

不登校児童・生徒の理解と支援の在り方についての研究

—適応指導教室での体験活動の充実と評価—

五十嵐悦子

適応指導教室では体験活動と学習活動を主な活動としている。本研究では、体験活動に焦点を当て、県内適応指導教室に在籍する児童・生徒の体験活動充実感を「体験活動チェックリスト」を用いて分析した。その結果、自分たちで調理して食べる調理体験活動が、児童・生徒の充実感を高める活動であることが明らかになった。

また、不登校児童・生徒は自己肯定感が低いために自分に自信がもてず、「こころのエネルギー」が乏しい様子がうかがえる。そこで、当教育研究所「フレンド学級」に在籍する児童・生徒を対象に、体験活動充実感を測定すると共に自己肯定感、さらに、「こころのエネルギー」との関連を考察したところ、この3者にはある程度関連があることが確認できた。

〈キーワード〉 適応指導教室、体験活動充実感、自己肯定感、「こころのエネルギー」

I 主題設定の理由

文部科学省「平成19年度児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」によると、不登校児童・生徒の数は平成18年度より増加している。同調査で不登校になった原因を見てみると、学校内での友達や教員との人間関係、親子関係をめぐる問題、コミュニケーション能力の低下、学習に対する不安、家庭の生活環境の急激な変化等が見られ、これら様々な要因が絡み合っ、不登校が多様化、複雑化してきていると考えられる。

福井県には23の適応指導教室があり、各教室では、不登校児童・生徒が様々な体験活動を通して人間関係を広げながら、集団に適応していく力を育て、最終的には学校復帰を図ることを目標としている。子どもたちが適応指導教室で行う活動はその一つ一つに意味があり、学校復帰に向けての大事な役割がある。しかし、適応指導教室に通ってくる児童・生徒全員が教室で行う活動に精一杯取り組んでいるとはいえないのが現状である。そこで、各教室の児童・生徒がどれくらいの充実感をもって体験活動に取り組んでいるかを数量的に測定することによって、どのような内容の体験活動が適応指導教室での活動に適しているのかが明らかになるのではないかと考えた。

また、不登校児童・生徒の様子を見ていると、物事を否定的、悲観的にとらえてしまいがちで自分はダメな人間だ、いなくてもいい人間だと考え自己肯定感が低くなってしまっている子も少なくない。気持ちが高まってこないため活動に参加できない場合もある。体験活動の内容がどういったものであれ、自己肯定感や心の状態によって体験活動充実感に影響があると考えられる。そこで、体験活動充実感と自己肯定感および心の状態との関連を明らかにすることが適応指導教室での活動に活かせるのではないかと考え、本主題を設定した。

II 研究の目的

- 1 適応指導教室での体験活動充実感をチェックリストを用いて調査し、不登校児童・生徒の体験活動充実感が高まる活動を探る。
- 2 体験活動充実感と自己肯定感および「こころのエネルギー」の3者の関係を検討する。

III 研究の方法

1 「チェックリスト」を用いた体験活動充実感の調査

(1) 調査対象

平成20年度県内適応指導教室に在籍した小・中学生（男子14人、女子37人、延べ282人）

(2) 調査時期

平成20年5月～12月

(3) チェックリストについて

体験活動後の児童・生徒の充実感を測定するため「体験活動満足度チェックリスト(表1)」と「メンタルヘルスチェックリスト(表2)」(山崎 2008)をもとに体験活動アンケートを作成し(資料1)、自己評価とした。

県内の適応指導教室に協力を求め、日常活動の他に教室から外へ出たり講師を呼んだりした活動後にチェックリストへの記入を依頼した。チェックリストは「体験活動ふりかえり」という名称にし、体験活動の満足度とその活動でのメンタル面を総合的にとらえられるようにした。採点方法については「とてももそう思う」から「まったくそう思わない」までの4件

法で評定し、それぞれ4点から1点で換算し単純加算した。ただし、逆転項目のものは、4なら1点、3なら2点、2なら3点、1なら4点というように換算した。したがって、満足度の合計点の範囲は6点～24点、メンタルヘルスの合計点の範囲は8点～32点となる。

(4) 調査対象の体験活動について

当教育研究所「フレンド学級」を含め10教室の体験活動を調査した(表3)。

表1 体験活動満足度チェックリスト

①元気がでてきた
②「やったあ」という気持ちがしてきた
③参加してよかったという感じがした
④何か他のことをしていた方がましだという気がした (逆転)
⑤いやな気持ちがした (逆転)
⑥たいくつだった (逆転)

表2 メンタルヘルスチェックリスト

⑦いやなことがあっても人と仲良くできる気がする
⑧前よりおこることが少なくなった
⑨前よりイライラすることがへった
⑩さみしく感じるようになった (逆転)
⑪楽しい気分であらわれた
⑫前より自分が明るくなった気がする
⑬いろいろなことを頑張れるようになった気がする
⑭前よりいろいろなことに集中できるようになった気がする

表3 調査対象とした体験活動

適応指導 教室名 体験活動	フレンド学級 (研究所)	フレンド学級 (嶺南)	チャレンジ 教室	ハートフル・ スクール	フレッシュ ハウス	いきいき教室	希望学園	フレッシュ 学級	ホットルーム	オアシス香江
サイクリング・ ボート	○									
バルーンアート	○									
七夕会・誕生会										○
オケラ牧場						○				
ウォークラリー	○	○	○	○	○		○	○		
カレー作り	○	○	○	○	○		○	○		
スノーケリング	○	○	○	○	○		○	○		

適応指導 教室名 体験活動	フレンド学級 (研究所)	フレンド学級 (嶺南)	チャレンジ 教室	ハートフル・ スクール	フレッシュ ハウス	いきいき教室	希望学園	フレッシュ 学級	ホットルーム	オアシス春江
釣り	○	○	○	○	○		○	○		
勾玉作り	○	○	○	○	○		○	○		
動物とのふれあい	○		○							
ジャグリング	○									
エアロビクス	○									
史跡・施設めぐり			○							
陶芸	○									
バーベキュー				○						
バーベキュー							○			
紙芝居	○									
ボーリング									○	
ボランティア									○	
陶芸									○	
たこ焼き	○									
レザークラフト	○		○					○	○	
キャンドル作り									○	
バーベキュー	○									
バードウォッチング	○									
パン・バター作り	○		○						○	
ネイチャークラフト	○		○						○	
収穫祭				○						
演奏会	○									
そば打ち				○						
絵手紙	○									
さつまいも料理	○									
そば打ち	○									

2 体験活動充実感と自己肯定感、「こころのエネルギー」の関連についての調査

当教育研究所「フレンド学級」で活動しているときに、自分は何をしてもうまくできないという自己評価の低さから活動を楽しめないでいる児童・生徒を見かけることがある。自己肯定感の高まりと体験活動充実感の高まりは関連があるという考えに立ち、自尊感情尺度（堀 1996）を内面の変容をとらえていくために利用した。これをフレンド学級の児童・生徒用に修正して自己肯定感チェックリストを作成し、「自分ふりかえり」という名称で調査した（表4）（資料2）。

また、心の元気や意欲の少なさからも活動を楽しめないことがある。心の元気や意欲は菅野氏が述べる「こころのエネルギー」に近いものと思われる。菅野氏(2002)は、「こころのエネルギー」とは、元気や意欲の素になるもの、原動力である。いくらまわりから「やる気を出せ」と言われても、そう簡単に「やる気」は湧いてきません。頭ではわかっている、からだがいっこうに動かないこともあります。やる気が湧いて実際に行動に移すには、もっとからだ全体に働きかけることが必要です。わたしは

「安心感」「楽しい体験」「認められる体験」の3つが「やる気」の素になると考えます」と述べている。この「こころのエネルギー」があれば体験活動も楽しみ充実感が得られるのではないかと考え、「こころのエネルギー」を「自分ふりかえりパート2」という名称で調査した(表5)(資料3)。

(1) 調査対象

平成20年度フレンド学級に在籍し、不登校期間が1年以上の小・中学生(不登校期間は平成20年12月1日現在のもの)

- ・ A子＝小学6年。不登校期間25か月。姉の摂食障害の影響で家庭環境が不安定になったことが不登校のきっかけ。
- ・ B男＝中学2年。不登校期間13か月。クラスの中で周囲の子とうまくかかわれなかったことが不登校のきっかけ。
- ・ C子＝中学2年。不登校期間14か月。友達関係がぎくしゃくしてきたことが不登校のきっかけ。
- ・ D子＝中学3年。不登校期間18か月。姉の不登校や学校での友達や教師との人間関係がうまくいかなくなったことが不登校のきっかけ。
- ・ E子＝中学1年。不登校期間30か月。家庭環境の変化や担任との関係の悪化が不登校のきっかけ。
- ・ F男＝中学3年。不登校期間27か月。クラスの雰囲気になじめなかったことが不登校のきっかけ。

(2) 調査時期

自己肯定感 1回目：平成20年7月17日、2回目：平成20年12月11日

「こころのエネルギー」 平成20年12月15日

(3) 自己肯定感チェックリストについて

自己肯定感チェックリストは、質問項目が児童・生徒の心を傷つけないように肯定的な文を多くした。採点方法は、「とてもそう思う」を5、「少しそう思う」を4、「どちらともいえない」を3、「あまりそう思わない」を2、「まったくそう思わない」を1の5件法で評定し、5点から1点で換算して単純加算した。

表4 自己肯定感チェックリスト(自分ふりかえり)

- | |
|---|
| ①自分は大事な人間である
②自分にはいろいろよいところがある
③自分にはいろいろな物事をうまくできない(逆転)
④自分には得意なことがある
⑤自分の考えは間違っていないことが多い
⑥だいたいにおいて自分は満足している
⑦もっと自分を好きになりたい |
|---|

ただし、逆転項目のものは、5なら1点、4なら2点、3なら3点、2なら4点、1なら5点というように換算した。したがって、合計点の範囲は7点～35点である。

(4) 「こころのエネルギー」アンケートについて

菅野氏は「こころのエネルギー」をつくる要素として三つをあげている。K J Q調査(菅野純グループ編/実務教育出版2002)では、これらの三つの要素についてそれぞれ6項目の質問があり、「こころのエネルギー」を得点化するように作成してある。この調査の質問項目を参考に、フレンド学級の児童・生徒用に修正し、以下に示すようなアンケートを作成した。

表5 こころのエネルギーアンケート(自分ふりかえりパート2)

【安心感】を測る項目

- ・ 困ったときに相談できる大人がいます
- ・ 家族といるとほっとします
- ・ 自分の気持ちを話せる友達がいます
- ・ 自分の将来は明るいと思います

【楽しい体験】を測る項目

- ・ 家での食事は楽しみです

- ・新しい知識や考え方を知ることに興味があります
- ・目標を達成して満足したことがあります
- ・自分が目標を持って打ち込めるものがあります

【認められる体験】を測る項目

- ・家の中で自分がやるべき仕事や手伝いが決まっています
- ・友だちから相談にのってほしいと言われたことがあります
- ・先生やおんちゃん、おばちゃんたちからほめられたことがあります
- ・自分には得意なことがあります

回答は、「はい」「ややはい」「ややいいえ」「いいえ」の四つから選ぶ。採点方法は、「はい」は4点、「ややはい」は3点、「ややいいえ」は2点、「いいえ」1点で換算し、それぞれ要素ごとの合計点と三つの要素の合計点を単純加算した。各要素の点数の範囲は4点～16点、合計点の範囲は12点～48点である。

IV 研究の結果と考察

1 体験活動充実感について

調査した33の体験活動を内容により、調理体験活動（図1）、運動体験活動（図2）、創作体験活動（図3）、その他の体験活動（図4）の4種類に分類した。図1～図4は各体験活動における満足度とメンタルヘルスの得点の平均点をグラフにしたものである。例えば図1のたこ焼きの満足度の得点は、たこ焼き体験をした全員の満足度の得点の合計を人数で割った平均点である。メンタルヘルスの得点についても同様である。

図1～図4のグラフから、各教室で日常活動とは別に計画実施された体験活動は、満足度の得点もメンタルヘルスの得点も特に低い得点の活動はなく、どの体験についても充実感のもてる活動であったようだ。

図1の調理体験の中で、畑で自分で育てた野菜を使って料理した収穫祭やさつまいも料理体験では「さつまいもの甘みがスゴイ」というような児童の感想もあり、普段からよく食べるさつまいもでも、栽培、収穫、調理という体験をした後は、よりおいしく感じられたようである。また、そば打ちのような原料のそば粉からそばを作り上げていく体験は、達成感が味わえると共に自分が作ったそばをおいしく食べることができたことで高い満足度とメンタルヘルスの得点が得られた活動ではないかと思う。それから、バーベキューのように、大勢で一つの網の上の肉や野菜を箸でつつきながら賑やかに食べる体験は、家族でこのような体験が少ない子には適した活動ではないだろうか。感想にも「お肉や野菜がとてもおいしかったです」「いつもよりたくさん食べれた」と書いてあった。学校での人間関係をうまく築けずに不登校に陥ってしまった子や、家族との人間関係が複

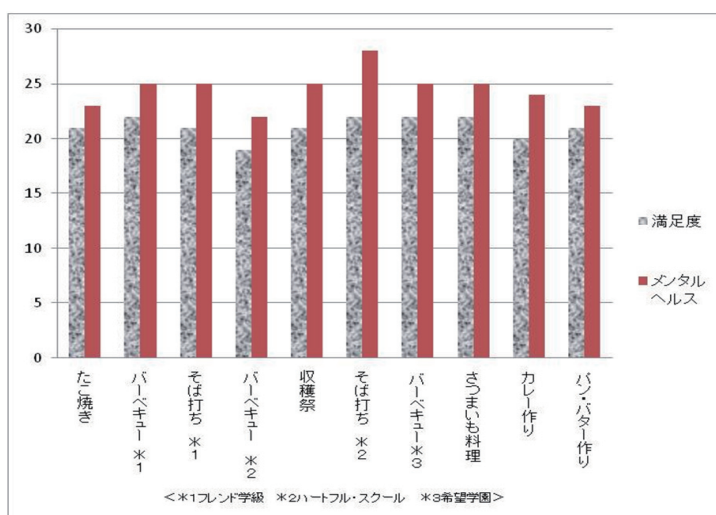


図1 調理体験活動充実感

雑で個食や孤食をしている子などにとって、みんなで賑やかに食べ物を作り大勢で食卓を囲んでお腹いっぱい食べるという活動は、生理的欲求も満たすため精神的にも満足感が得られたと思われる。

運動体験活動においては、個人で行う活動が多いため内容によって満足度やメンタルヘルスの得点に差がなかったのではないだろうか。ボーリング体験をした生徒の一人は「やっぱ、あたし集団行動とスポーツは苦手なんだなあと、逆に自分に感心した」という感想を書いていた。ボーリングのような集団競技とはいえ運動でも、他の子と一緒に同じ活動をするというだけで敬遠してしまう子もいた。集団に適応していく力を育てることが適応指導教室の目指すところとはいえ、一人ひとりの子どもの状態は様々であるので、運動体験は、1対1で行うものから2対2、3対3、そして、集団で行う運動へと段階を踏んで計画していくことがよいと思われる。数種類の運動を子どもたちが選択できる時間があると、更に子どもたちの状態に合った運動体験活動になるであろう。

創作体験活動においては個人差があり、手作業が好きな子は満足度やメンタルヘルスの得点が高く、苦手な子の得点は低くなっていた。性差もあり女子は比較的高く男子は低かった。陶芸体験は適応指導教室だけでなく他の機会にも体験することが多く、新鮮さに欠けるため得点が低くなっているのではないかと考えられる。バルーンアートは今年度初めて取り入れられた体験活動である。色とりどりの風船があり華やかな雰囲気の中で、器用でなくても何度風船を割ってしまっても、子どもたちは気にせず自分の作品を作ることができた。それは、講師の人柄によるところが大きいと思われる。活動内容の新鮮さや講師と子どもとの相性のようなものが活動を計画する上で大切な要素の一つではないだろうか。絵手紙は自己を自由に表現できる体験である。

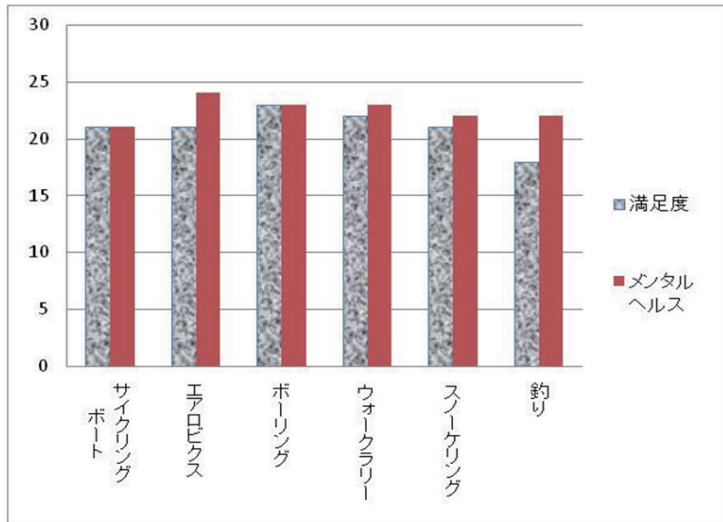


図2 運動体験活動充実感

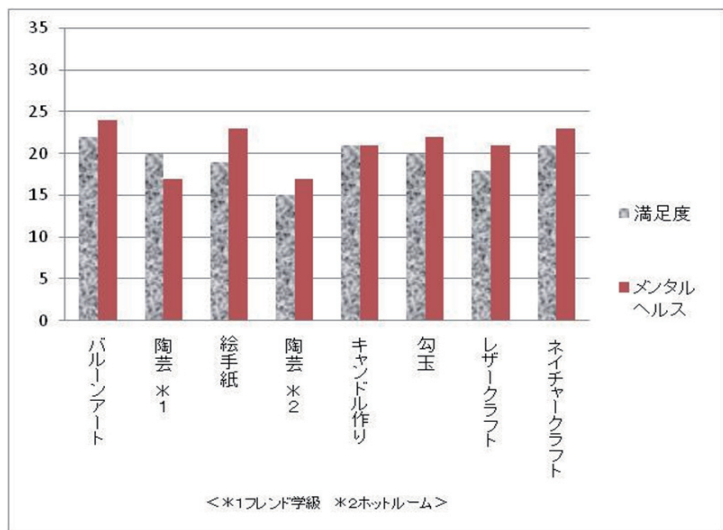


図3 創作体験活動充実感

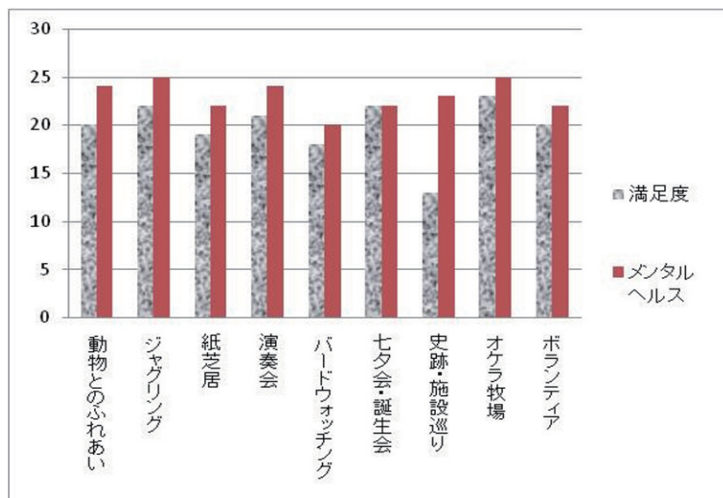


図4 その他の体験活動充実感

「みかんやが板がうまくかけた。満足した。楽しかった。このはがきは、親しい人にあげる予定」という感想にもあるように、メンタル面で充実感が得られた活動だと思われる。

その他の体験活動においては、ジャグリング体験の満足度とメンタルヘルスの得点が高かった。ジャグリングを初めて目にしたという新鮮さもあるが、年の近い高校生との交流が得点を高めたのではないだろうか。動物とのふれあい体験やオケラ牧場体験では、犬や猫、うさぎ、馬などと触れ合う体験を行った。アニマルセラピーという言葉もあるように癒しの時間を過ごすことができたのではないだろうか。感想にも「動物たちがすごくかわいくて、さわっていると心がなごやかになった気がします」とあった。演奏会は、ハープとバイオリン、ホルンの演奏を目の前で聴き、音と演奏者と自分が一体になるような体験活動であった。動物と触れ合うことと同様に、音楽と一体になることで心が癒され得点が高くなったのであろう。

図5は4種類の体験活動における満足度とメンタルヘルスの平均点をグラフにしたものである。例えば調理体験満足度の得点21.0は、図1の10項目の調理体験活動の満足度の得点を合計し活動数で割った平均点である。調理体験メンタルヘルスの24.5についても同様である。このグラフを見ると、4種類の体験活動の中で特に満足度やメンタルヘルスの得点が高く充実感もてる活動は調理体験であった。満足度においては運動体験も高いが、メンタルヘルスでは調理体験が特に高くなっている。これは、調理体験活動が、仲間やスタッフと自然に触れ合えたり物を作る喜びを味わえたりする効果があり、さらに、最後にみんなで楽しく試食する機会を通して、新しい友だちができたりすることなどが、充実感を高めていると思われる。

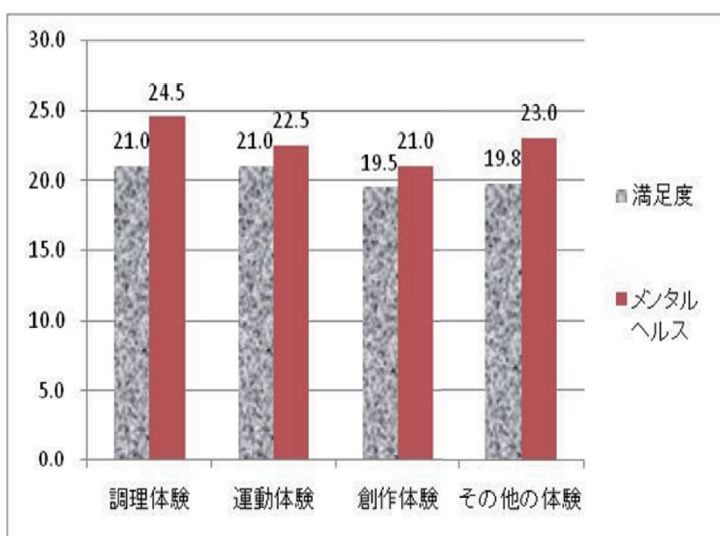


図5 体験活動充実感のまとめ

2 3者の関連から

フレンド学級の児童・生徒6人の体験活動充実感(図6)、自己肯定感(図7)、「こころのエネルギー」(図8、図9)を示した。図6の体験活動は左から実施日順に並んでいる。

A子は、どんな活動においても、満足度、メンタルヘルス共に高い数値を示している。自己肯定感や「こころのエネルギー」を見てもA子は高い得点である。自己肯定感が高く心にエネルギーがあるため意欲が湧き、どんな活動も充実感をもって体験できたのではないだろうか。また、充実感をもって活動できたことで1回目の自己肯定感の得点を2回目も維持できたのではないだろうか。

B男は前半の活動において、活動内容により、満足度やメンタルヘルスの得

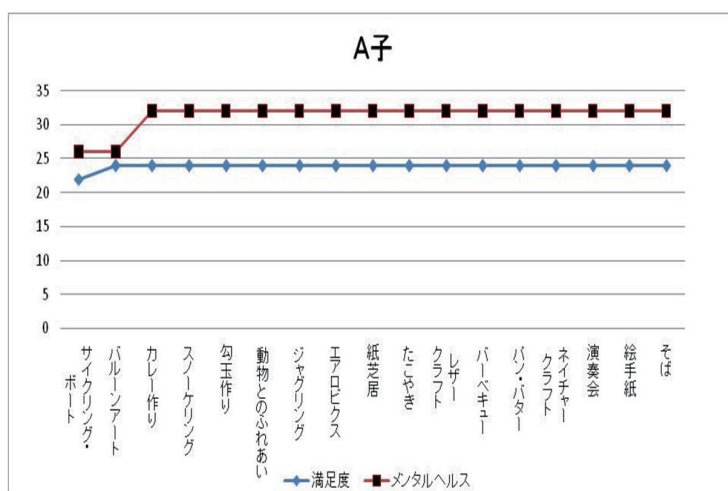


図6-A 体験活動充実感

点が高かったり低かったりしており、自己肯定感の得点もかなり低い。しかし、後半においては、満足度やメンタルヘルスの得点のばらつきがなくなり安定して高くなっている。自己肯定感も活動を多く経験した後の2回目の調査の方が得点が高くなっている。B男は体験活動を数多く経験していくことによって気持ちが向上していったことがうかがえる。「こころのエネルギー」は高いので、今後充実感が高まるような体験を続けていけば更に自己肯定感も高まることが予想される。

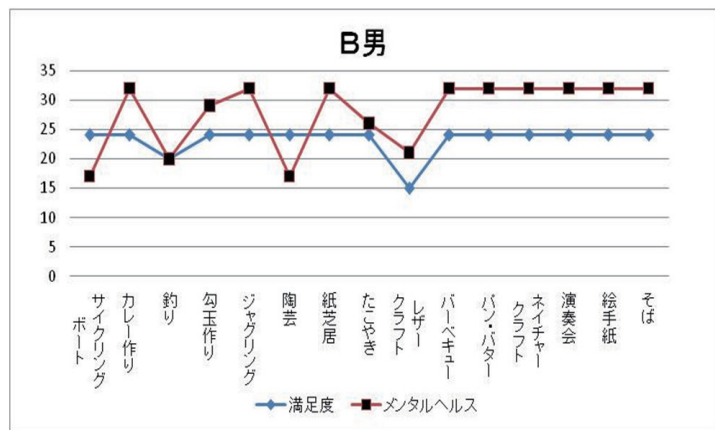


図6-B 体験活動充実感

C子、D子の満足度やメンタルヘルスの得点は活動内容によって上下しているが、後半は徐々に安定してきている。自己肯定感も2回目の方が高得点となっており、体験活動の安定した充実感が自己肯定感を高める一要因になっていることがうかがえる。「こころのエネルギー」も半分以上の得点があり、C子、D子共にフレンド学級での活動に積極的に取り組めることが多くなった。しかし、D子は図9において、認められる体験は16点中13点と高い得点であったが、安心感の得点は16点中8点と半分であった。安心感の中で得点の低かった質問項目は、「家族と一緒にいるとほっとします」「自分の将来は明るいと思います」であった。また、楽しい体験の中の「家での食事は楽しみです」という項目にも「いいえ」と答えている。D子の心の状態に家族との関係や日々の食事の在り方がかかわっているといえるのではないだろうか。

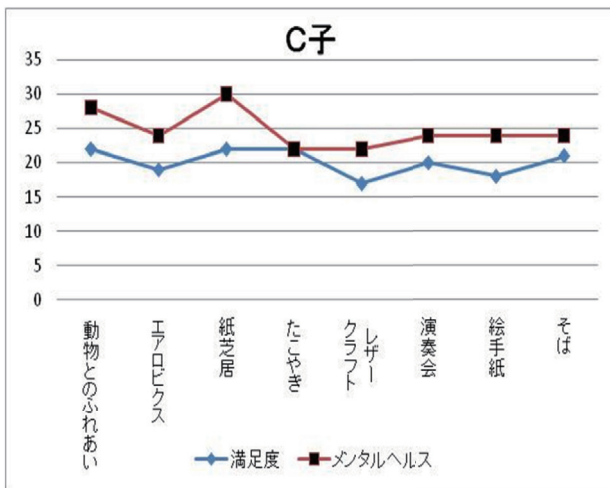


図6-C 体験活動充実感

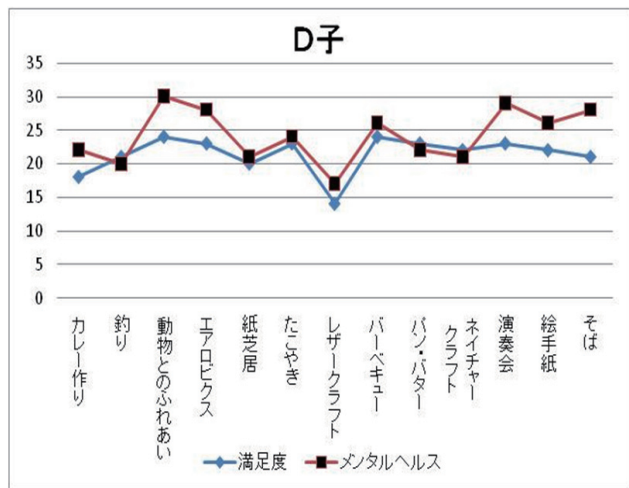


図6-D 体験活動充実感

E子、F男はどんな活動においても満足度、メンタルヘルスの得点が低い。自己肯定感においては2回目の方が低くなっている。「こころのエネルギー」も半分程度の得点である。このことから、「こころのエネルギー」が低ければ意欲が湧かず体験活動を充実感をもって楽しむことができないばかりではなく、自己肯定感も高まらないといえるのではないだろうか。E子は、「こころのエネルギー」の要素の中で楽しい体験の点数が特に低い。「家での食事は楽しみです」「目標を達成して満足したことがあります」「自分が目標を持って打ち込めるものがあります」という質問項目が1点であった。フレンド学級での様子は、活動に参加はできるが意欲的に活動することは少なかった。F男は、「こころのエネルギー」の要素の中で、安心感の「自分の将来は明るいと思います」、楽しい体験の「家での食事は楽しみ

です」、認められる体験の「家の中で自分がやるべき仕事や手伝いが決まっています」という質問項目が1点であった。E子、F男もD子と同様に家庭の在り方が心の状態とかかわっていると考えられる。

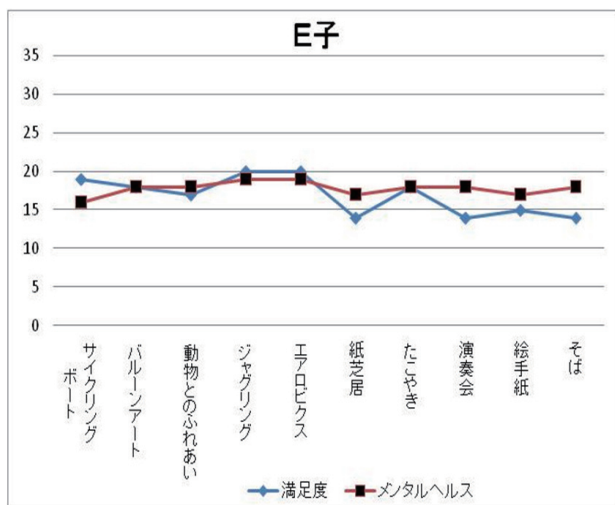


図6-E 体験活動充実感

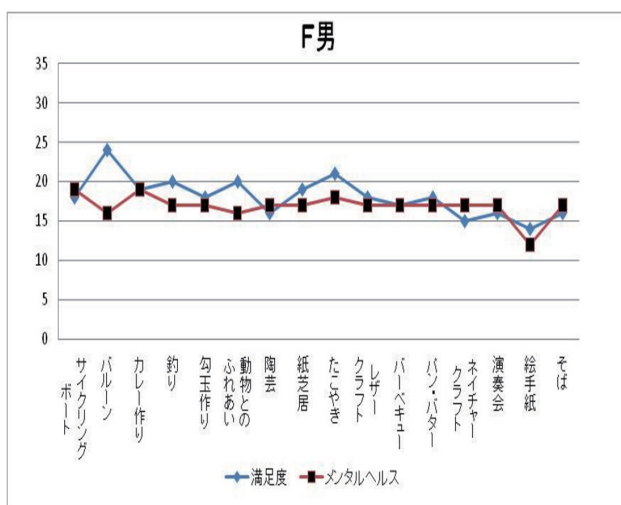


図6-F 体験活動充実感

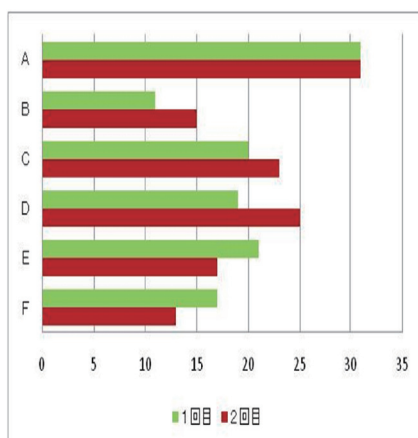


図7 自己肯定感

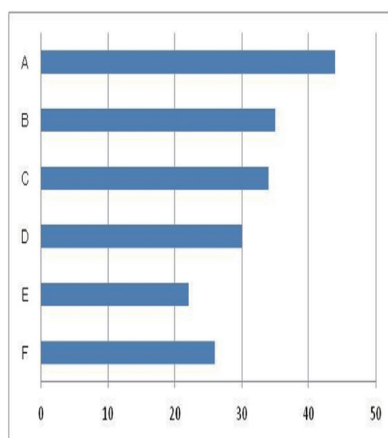


図8 心のエネルギー

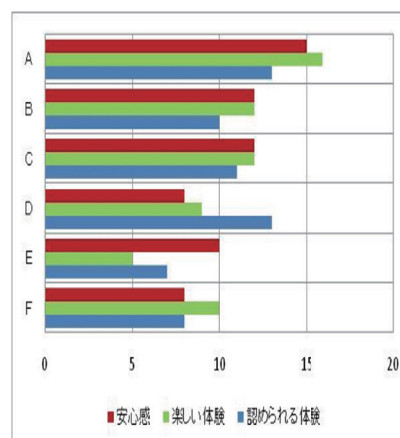


図9 心のエネルギー (3要素別)

以上のことから、体験活動充実感、自己肯定感、「心のエネルギー」の3者はある程度関連があると思われる。

V 研究のまとめと今後の課題

D子、E子、F男の「心のエネルギー」の質問項目において共通して「いいえ」と答えたのは、「家でのご飯は楽しみです」であった。家族との食事の中で子どもたちの心が癒されていくことも多いと思われる。特に、不登校の子どもにとって家族団らんの中で安心感を十分味わうことが、「心のエネルギー」につながっていくものと思われる。適応指導教室に通う児童・生徒の家庭は様々で、毎日家族揃って温かい食事をするということが難しい子どもも少なからずいる。だからこそ、適応指導教室の体験活動では、楽しい雰囲気の中で温かい食事をみんなとともにする機会をできるだけ取り入れていくことが必要であろう。もちろん、運動体験、創作体験などもバランスよく取り入れて計画し、子どもたちに充実感を与え自己肯定感や「心のエネルギー」を高めていくことが望まれる。

今回の研究では体験活動充実感および、体験活動と心の状態との関連について調査したが、A子为例にとると、様々な体験活動で充実感をもち、自己肯定感も高くなり、「こころのエネルギー」を蓄えていても学校復帰には至っていない。この背景には、学習の遅れに対する不安があるのではないかと思われる。今後は適応指導教室でのもう一つの活動である学習活動と心の状態との関連も明らかにしていくことが必要であろう。

《引用文献》

- 文部科学省（2008）「児童生徒の教育相談の充実について（中間まとめ）」pp. 47-58
- 山崎克麿（2008）「体験活動充実のための評価の在り方」『研究紀要』第1号、岡山県総合教育センター、pp. 97-115
- 堀洋道・山本真理子・松井豊編（1996）『心理尺度ファイル』垣内出版、pp. 67-69
- 菅野純（2002）『K J Q調査解説書』菅野純グループ編／実務教育出版、p2

《参考文献》

- 東美穂・大澤朋子（2003）「不登校児童生徒の心の支えを探る」『研究紀要』第108号、福井県教育研究所、pp. 45-58
- 浦純子（2000）「不登校児童生徒への支援の在り方—適応指導教室における体験活動を中心に」『研究紀要』第7号、奈良教育研究所、pp. 199-204
- 野田よし美（2003）「フレンド学級に在籍する児童生徒の活動エネルギーについての研究」学校教育振興課資料
- 森幸人（2004）「適応指導教室における児童生徒の自立を図る援助の在り方」『青少年教育フォーラム』第4号、独立行政法人国立オリンピック記念青少年総合センター、pp. 121-130
- 山岸忠祐（2005）「適応指導教室の活動プログラムにおける児童生徒の活動意欲の研究」『研究紀要』第110号、福井県教育研究所、pp. 31-40
- 吉田修弘（2007）「不登校生徒の自己肯定感の変容について」『研究紀要』第112号、福井県教育研究所、pp. 81-90

(資料1) 体験活動ふりかえり	
自分の気持ちに一番近いものを選んで記号を○で囲んでください。	名前
とてもそう思う 4 少しそう思う 3 あまりそう思わない 2 まったくそう思わない 1	のどれかを質問ごとに答えてください
質問1 ()に参加しているとき、どんな気持ちでしたか？一番近いものに○印をつけてください。	
(1)元気がでてきた	4 3 2 1 _____ _____ _____ _____
(2)「やったあ」という気持ちがしてきた	4 3 2 1 _____ _____ _____ _____
(3)参加してよかったという感じがした	4 3 2 1 _____ _____ _____ _____
(4)何か他のことをしていた方がましだという気がした	4 3 2 1 _____ _____ _____ _____
(5)いやな気持ちがした	4 3 2 1 _____ _____ _____ _____
(6)たいくつだった	4 3 2 1 _____ _____ _____ _____

質問2 ()をふりかえて、今どんな気持ちですか。

(1)いやなことがあっても人と仲良くできる気がする

4	3	2	1

(2)前よりおこることが少なくなった気がする

4	3	2	1

(3)前よりイライラすることがへった気がする

4	3	2	1

(4)さみしく感じるがあった

4	3	2	1

(5)楽しい気分でした

4	3	2	1

(6)前より自分が明るくなった気がする

4	3	2	1

(7)いろいろなことに頑張れるようになった気がする

4	3	2	1

(8)前より物事に集中できるようになった気がする

4	3	2	1

質問3 ()の感想を書いてください。

(資料2)

自分ふりかえり(自己肯定感)

* 自分の気持ちに一番近いものを選んで記号を○で囲んでください。

名前

--

- | |
|--------------|
| とてもそう思う 5 |
| 少しそう思う 4 |
| どちらともいえない 3 |
| あまりそう思わない 2 |
| まったくそう思わない 1 |

のどれかを質問ごとにこたえてください

(1)自分は大事な人間である

5	4	3	2	1

(2) 自分はいろいろなよいところがある	5	4	3	2	1
(3) 自分はいろいろな物事をうまくできない	5	4	3	2	1
(4) 自分には得意なことがある	5	4	3	2	1
(5) 自分の考えは間違っていないと思うことが多い	5	4	3	2	1
(6) だいたいにおいて、自分に満足している	5	4	3	2	1
(7) もっと自分自身を好きになりたい	5	4	3	2	1

(資料3) **自分ふりかえりパート2(「こころのエネルギー」)**

* 自分の気持ちに一番近いものを選んで記号を○で囲んでください。 名前

はい	4
ややはい	3
ややいいえ	2
いいえ	1

のどれかを質問ごとにこたえてください

(1) 困ったときに相談できる大人がいます	4	3	2	1
(2) 家族と一緒にいるとほっとします	4	3	2	1
(3) 自分の気持ちを話せる友だちがいます	4	3	2	1
(4) 自分の将来は明るいと思います	4	3	2	1
(5) 家での食事は楽しみです	4	3	2	1
(6) 新しい知識や考え方を知ることに興味があります				
(7) 目標を達成して満足したことがあります	4	3	2	1
(8) 自分が目標を持って打ち込めるものがあります	4	3	2	1
(9) 家の中で自分がやるべき仕事や手伝いが決まっています	4	3	2	1
(10) 友だちから相談にのってほしいと言われたことがあります	4	3	2	1
(11) 先生やおんちゃん、おばちゃんにほめられたことがあります	4	3	2	1
(12) 自分には得意なことがあります	4	3	2	1