変えるよう努力する	0	1	2	3
2. 問題の原因を取りのぞくよう努力する	0	1	2	3
3. 問題を整理する	0	1	2	3
4. こんなこともあると思ってあきらめる	0	1	2	3
5. やるべきことを考える	0	1	2	3
6. ささいなことだと考えることにする	0	1	2	3
7. 自分自身の何かを変えるよう努力する	0	1	2	3
8. なるようになれと思う	0	1	2	3
9. 自分の立場を人に理解してもらう	0	1	2	3
10. 問題を解決するために、人にえんじょしてくれるようたのむ	0	1	2	3
11. どうにでもなれと思う	0	1	2	3
12. 状況についてもう1度検討し直す	0	1	2	3
13. どうしようもないのであきらめる	0	1	2	3
14. 人から、その問題に関連した情報をえる	0	1	2	3
15. どうしたらよいか考える	0	1	2	3
16. 過ぎ去ったことをくよくよ考えないことにする	0	1	2	3
17. たいさくを立てる	0	1	2	3
18. 現在の状況についてあまり考えないことにする	0	1	2	3
19. 自分の気持ちを人にわかってもらう	0	1	2	3
20. 時のすぎるのにまかせる	0	1	2	3

	ぜんぜんしない	あまりしない	少しした	よくした
21. 情報を集める	0	1	2	3
22. 問題を起こした人をひなんする	0	1	2	3
23. 自分のおかれた状況を人に聞いてもらう	0	1	2	3
24. 問題を起こした人をせめる	0	1	2	3
25. 人に問題の解決に役立つじよげんを求める	0	1	2	3
26. 開きなおる	0	1	2	3
27. 状況を思い返し、それを、はあくしようとする	0	1	2	3
28. これでもかまわないとなつとくする	0	1	2	3
29. 人に、問題の解決に協力してくれるようたのむ	0	1	2	3
30. 今の経験からえられるものをさがす	0	1	2	3

次のページに進んで下さい。



パート2(c) 下の文章を読み、今のあなたの状況に関してどの程度あてはまると思いますか。1～4の数字で、あなたがあてはまると感じる度合いを、それぞれの文章について選んで○をつけて下さい。

0=まったくあてはまらない

1=少しあてはまる

2=かなりあてはまる

3=非常にあてはまる

	あ ま あ て は つ ま ら な い く	あ 少 あ て は ま る し	あ か あ て は な ま る り	あ 非 あ て は 常 ま る に
悲しい	0	1	2	3
ふきげんでおこりっぽい	0	1	2	3
いかりを感じる	0	1	2	3
泣きたい気分だ	0	1	2	3
不安を感じる	0	1	2	3
ふゆかいな気分だ	0	1	2	3
さみしい気持ちだ	0	1	2	3
気持ちがきんちょうしている	0	1	2	3
いらいらする	0	1	2	3
心が暗い	0	1	2	3
なんだかこわい感じがする	0	1	2	3
みじめな気持ちだ	0	1	2	3
気持ちがむしゃくしゃしている	0	1	2	3
腹立たしい気分だ	0	1	2	3
何事にも自信がない	0	1	2	3
むずかしいことを考えることができない	0	1	2	3
学校に行く気がしない	0	1	2	3
なにもかもいやだと思う	0	1	2	3
根気がない	0	1	2	3
なにもやる気がしない	0	1	2	3
だれかにいかりをぶつけない	0	1	2	3
勉強が手につかない	0	1	2	3
頭の回転がにぶく考えがまとまらない	0	1	2	3

	あ ま て は ま ら な い く	あ 少 て は ま る し	あ か て は な ま る り	あ 非 て は 常 ま る に
体から力がわいてこない	0	1	2	3
未来に希望がもてない	0	1	2	3
ひとつのことに集中することができない	0	1	2	3
ひとりでじっとしていたい	0	1	2	3
体が熱っぽい	0	1	2	3
体がだるい	0	1	2	3
つかれやすい	0	1	2	3
食欲がない	0	1	2	3
よく眠れない	0	1	2	3
頭痛がする	0	1	2	3
頭が重い	0	1	2	3
頭がくらくらする	0	1	2	3
手足がしびれるような感じがする	0	1	2	3
呼吸が苦しくなる	0	1	2	3
胸がドキドキする	0	1	2	3
胸が痛む	0	1	2	3
はきけがする	0	1	2	3
腹が痛む	0	1	2	3
胸がむかむかする	0	1	2	3
のどや口がかかわく	0	1	2	3
目がつかれる	0	1	2	3
肩がこる	0	1	2	3
腰が痛い	0	1	2	3

パート3 今の自分の学校生活を振り返って、質問項目に対して自分の気持ちに近い数字に○をつけて下さい。

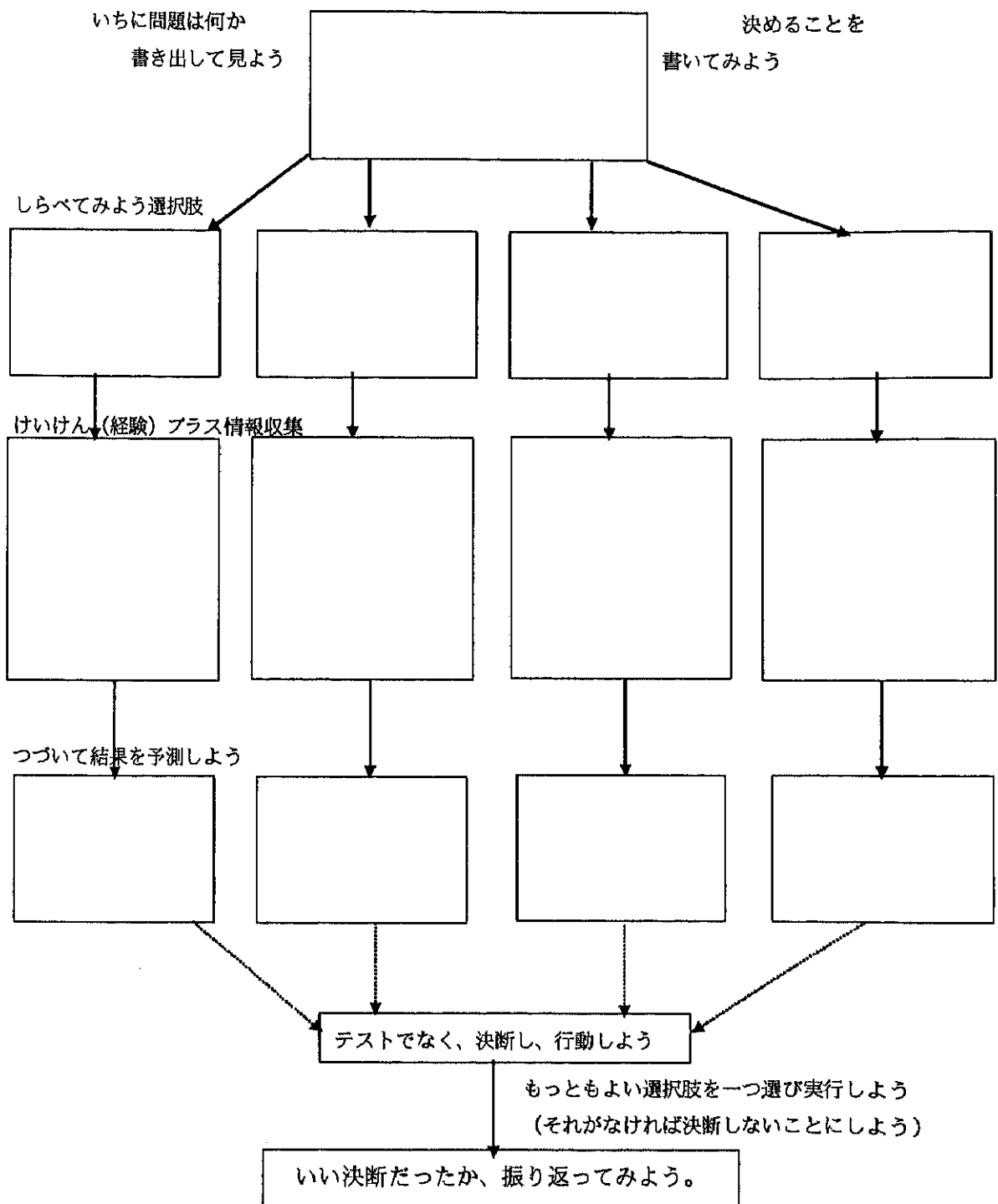
1. 全くない 2. あまりない 3. どちらともいえない
4. ときどきある 5. よくある

	全 く な い	あ ま り な い	い ど ち ら とも い も え な い	と き ど き あ る	よ く あ る
1. 私は勉強や運動、特技やひょうきんさんなどで友人から認められていると思う	1	2	3	4	5
2. 私はクラスの中で存在感があると思う	1	2	3	4	5
3. 私には自分をたよりにしてくれる友人がいる	1	2	3	4	5
4. 私は学校・クラスでみんなから注目されるような経験をしたことがある	1	2	3	4	5
5. 自分の考えがクラスや部全体の意見になることがある	1	2	3	4	5
6. 私はクラスで行なう活動には積極的に取り組んでいる	1	2	3	4	5
7. 学校内で私を認めてくれる先生がいると思う	1	2	3	4	5
8. 仲の良いグループの中では中心的なメンバーである	1	2	3	4	5
9. 私が何かしようと思ったとき、協力してくれるような友人がいる	1	2	3	4	5
10. 学校内に自分の本音や悩みを話せる友人がいる	1	2	3	4	5
11. 私はクラスの人から無視されるようなことがある	1	2	3	4	5
12. 私はクラスや部活でからかわれたりバカにされるようなことがある	1	2	3	4	5
13. 私は授業中に発言をしたり先生の質問に答えたりするとき、冷やかにされる ことがある	1	2	3	4	5
14. 私は部活の部員仲間から無視されることがある	1	2	3	4	5
15. クラスで班をつくるときなど、なかなか班に入れず残ってしまうことがある	1	2	3	4	5
16. 私はクラスの中で浮いていると感じることがある	1	2	3	4	5
17. 私は休み時間などに、ひとりでいることが多い	1	2	3	4	5
18. 私はクラスにいるときや部活をしているとき、まわりの目が気になって不安 や緊張をおぼえることがある	1	2	3	4	5
19. 私は学校に行きたくないときがある	1	2	3	4	5
20. 私はクラスメートの友人関係についてあまり知らない	1	2	3	4	5

質問はここまでです。 ご協力ありがとうございました。

この調査に関して、何か感想がありましたら下のスペースにご自由にお書き下さい。

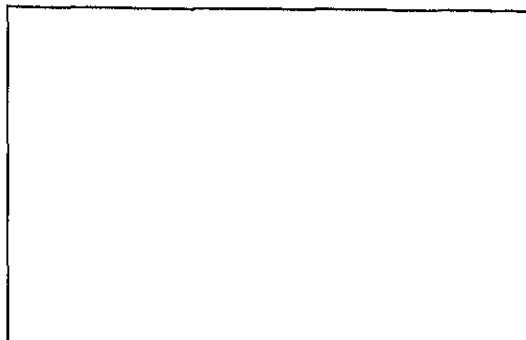
意志決定



グループA ワークシート課題

意志決定

問題を把握しよう



選択肢を挙げてみよう



グループBワークシート課題

意志決定に関する質問

この質問は、現在のあなたの意志決定について簡単にたずねるものです。ここで得られた結果は今回のトレーニングプログラムを検討するために用いられるものであり、個人の情報がそのまま利用されることはありませんので、できるだけ率直に答えて下さい。

名前_____

1. 今までに自分の考えや行動を決めるのに困ったことはありますか。 ある・ない
 「ある」と答えた人は、それはどんなときですか。

2. 自分の考えや行動を決めるための方法を身につけたいと思いますか。 はい・いいえ
 どちらを答えた人も、その理由を答えて下さい。

3. 自分の考えや行動を決めるための方法を身につけると、自分自身や自分の生活がどのように変わると思いますか。

意志決定に関する質問

この質問は、現在のあなたの意志決定について簡単にたずねるものです。ここで得られた結果は今回のトレーニングプログラムを検討するために用いられるものであり、個人の情報がそのまま利用されることはありませんので、できるだけ率直に答えて下さい。

名前 _____

1. 今回学んだことを日常生活に活かしていきたいと思いませんか。
それはなぜですか。

はい・いいえ

2. あなたはどのくらい、今回学んだことを日常生活に生かせると思いませんか？

3. 最後に今回のスキル・トレーニングに参加した感想を自由に書いてください。

意志決定に関する質問

この質問は、現在のあなたの意志決定について簡単にたずねるものです。ここで得られた結果は今回のトレーニングプログラムを検討するために用いられるものであり、個人の情報がそのまま利用されることはありませんので、できるだけ率直に答えて下さい。

名前 _____

1. トレーニングが終了してから2週間たちましたが、その間今回学んだことを生かす機会がありましたか。またトレーニングを受ける前と後で何か変化はありましたか。具体的に答えて下さい。

2. このようなトレーニングに機会があればまた参加したいと思いますか。 はい・いいえ
その理由を答えて下さい。

3. 次回このようなトレーニングをするとしたら、どんなことを学びたいですか。学習方法や人とのつきあいかた、進路に関する悩みなど、どんなことでもけっこうですので具体的に書いて下さい。

スキルテスト

あなたは、今、次のような状況にいます。あなたはなんらかの決断をし、行動することが求められています。そこであなたはどんなことを考えたり、どういうことをもとに決断をしますか。次の状況を読み、以下の質問に答えてください。

状況 A: あなたは、あるテレビ番組を 1 週間前から楽しみにしていました。でも明日あなたには大切な英語の試験があります。あなたはどのようにしますか？

問題となっていることは何ですか。

あなたがとることができる行動にはどのようなものがありますか。思いつく限りいくつでも書いてください。

前の質問で答えた行動の中から実際にあなたがとる1つの行動を選ぶとき、どのようなことをしたり考えますか。

最終的に、どのような行動を選ぶと思いますか。またそれはなぜですか。

スキルテスト

あなたは、今、次のような状況にいます。あなたはなんらかの決断をし、行動することが求められています。そこであなたはどんなことを考えたり、どういうことをもとに決断をしますか。次の状況を読み、以下の質問に答えてください。

状況 B: あなたは、試験が近いため家で勉強しようと思っていました。そこへ部活で2日後デイスニーランドに行くという連絡がまわってきました。それへの参加は自由です。あなたは前回のテストがあまり良くなかったので今回はがんばろうと思っていました。あなたはどうしますか。

問題となっていることは何ですか。

あなたがとることのできる行動にはどのようなものがありますか。思いつく限りいくつでも書いてください。

前の質問で答えた行動の中から実際にあなたがとる一つの行動を選ぶとき、どのようなことをしたり考えますか。

最終的に、どのような行動を選ぶと思いますか。またそれはなぜですか。

スキルテスト

あなたは、今、次のような状況にいます。あなたはなんらかの決断をし、行動することが求められています。そこであなたはどんなことを考えたり、どういうことをもとに決断をしますか。次の状況を読み、以下の質問に答えてください。

状況C: あなたは家であさってから始まる中間試験の勉強をしていました。そこへ違う学校に通う友だちから電話があり、あなたが行きたがっていたコンサートのチケットをその子が行けなくなったので無料でゆずってくれると言いました。コンサートは明日の夜です。あなたはどうしますか。

問題となっていることは何ですか。

あなたがとることのできる行動にはどのようなものがありますか。思いつく限りいくつでも書いてください。

前の質問で答えた行動の中から実際にあなたがとる一つの行動を選ぶとき、どのようなことをしたり考えますか。

最終的に、どのような行動を選ぶと思いますか。またそれはなぜですか。

下の文章を読み、今のあなたの状況に関してどの程度あてはまると思いますか。次の 1～4 の数字で、あなたがあてはまると感じる度合いを、それぞれの文章について選んで○をつけて下さい。

1=まったくあてはまらない

2=ややあてはまらない

3=ややあてはまる

4=とてもよくあてはまる

	まったくあてはまらない	ややあてはまらない	ややあてはまる	とてもよくあてはまる
自分の進路を決める前に、大人のところに行き、集められる限りの情報を集める	1	2	3	4
自分がしたい仕事を探すとき周りにいる大人を観察する	1	2	3	4
仕事に関するためになる情報をみつけるためにどこに行けばよいか知っている。	1	2	3	4
どんな仕事につきたいか決めたなら、それにつくためにどうしたら良いのか調べる。	1	2	3	4
親や先生の意見だけでなく、自分が何をしたいか考える。	1	2	3	4
将来役にたちそうな、のばすべき自分の才能がなんであるか考える。	1	2	3	4
教わったことが日常生活とどのように結びついているかを考えることができる。	1	2	3	4
事実にもとづいた話と、そうでない話が区別できる。	1	2	3	4
問題を解決するとき、一つにすぐ答えを決めなくて選択肢を考えることができる。	1	2	3	4
でてきたいいくつかの考えをくわしく比べたり、検討したりできる。	1	2	3	4
そうじや給食などの自分の与えられた仕事をやる。	1	2	3	4
何が自分にとって大事なのか優先順位をつけることができる	1	2	3	4
自分の現在の行動や決定が、自分の将来に影響を与えること知っている。	1	2	3	4

スキルテストの採点基準

得点範囲（0点～10点）

1. 問題となっていることは何ですか（配点2点）。

状況の中で問題となっていることが定義できている、または決めなくてはいけないことが明確になっている回答→2点

状況の理解ができていないまたは何も書いていない→0点

2. あなたがとることのできる行動にはどのようなものがありますか。思いつく限りいくつでも書いて下さい（配点4点）。

挙げている選択肢の数を得点とする。

0個から3個までは、挙げている選択肢の数をそのまま点数とする（例、2個→2点）。

4個以上挙げている場合は、全て4点とする。

3. 前の質問で答えた行動の中から実際にあなたがとる1つの行動を選ぶとき、どのようなことをしたり考えますか（配点2点）。

情報を集めるや「誰かに相談する」といった行動を述べているものや、自分の過去の経験や価値観などに言及している解答→2点

上記にはあてはまらないが、意思決定にいたるまでになんらかのことを考えているもの→1点

意思決定にいたるまでに何も考えていないと思われる解答または空白→0点

4. 最終的に、どのような行動を選ぶと思いますか。またそれはなぜですか（配点2点）。

最終的に意思決定にいたっており、その決定に対し自分なりに理由を述べている→2点

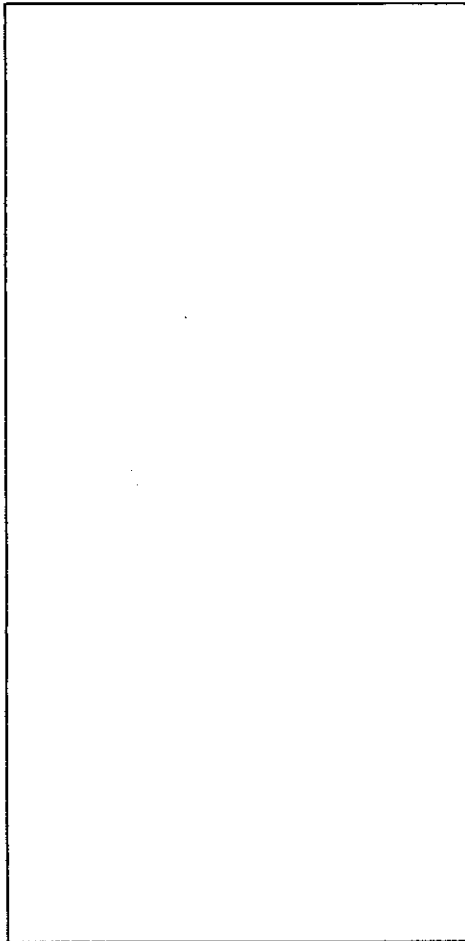
意思決定にはいたっているが、その理由が述べられていないまたはあいまいである→1点

意思決定にいたっていない→0点

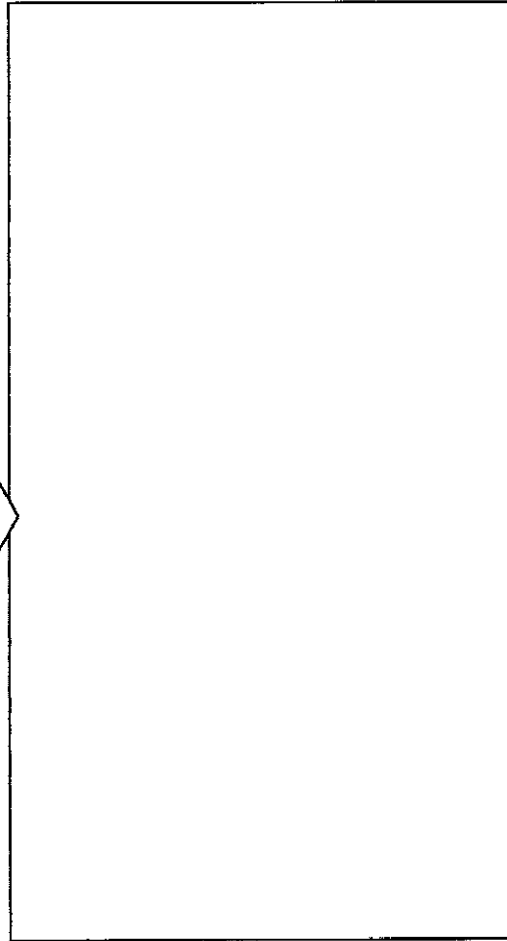
ストレス対処法ワークシート

班

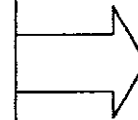
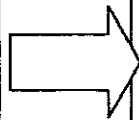
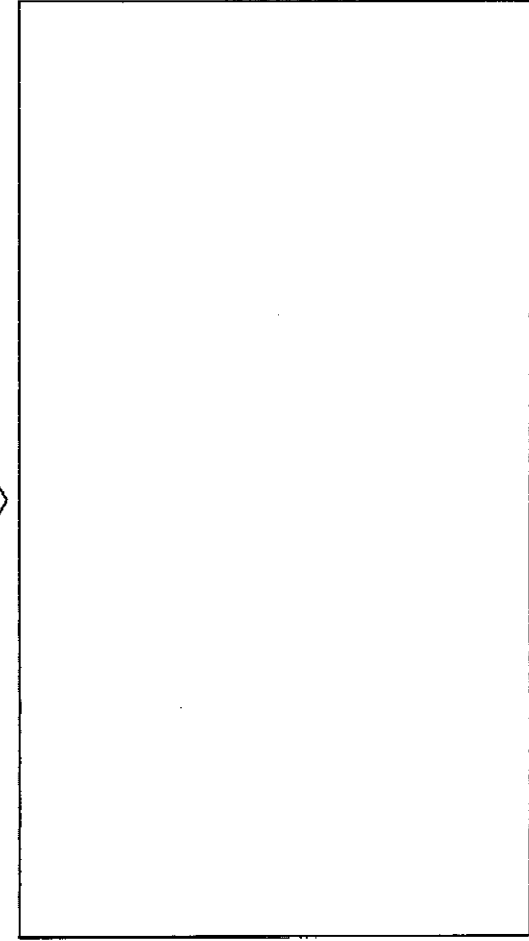
ストレス源



ストレス反応



ストレス対処



ストレス対処・活動シート

組 番 氏名 _____

ス

ストレス源は何ですか？ ー発生源を考えるー

ト

くちょうをとらえてみよう ー自分の反応を観察するー

レ

いせいに考えようストレス対処法 ー戦略を立てるー

ス

ストレス解消を実行しよう ー計画の実行と練習ー

ストレスに関する質問

この質問は、あなたの日頃のストレス（緊張や疲れなど）について簡単にたずねるものです。ここで得られた結果は、今回の授業の内容を検討するために用いられるものであり、個人の情報がそのまま利用されることはありませんので、できるだけ思いつくままに答えて下さい。

- はじめる前に下の太線の中の、男女あてはまる方に○をつけ、出席番号・名前を記入してください。
- このアンケートは2つのパートからなっています。パート1は選択肢の中から選ぶもの、パート2は自分で書きこむものとなっています。
- 必ず全部の質問に答えて下さい。最後までいったら、やり残したところがないか、見直して下さい。

男子・女子 （←どちらかに○）

出席番号_____番 名前_____

パート1-A 下の文章を読み、最近のあなたの気持ちや体の状態に関してどの程度あてはまると思いますか。次の1～4の数字で、あてはまると感じる度合いを、それぞれの文章について選んで○をつけて下さい。

1 = まったくあてはまらない

2 = あまりあてはまらない

3 = ややあてはまる

4 = とてもよくあてはまる

	まったくあてはまらない	あまりあてはまらない	ややあてはまる	とてもよくあてはまる
1. ふきげんで、おこりっぽい	1	2	3	4
2. いらいらする	1	2	3	4
3. いかりを感じる	1	2	3	4
4. 気持ちがむしゃくしゃしている	1	2	3	4
5. ふゆかいな気分だ	1	2	3	4
6. 腹立たしい気分だ	1	2	3	4
7. つかれやすい	1	2	3	4
8. 体がだるい	1	2	3	4
9. 目がつかれる	1	2	3	4
10. 頭がくらくらする	1	2	3	4
11. お腹が痛い	1	2	3	4
12. 食欲がない	1	2	3	4
13. 不安を感じる	1	2	3	4
14. 悲しい	1	2	3	4
15. さみしい気持ちだ	1	2	3	4
16. 泣きたい気分だ	1	2	3	4
17. 心が暗い	1	2	3	4
18. みじめな気持ちだ	1	2	3	4
19. 勉強が手につかない	1	2	3	4
20. ひとつのことに集中することができない	1	2	3	4
21. 頭の回転がにぶく考えがまとまらない	1	2	3	4
22. 体から力がわいてこない	1	2	3	4
23. なにもやる気がしない	1	2	3	4
24. 根気がない	1	2	3	4

パート1-B 下の文章を読み、今のあなたの状況に関してどの程度あてはまると思いますか。次の 1～4 の数字で、あてはまると感じる度合いを、それぞれの文章について選んで○をつけて下さい。

1 = まったくあてはまらない

2 = あまりあてはまらない

3 = ややあてはまる

4 = とてもよくあてはまる

	まったくあてはまらない	あまりあてはまらない	ややあてはまる	とてもよくあてはまる
1. からだの調子がおかしいとき、自分の状態を言葉で伝えることができる	1	2	3	4
2. 何かからだの異常に気づいたとき、ほっとかないで大人に相談する	1	2	3	4
3. 疲れを感じたとき、しっかり休むことができる	1	2	3	4
4. からだの変化からくる悩みに対してだれかに相談できる	1	2	3	4
5. 生活のリズムをくずさないように睡眠時間に気をつけている	1	2	3	4
6. からだが必要としている栄養をバランス良くとれている	1	2	3	4
7. 自分の考えを両親にはっきり伝えられる	1	2	3	4
8. 自分の思っていることを教師に伝えることができる	1	2	3	4
9. 心とからだをリラックスさせる方法をいくつか知っている	1	2	3	4

パート2

1. あなたが普段の生活の中でストレス（緊張や疲れなど）を感じたとき、どんなことをしますか。いくつでも思いっただけ記入してください。

2. ストレスと上手につきあうための方法を身につけたいと思いますか。 はい・いいえ どちらを答えた人も、その理由を下に書いて下さい。

ストレスに関する質問

この質問は、あなたの日頃のストレス（緊張や疲れなど）について簡単にたずねるものです。ここで得られた結果は、今回の授業の内容を検討するために用いられるものであり、個人の情報がそのまま利用されることはありませんので、できるだけ思いつくままに答えて下さい。

- はじめる前に下の太線の中の、男女あてはまる方に○をつけ、出席番号・名前を記入してください。
- このアンケートは2つのパートからなっています。パート1は選択肢の中から選ぶもの、パート2は自分で書きこむものとなっています。
- 必ず全部の質問に答えて下さい。最後までいったら、やり残したところがないか、見直して下さい。

男子・女子 （どちらかに○）

出席番号_____番 名前_____

パート1-A 下の文章を読み、最近のあなたの気持ちや体の状態に関してどの程度あてはまると思われますか。次の 1～4 の数字で、あてはまると感じる度合いを、それぞれの文章について選んで○をつけて下さい。

1 = まったくあてはまらない

2 = あまりあてはまらない

3 = ややあてはまる

4 = とてもよくあてはまる

	まったくあてはまらない	あまりあてはまらない	ややあてはまる	とてもよくあてはまる
1. ふきげんで、おこりっぽい	1	2	3	4
2. いらいらする	1	2	3	4
3. いかりを感じる	1	2	3	4
4. 気持ちがむしゃくしゃしている	1	2	3	4
5. ふゆかいな気分だ	1	2	3	4
6. 腹立たしい気分だ	1	2	3	4
7. つかれやすい	1	2	3	4
8. 体がだるい	1	2	3	4
9. 目がつかれる	1	2	3	4
10. 頭がくらくらする	1	2	3	4
11. お腹が痛い	1	2	3	4
12. 食欲がない	1	2	3	4
13. 不安を感じる	1	2	3	4
14. 悲しい	1	2	3	4
15. さみしい気持ちだ	1	2	3	4
16. 泣きたい気分だ	1	2	3	4
17. 心が暗い	1	2	3	4
18. みじめな気持ちだ	1	2	3	4
19. 勉強が手につかない	1	2	3	4
20. ひとつのことに集中することができない	1	2	3	4
21. 頭の回転がにぶく考えがまとまらない	1	2	3	4
22. 体から力がわいてこない	1	2	3	4
23. なにもやる気がしない	1	2	3	4
24. 根気がない	1	2	3	4

パート1-B 下の文章を読み、今のあなたの状況に関してどの程度あてはまると思いますか。次の 1～4 の数字で、あてはまると感じる度合いを、それぞれの文章について選んで○をつけて下さい。

1 = まったくあてはまらない

2 = あまりあてはまらない

3 = ややあてはまる

4 = とてもよくあてはまる

	まったくあてはまらない	あまりあてはまらない	ややあてはまる	とてもよくあてはまる
1. からだの調子がおかしいとき、自分の状態を言葉で伝えることができる	1	2	3	4
2. 何かからだの異常に気づいたとき、ほっとかないで大人に相談する	1	2	3	4
3. 疲れを感じたとき、しっかり休むことができる	1	2	3	4
4. からだの変化からくる悩みに対してだれかに相談できる	1	2	3	4
5. 生活のリズムをくずさないように睡眠時間に気をつけている	1	2	3	4
6. からだが必要としている栄養をバランス良くとれている	1	2	3	4
7. 自分の考えを両親にはっきり伝えられる	1	2	3	4
8. 自分の思っていることを教師に伝えることができる	1	2	3	4
9. 心とからだをリラックスさせる方法をいくつか知っている	1	2	3	4

パート2

1. あなたが普段の生活の中でストレス（緊張や疲れなど）を感じたとき、どんなことをしますか。いくつでも思いっくだけ記入してください。

2. 今回学んだことを日常生活でやっていこうと思いますか。 はい・いいえ（←どちらかに○）
どちらを答えた人も、その理由を下に書いて下さい。

次のページも忘れずに記入してください。

3a. この2回の授業以前のあなたのストレスの状態はどうでしたか。

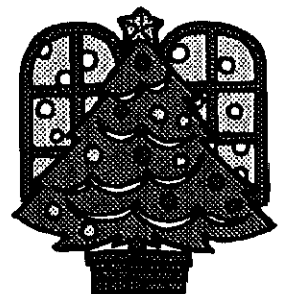
3b. 1回目の授業はどうでしたか。

3c. 2回目の授業はどうでしたか。

3d. この2回の体験を振り返ってどう思いますか。

3e. あなたが感じているストレスについて、トレーニング前と今を比べて、緊張や不安はどのように変わりましたか。

質問は以上です。



『ストレス対処スキル』スキルテスト・自由記述評定基準

A. ストレス対処スキル 生徒が述べているストレスを感じたときに行う行動の数を数える。

B. 学習動機（5段階評定）

- 1 積極的拒否 （例、やりたくない。やっても意味がない。）
- 2 消極的拒否 （例、ストレスがあまりたまってないから。）
- 3 どちらでもない （例、どっちでもいい。）
- 4 消極的に参加希望 （例、なんとなくやってみたい。）
- 5 積極的に参加希望（例、ストレスをためやすいので、やってみたい。）

C. 今後の活用意志（5段階評定）

1. 積極的拒否 （例、やっても意味がない。）
2. 消極的拒否 （例、あまり使わないと思う。）
3. どちらでもない （例、わからない。）
4. 消極的使用 （例、使ってみようと思う。）
5. 積極的使用 （例、できそうなものがあつたので、使おうと思う。）

D. トレーニング前のストレス（5段階評定）

1. 全くストレスなし
2. 低いストレスあり
3. 中程度のストレス
4. 高いストレス
5. 非常に高いストレス

E. 2回の振り返り（5段階評定）

1. 積極的拒否 （例、やりたくない。つまらない。）
2. 消極的拒否 （例、よくわからない。）
3. どちらでもない
4. 消極的肯定 （例、たのしかった。）
5. 積極的肯定 （例、ストレスをほっておかないことが大事だと思った。）

F. ストレス変化（5段階評定）

1. 積極的ネガティブ変化 （例、これをしてストレスがたまつた。）
2. 消極的ネガティブ変化 （例、変わらないが、なにか疲れた。）
3. 変化なし （例、変わらない。）
4. 消極的ポジティブ変化（例、わからないけど、なんとなく変わった気がする。）
5. 積極的ポジティブ変化 （例、ストレスがへつた気がする。）

※積極的と消極的の区別

積極的—理由を述べて強く拒否または支持している場合、または理由はないが強い感情・意思が示されている場合。

消極的—理由は述べられていないまたはあいまいだが拒否または支持している場合。

※各群の人数が少ないため、5群に分けた後さらに各項目を分類した。Bでは1&2&3を『動機づけ低群』、4&5を『動機づけ高群』、Cでは1&2&3を『活用拒否群』、4&5を『活用希望群』、Dでは1&2を『低ストレス群』、3を『中ストレス群』、4&5を『高ストレス群』と分類した。Eでは、1&2&3を『否定的評価群』4&5を『肯定的評価群』、Fでは1&2&3を『変化なし群』4&5を『ポジティブ変化群』とした。