

# こころの体温計 ( )年( )番氏名( )

いまのあなたの気持ちをあらわしているのはどれでしょう？ ( )にいくつでも○をつけてください。

- ( ) 怒っている ( ) 悲しい ( ) ふつう ( ) 楽しい  
 ( ) イライラしている ( ) つらい ( ) うれしい ( ) 幸せ

○1日の生活について、平均時間を書いてください。

朝、起きる時間		夜、寝る時間		睡眠時間の平均	
時	分頃	時	分頃	約	時間 分

次の文を読んで『はい・どちらでもない・いいえ』のどれか一つに○をつけてください。		はい	どちらでもない	いいえ
友達の こと	学級ですごすのは、楽しいですか？			
	学級の中に何でも話しやすく、遊べる友だちがいますか？			
	あなたに意地悪なことを言ったり、したりする人はおらず、気持ちよく生活できていますか？			
	友だちと楽しく過ごしていますか？			
	あなたの周りの友達も、みんな楽しく生活できていますか？			
勉強 の こと	自分で得意だと思える勉強がありますか？			
	勉強していることは分かり、面白いですか？			
	テストの点や成績に満足できていますか？			
学校 での こと	学校にいるときは、楽しいですか？			
	先生は、あなたのことを大切にしてくれていると思いますか？			
	給食の時間は、楽しいですか？			
	学校であなたに意地悪なことを言ったり、したりする人はおらず、気持ちよく生活できていますか？			
そ の 他	お腹や頭が、よく痛くなりますか？			
	朝、学校へ行きたくないと思うことがよくありますか？			
	不安なことがあって、夜なかなか眠れないことがありますか？			
	家庭での生活で、困っていることはありますか？			
	このごろ、ちょっとしたことで、腹をたてることが多いですか？			

※友達の良いところを書いてみよう。

必ず書きましょう。

※悩みや相談したいことはありませんか？

ある ( ) ない ( )

**こころの体温計** ( )年( )番氏名( )