



令和6年度 第1回しなのきFinder 小学生用

* 必須

あなたの基本情報（きほんじょうほう）について教えてください

学校名を選択（せんたく）してください。*

- 01 城山小学校
- 02 鍋屋田小学校
- 03 加茂小学校
- 04 山王小学校
- 05 芹田小学校
- 06 古牧小学校
- 07 緑ヶ丘小学校
- 08 三輪小学校
- 09 吉田小学校
- 10 裾花小学校
- 11 城東小学校
- 12 湯谷小学校
- 13 南部小学校
- 14 大豆島小学校
- 15 朝陽小学校
- 16 柳原小学校
- 17 長沼小学校
- 18 古里小学校
- 19 若槻小学校
- 20 徳間小学校
- 21 浅川小学校
- 22 芋井小学校
- 23 安茂里小学校
- 24 松ヶ丘小学校
- 25 通明小学校
- 26 篠ノ井東小学校
- 27 篠ノ井西小学校
- 28 共和小学校
- 29 信里小学校

- 30 塩崎小学校
- 31 松代小学校
- 32 清野小学校
- 33 西条小学校
- 34 豊栄小学校
- 35 東条小学校
- 36 寺尾小学校
- 37 綿内小学校
- 38 川田小学校
- 39 保科小学校
- 40 昭和小学校
- 41 川中島小学校
- 42 青木島小学校
- 43 下水鮑小学校
- 44 三本柳小学校
- 45 真島小学校
- 46 七二会小学校
- 47 豊野西小学校
- 48 豊野東小学校
- 49 戸隠小学校
- 50 鬼無里小学校
- 51 大岡小学校
- 52 信州新町小学校
- 53 中条小学校

2

学年を選択（せんたく）してください。*

- 小学4年生
- 小学5年生
- 小学6年生

3

学級を選択（せんたく）してください。*

- 1組
- 2組
- 3組
- 4組
- 5組
- 6組
- 7組
- 8組

4

氏名（しめい）をカタカナで入力してください。例（れい）：ナガノ タロウ*

5

あなたの性別（せいべつ）を教えてください。*

- 男
- 女
- その他
- 回答しない

あなたの誕生日（たんじょうび）を選択（せんたく）してください。*

- 1月
- 2月
- 3月
- 4月
- 5月
- 6月
- 7月
- 8月
- 9月
- 10月
- 11月
- 12月

あなたの誕生日（たんじょうび）の日にちを選択（せんたく）してください。*

- 1日
- 2日
- 3日
- 4日
- 5日
- 6日
- 7日
- 8日
- 9日
- 10日
- 11日
- 12日
- 13日
- 14日
- 15日
- 16日
- 17日
- 18日
- 19日
- 20日
- 21日
- 22日
- 23日
- 24日
- 25日
- 26日
- 27日
- 28日
- 29日

30日

31日

子どもの強さと困難さアンケート ©Robert Goodman, 2005

以下(いか)のそれぞれの質問(しつもん)項目(こうもく)について、あてはまらない、まああてはまる、あてはまる、のいずれかにチェックをつけてください。答えに自信(じしん)がなくても、できるかぎり全部(ぜんぶ)の質問(しつもん)に答えてください。あなたのご半年(ご半年)くらいのことを考えて答えてください。

8

私(わたし)は、他人(たにん)に対して親切(しんせつ)にするようにしている。私(わたし)は、他人(たにん)の気持ち(きもち)をよく考える。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

9

私(わたし)は、おちつき(おちつき)がなく、長い間(ながいかん)じっとして(じっとして)られない。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

10

私(わたし)は、よく頭(かぶ)やおなか(なか)がいたくなったり、気持ち(きもち)が悪(わる)くなったりする。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

11

私(わたし)は、ほか(ほか)の子ども(こども)たち(たち)と、よく分け合(わけあ)う(食べ物(たべもの)・ゲーム(げーむ)・ペン(ぺん)など)。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

12

私(わたし)は、ひどくカッとなったり、よくかんしゃくをおこす。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

13

私(わたし)は、同じくらいの年れいの子どもといっしょにいるよりは、ひとりである方がいい。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

14

私(わたし)は、だいたいは言われたとおりにする。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

15

私(わたし)は、心配ごとが多い。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

16

私(わたし)は、だれかが心をいためていたり、とまどっていたり、いやな思いをしているときなど、すすんで助ける。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

17

私(わたし)は、いつもそわそわしたり、もじもじしている。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

18

私(わたし)は、仲(なか)の良(よ)い友(とも)だちが少なくともひとりはいる。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

19

私(わたし)は、よくけんかをする。相手を自分の思う通りにすることができる。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

20

私(わたし)は、しあわせではないと感じたり、おちこんでしずんでいたたり、なみだが出たりすることがよくある。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

21

私(わたし)は、同じくらいの年(とし)れいの子(こ)どもからは、だいたい(す)は好(す)かれています。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

22

私(わたし)は、すぐに気が散(ち)りやすく、注意を集中できない。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

23

私(わたし)は、新しい場面に直面すると不安(ふあん)になり、自信(じしん)をなくしやすい。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

24

私(わたし)は、年下の子どもたちに対してやさしくしている。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

25

私(わたし)は、よくうそをついていると言われたり、ごまかしていると、せめられたりする。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

26

私(わたし)は、ほかの子から、いじめられたり、からかわれたりする。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

27

私(わたし)は、自分からすすんでよくおてつだいをする(親・先生・子どもたちなど)。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

28

私(わたし)は、よく考えてから行動する。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

29

私(わたし)は、家や学校、そのほかのところから、自分の物ではないものを持ってきてしまう。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

30

私(わたし)は、同じくらいの年れいのほかの子どもたちより、おとなという方がうまくいく。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

31

私(わたし)は、こわがりで、すぐにおびえたりする。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

私(わたし)は、ものごとを最後(さいご)までやりとげ、集中力もある。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

全体として、あなたは、以下（いか）のいずれかのことで、こまったりむずかしさを感じたりしていますか？：感情(かんじょう)、集中力、行動、ほかの人とつき合(あ)い *

- いいえ
- はい、ちょっとしたこまりごと・むずかしさ
- はい、ハッキリとあるこまりごと・むずかしさ
- はい、とても強いこまりごと・むずかしさ

もし「はい」とチェックをつけた場合は、そのこまりごと・むずかしさについて、以下(いか)の質問(しつもん)に教えてください。

34

そういうこまりごと・むずかしさは、どれくらい長い間ありますか？ *

- 1ヶ月より少ない
- 1～5ヶ月
- 6～12ヶ月
- 1年以上

35

そういうこまりごと・むずかしさのせいで、とまどったり、ストレスを感じたりしますか？ *

- ぜんぜんない
- 少しだけ
- たまにある
- とてもよくある

そういうこまりごと・むずかしさが、以下（いか）の場面で、あなたの毎日の生活をジャマすることはありますか？

36

家での生活 *

- ぜんぜんない
- ほんの少しだけ
- たまにある
- とてもよくある

37

友人関係(かんけい) *

- ぜんぜんない
- ほんの少しだけ
- たまにある
- とてもよくある

38

教室での勉強 *

- ぜんぜんない
- ほんの少しだけ
- たまにある
- とてもよくある

余暇（よか）・遊び*

- ぜんぜんない
- ほんの少しだけ
- たまにある
- とてもよくある

そういうこまりごと・むずかしさが、あなたのまわりの人（家族、友だち、先生など）をこまらせてしまうことはありますか？*

- ぜんぜんない
- ほんの少しだけ
- たまにある
- とてもよくある

過去(かこ)1ヶ月の間、以下(いか)のことでどれくらい困(こま)っていますか？

41

お家の人やお世話になっている人との関係 *

- 0 : ぜんぜん困(こま)っていない
- 1 : ほとんど困(こま)っていない
- 2 : 困(こま)ることはたまにあるけど、あまり気にならない
- 3 : 困(こま)ることはたまにあって、少し気になる
- 4 : 困(こま)ることはたまにあって、気になる
- 5 : 困(こま)ることがあって、たまに悩(なや)む
- 6 : 困(こま)ることがあって、ときどき悩(なや)む
- 7 : 困(こま)ることがあって、けっこう悩(なや)む
- 8 : 困(こま)ることがあって、かなり悩(なや)む
- 9 : ほとんどの時、困(こま)っていて、とても悩(なや)む
- 10 : いつも困(こま)っていて、非常(ひじょう)に悩(なや)んでいる

42

友だちとの関係(かんけい) *

- 0 : ぜんぜん困(こま)っていない
- 1 : ほとんど困(こま)っていない
- 2 : 困(こま)ることはたまにあるけど、あまり気にならない
- 3 : 困(こま)ることはたまにあって、少し気になる
- 4 : 困(こま)ることはたまにあって、気になる
- 5 : 困(こま)ることがあって、たまに悩(なや)む
- 6 : 困(こま)ることがあって、ときどき悩(なや)む
- 7 : 困(こま)ることがあって、けっこう悩(なや)む
- 8 : 困(こま)ることがあって、かなり悩(なや)む
- 9 : ほとんどの時、困(こま)っていて、とても悩(なや)む
- 10 : いつも困(こま)っていて、非常(ひじょう)に悩(なや)んでいる

先生との関係(かんけい) *

- 0 : ぜんぜん困(こま)っていない
- 1 : ほとんど困(こま)っていない
- 2 : 困(こま)ることはたまにあるけど、あまり気にならない
- 3 : 困(こま)ることはたまにあって、少し気になる
- 4 : 困(こま)ることはたまにあって、気になる
- 5 : 困(こま)ることがあって、たまに悩(なや)む
- 6 : 困(こま)ることがあって、ときどき悩(なや)む
- 7 : 困(こま)ることがあって、けっこう悩(なや)む
- 8 : 困(こま)ることがあって、かなり悩(なや)む
- 9 : ほとんどの時、困(こま)っていて、とても悩(なや)む
- 10 : いつも困(こま)っていて、非常(ひじょう)に悩(なや)んでいる

学習活動(例(たと)えば、学校での勉強、塾(じゅく)での勉強など) *

- 0 : ぜんぜん困(こま)っていない
- 1 : ほとんど困(こま)っていない
- 2 : 困(こま)ることはたまにあるけど、あまり気にならない
- 3 : 困(こま)ることはたまにあって、少し気になる
- 4 : 困(こま)ることはたまにあって、気になる
- 5 : 困(こま)ることがあって、たまに悩(なや)む
- 6 : 困(こま)ることがあって、ときどき悩(なや)む
- 7 : 困(こま)ることがあって、けっこう悩(なや)む
- 8 : 困(こま)ることがあって、かなり悩(なや)む
- 9 : ほとんどの時、困(こま)っていて、とても悩(なや)む
- 10 : いつも困(こま)っていて、非常(ひじょう)に悩(なや)んでいる

課外(かがい)活動 (例(たと)えば、部活、習い事など) *

- 0 : ぜんぜん困 (こま) っていない
- 1 : ほとんど困 (こま) っていない
- 2 : 困 (こま) ることはたまにあるけど、あまり気にならない
- 3 : 困 (こま) ることはたまにあって、少し気になる
- 4 : 困 (こま) ることはたまにあって、気になる
- 5 : 困 (こま) ることがあって、たまに悩 (なや) む
- 6 : 困 (こま) ることがあって、ときどき悩 (なや) む
- 7 : 困 (こま) ることがあって、けっこう悩 (なや) む
- 8 : 困 (こま) ることがあって、かなり悩 (なや) む
- 9 : ほとんどの時、困 (こま) っていて、とても悩 (なや) む
- 10 : いつも困 (こま) っていて、非常 (ひじょう) に悩 (なや) んでいる

余暇(よか)・遊び (例(たと)えば、休みの日の過(す)ごし方(かた)、好(す)きなことを楽しむ、など) *

- 0 : ぜんぜん困 (こま) っていない
- 1 : ほとんど困 (こま) っていない
- 2 : 困 (こま) ることはたまにあるけど、あまり気にならない
- 3 : 困 (こま) ることはたまにあって、少し気になる
- 4 : 困 (こま) ることはたまにあって、気になる
- 5 : 困 (こま) ることがあって、たまに悩 (なや) む
- 6 : 困 (こま) ることがあって、ときどき悩 (なや) む
- 7 : 困 (こま) ることがあって、けっこう悩 (なや) む
- 8 : 困 (こま) ることがあって、かなり悩 (なや) む
- 9 : ほとんどの時、困 (こま) っていて、とても悩 (なや) む
- 10 : いつも困 (こま) っていて、非常 (ひじょう) に悩 (なや) んでいる

以下（いか）の質問（しつもん）に答えてください。

以下(いか)のそれぞれの文章について、同じ年の他(ほか)の子どもに比(くら)べてあなたの行動や感情(かんじょう)にどのくらいよくあてはまっているかを思い出して、あてはまる、まああてはまる、あてはまらない、のいずれかを選(えら)んでください。全部の質問(しつもん)に答(こた)えてください。あなたのここ半年(ごんとはん)くらいのことを考えて答(こた)えてください

47

他人によってすぐにイライラさせられる。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

48

しばしばかんしゃくを起こす。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

49

長時間怒(おこ)ったままている。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

50

だいたいいつも怒(おこ)っている。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

51

頻繁(ひんばん)に腹(はら)を立てる。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

52

すぐにかんしゃくを起こす。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

53

イライラのせいでよく問題が起きてしまう。*

- あてはまらない
- まああてはまる
- あてはまる

おつかれさまです。
あと、半分くらい質問（しつもん）があります。
少し休憩（きゆうけい）してませんか。



Formsを閉（と）じて、続（つづ）きからできます。続（つづ）きの質問（しつもん）は、同じ日にお答えください。

あなたは、次の質問(しつもん)についてどのように思っていますか。
あてはまるものを1つずつ選(えら)んでください。

54

算数の勉強は好(す)きだ *

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

55

国語の勉強は好(す)きだ *

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

56

理科の勉強は好(す)きだ *

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

57

社会の勉強は好（す）きだ *

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

58

英語の勉強は好（す）きだ *

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

59

算数の授業(じゅぎょう)で学習したことは、将来(しょうらい)、社会に出たときに役に立つ *

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

60

国語の授業（じゅぎょう）で学習したことは、将来（しょうらい）、社会に出たときに役に立つ *

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

61

理科の授業（じゅぎょう）で学習したことは、将来（しょうらい）、社会に出たときに役に立つ *

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

62

社会の授業（じゅぎょう）で学習したことは、将来（しょうらい）、社会に出たときに役に立つ *

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

63

英語の授業（じゅぎょう）で学習したことは、将来（しょうらい）、社会に出たときに役に立つ *

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

64

算数の授業（じゅぎょう）の内容（ないよう）はよく分かる *

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

65

国語の授業（じゅぎょう）の内容（ないよう）はよく分かる*

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

66

理科の授業（じゅぎょう）の内容（ないよう）はよく分かる*

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

67

社会の授業（じゅぎょう）の内容（ないよう）はよく分かる*

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

68

英語の授業（じゅぎょう）の内容（ないよう）はよく分かる*

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

69

以前(いぜん)よりも算数の勉強が好(す)きになった *

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

70

以前(いぜん)よりも国語の勉強が好(す)きになった *

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

71

以前(いぜん)よりも理科の勉強が好(す)きになった *

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

72

以前(いぜん)よりも社会の勉強が好(す)きになった *

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

73

以前(いぜん)よりも英語の勉強が好(す)きになった *

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

74

先生は算数の授業(じゆぎょう)で学習したことが、将来(しょうらい)、社会に出たときにどのように役に立つか教えてくれる *

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

75

先生は国語の授業(じゆぎょう)で学習したことが、将来(しょうらい)、社会に出たときにどのように役に立つか教えてくれる *

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

76

先生は理科の授業(じゆぎょう)で学習したことが、将来(しょうらい)、社会に出たときにどのように役に立つか教えてくれる *

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

先生は社会の授業(じゆぎょう)で学習したことが、将来(しょうらい)、社会に出たときにどのように役に立つか教えてくれる*

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

先生は英語の授業(じゆぎょう)で学習したことが、将来(しょうらい)、社会に出たときにどのように役に立つか教えてくれる*

- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

勉強するときに、次のことがどれくらいありますか。

79

自分で考えても分からないことは親や先生に聞く *

- よくある
- ときどきある
- あまりない
- まったくない

80

くり返し書いて覚(おぼ)える *

- よくある
- ときどきある
- あまりない
- まったくない

81

問題を解(と)いた後にほかの解(と)き方がないかを考える *

- よくある
- ときどきある
- あまりない
- まったくない

82

今勉強していることをすでに知っていることと関連(かんれん)づける *

- よくある
- ときどきある
- あまりない
- まったくない

83

計画を立てて勉強する *

- よくある
- ときどきある
- あまりない
- まったくない

84

自分に合った勉強のやり方を工夫(くふう)する *

- よくある
- ときどきある
- あまりない
- まったくない

85

何が分かっていないか確(たし)かめながら勉強する *

- よくある
- ときどきある
- あまりない
- まったくない

86

重要(じゅうよう)なところはどこかを考えて勉強する *

- よくある
- ときどきある
- あまりない
- まったくない

勉強する理由について、次のことはどれくらいあてはまりますか。

87

新しいことを知るのうれしいから *

- まったくあてはまらない
- あまりあてはまらない
- 少しあてはまる
- とてもあてはまる

88

自分の希望(きぼう)する高校や大学に進みたいから *

- まったくあてはまらない
- あまりあてはまらない
- 少しあてはまる
- とてもあてはまる

89

友達(ともだち)に負けたくないから *

- まったくあてはまらない
- あまりあてはまらない
- 少しあてはまる
- とてもあてはまる

90

先生や親にしかられたくないから *

- まったくあてはまらない
- あまりあてはまらない
- 少しあてはまる
- とてもあてはまる

次のことは、あなたにどれくらいあてはまりますか。もっともあてはまると思うものを1つずつ選(え)らんでください。

91

難(むずか)しいことがあっても、あきらめない *

- 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

92

頑張(がんば)りやである *

- 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

93

何事にも一生けんめい努力(どりよく)する *

- 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

94

新しいアイデアや計画を思いつくと、前のアイデアや計画から関心(かんしん)がなくなる *

- 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

95

終わるまでに何か月もかかる計画に、最後(さいご)までずっと興味(きょうみ)を持ち続(つづ)けるのは難(むずか)しい *

- 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

96

物事に対して夢中(むちゅう)になっても、しばらくするとすぐに飽(あ)きてしまう *

- 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

次のことは、あなたにどれくらいあてはまりますか。

97

まず友だちや身近な人の良（よ）いところを見つけようとする。*

- まったくあてはまらない
- あまりあてはまらない
- 少しあてはまる
- あてはまる
- とてもあてはまる

98

友だちや身近な人の良（よ）いところに気づくことができる。*

- まったくあてはまらない
- あまりあてはまらない
- 少しあてはまる
- あてはまる
- とてもあてはまる

99

友だちや身近な人の良（よ）いところに気づいたら、その人に伝（つた）えてあげようとする。*

- まったくあてはまらない
- あまりあてはまらない
- 少しあてはまる
- あてはまる
- とてもあてはまる

100

私（わたし）は、自分の意見を言うことと、友だちや身近な人の意見を聞くことを、同じくらい大切にする。*

- まったくあてはまらない
- あまりあてはまらない
- 少しあてはまる
- あてはまる
- とてもあてはまる

101

私（わたし）は、自分も友だちもみんなが楽しくすごせるように、協力（きょうりょく）する。*

- まったくあてはまらない
- あまりあてはまらない
- 少しあてはまる
- あてはまる
- とてもあてはまる

102

私（わたし）は、自分も友だちもみんなが楽しくすごせるときに、一番好（す）きだ。*

- まったくあてはまらない
- あまりあてはまらない
- 少しあてはまる
- あてはまる
- とてもあてはまる

ふだんのあなたの生活であなたが感じていることについて教えてください。

103

私(わたし)は、自分自身にだいたい満足(まんぞく)している。*

- まったくそう思わない
- そう思わない
- そう思う
- 強くそう思う

104

時々、自分はまったくダメだと思うことがある。*

- まったくそう思わない
- そう思わない
- そう思う
- 強くそう思う

105

私(わたし)にはけっこう長所があると感じている。*

- まったくそう思わない
- そう思わない
- そう思う
- 強くそう思う

106

私(わたし)は、他(ほか)の大半の人と同じくらいに物事がこなせる。*

- まったくそう思わない
- そう思わない
- そう思う
- 強くそう思う

107

私(わたし)には誇(ほこ)れるものがたいしてないと感じる。*

- まったくそう思わない
- そう思わない
- そう思う
- 強くそう思う

108

時々、自分は役に立たないと強く感じることもある。*

- まったくそう思わない
- そう思わない
- そう思う
- 強くそう思う

109

自分は少なくとも他(ほか)の人と同じくらい価値(かち)のある人間だと感じている。*

- まったくそう思わない
- そう思わない
- そう思う
- 強くそう思う

110

自分のことをもう少し尊敬(そんけい)できたらいいと思う。*

- まったくそう思わない
- そう思わない
- そう思う
- 強くそう思う

111

よく、私(わたし)は落ちこぼれだと思ってしまう。*

- まったくそう思わない
- そう思わない
- そう思う
- 強くそう思う

112

私(わたし)は、自分のことを前向きに考えている。*

- まったくそう思わない
- そう思わない
- そう思う
- 強くそう思う

最近(さいきん)の2週間のあなたの様子を教えてください。

113

あかるく、楽しい気分でした。*

- まったくない
- ほんのたまに
- 半分以下 (いか) のあいだ
- 半分以上 (いじょう) のあいだ
- ほとんどいつも
- いつも

114

おちついた、リラックスした気分でした。*

- まったくない
- ほんのたまに
- 半分以下 (いか) のあいだ
- 半分以上 (いか) のあいだ
- ほとんどいつも
- いつも

115

元気にすごした。*

- まったくない
- ほんのたまに
- 半分以下 (いか) のあいだ
- 半分以上 (いじょう) のあいだ
- ほとんどいつも
- いつも

116

ぐっすりねて、気持（きも）ちよくめざめた。*

- まったくない
- ほんのたまに
- 半分以下（いか）のあいだ
- 半分以上（いじょう）のあいだ
- ほとんどいつも
- いつも

117

興味(きょうみ)のあることがたくさんあった。*

- まったくない
- ほんのたまに
- 半分以下（いか）のあいだ
- 半分以上（いじょう）のあいだ
- ほとんどいつも
- いつも

このコンテンツは Microsoft によって作成または承認されたものではありません。送信したデータはフォームの所有者に送信されます。

 Microsoft Forms