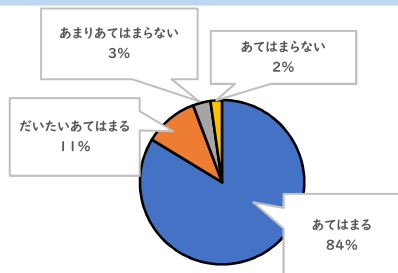


生活調査アンケートでわかる、わたしのこころの調子

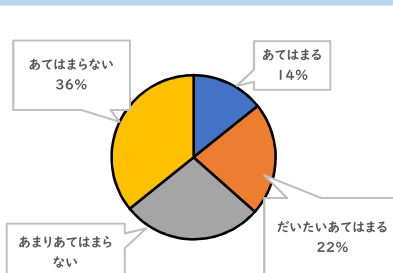
小学生用

今までみなさんが協力してくれた生活調査アンケートで、
奈良市の小学生のこころの調子がわかってきました。

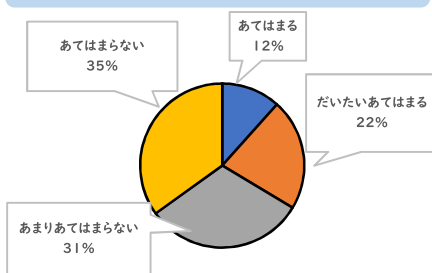
①朝ごはんや昼ごはんを食べている



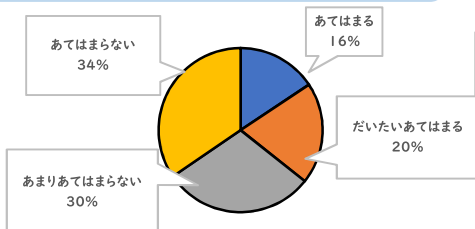
②なかなか眠れないことがある



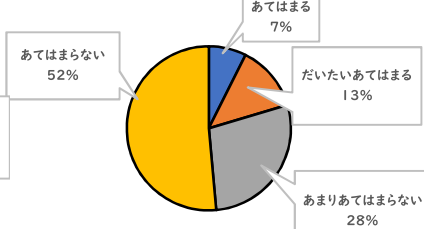
③勉強に集中できないことがある



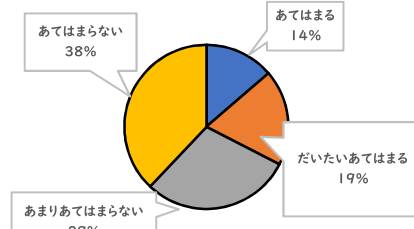
④むしゃくしゃしたり、イライラしたり、かっとしたりする



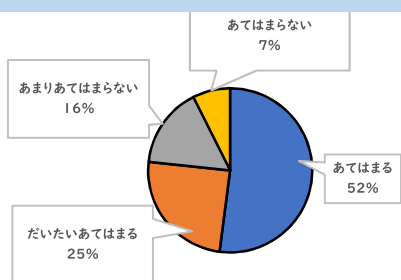
⑤何事もやる気がおきない



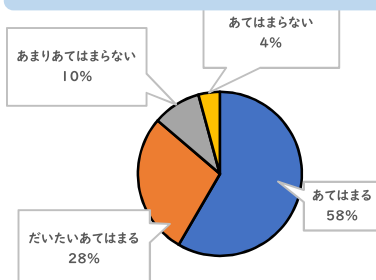
⑥頭やお腹が痛いなど、体の調子が悪いことがある



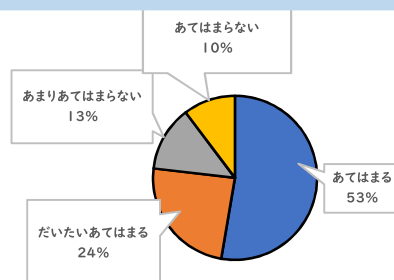
⑦体を動かすなど、よく運動している



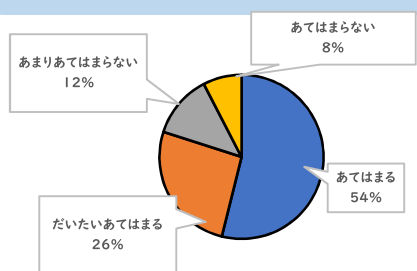
⑧毎日が楽しい



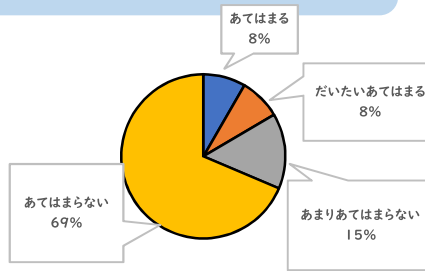
⑨悩みごとを話せる人や場がある



⑩困ったときに、学校の先生や家の人に頼ることができる



⑪学校や家で何か不安を感じたことがある



だいたいみんな
こんな調子なんだな

この結果と照らし合わせて、自分の調子をチェックしてみよう！

調子が悪いときは相談することがオススメ！

お家の人、担任の先生や話しやすい先生、スクールカウンセラーに相談してみましょう。

スクールカウンセラーに相談するには、担任の先生や保健室の先生に希望を伝えたと相談出来ます。



相談するのは勇気がいるけど、してみたら安心したよ