

このチェックカタログアンケートは『大学生のQOLを高めるための対人関係・コミュニケーションの支援（九州大学P & P報告書 平成12～14年度）』の中の「学校生活チェックカタログ」を作成された一人である福盛英明助教授の了解を得て、小・中学生用に作成しました。

学年や学級の実態に合わせて、チェックカタログアンケートの文章表現や項目数などは考慮し、使用してください。

チェックカタログアンケート

最近の自分自身の学校や家庭での生活全般を振り返って、当てはまる場合は「はい」に、当てはまらない場合は「いいえ」をつけてください。全部の質問にもれなく記入してください。どちらにもつけにくい時でも、どちらかに必ずをつけてください。

【実施日 月 日】（ ）年 名前（ ）

1. 人と話をするととても疲れる (はい・いいえ)
2. 友達との関係で傷つくことがひどくこわい (はい・いいえ)
3. 自分がどんな印象を与えるか、とても気になる (はい・いいえ)

4. 人前で話をするのはひどく苦手だ (はい・いいえ)
5. 集団の中で自分が浮いているような気がする (はい・いいえ)
6. 集団の中に一人でいると、緊張して落ち着けない (はい・いいえ)

7. ついつい友達に同調してしまう (はい・いいえ)
8. 困ったときに人に助けを求めることができない (はい・いいえ)
9. 嫌なことでも相手にきちんと伝えることができる (はい・いいえ)

10. 食事はおいしく食べられる (はい・いいえ)
11. ぐっすりよく眠れる (はい・いいえ)
12. いつも疲れている (はい・いいえ)
13. 朝起きるのがとてもつらい (はい・いいえ)
14. アレルギーの病気（アトピー・ぜんそくなど）を気にしている .. (はい・いいえ)
15. 何となく不安になることが多い (はい・いいえ)
16. いつもイライラしている (はい・いいえ)
17. いつも孤独な感じがする (はい・いいえ)
18. 体の調子はよい (はい・いいえ)
19. よく頭痛や腹痛をおこす (はい・いいえ)

20. 授業で「ああ、そうだったのか」と新鮮な体験をよくする ----- (はい・いいえ)
21. 授業の内容について、友達同士で話題にしている ----- (はい・いいえ)
22. 授業の内容があまり理解できない ----- (はい・いいえ)
23. 友達と協力して勉強することがある ----- (はい・いいえ)
24. 授業内容が分からないときに、先生に質問や相談できる ----- (はい・いいえ)
25. 学習に対して好奇心があるほうだ ----- (はい・いいえ)
26. 難しい学習課題にぶつかるとすぐにあきらめる ----- (はい・いいえ)
27. わからないことがあると、自分で調べて学習する ----- (はい・いいえ)
28. 周囲の物事によく疑問や関心をもつ ----- (はい・いいえ)
29. 楽しみにしている授業がある ----- (はい・いいえ)
-
30. 悩みを相談できる人や友達がいる ----- (はい・いいえ)
31. 異性と話をするのがあまり苦にならない ----- (はい・いいえ)
32. 運動やスポーツなどを友達とすることが好きである ----- (はい・いいえ)
33. 学校の友だちとよく遊ぶ ----- (はい・いいえ)
34. 自分の考えをはっきり言うほうだ ----- (はい・いいえ)
35. 初対面の人と話をするのが苦にならない ----- (はい・いいえ)
36. 自分から進んで話しかけることが多い ----- (はい・いいえ)
37. 学校の中で誰とも話さずに帰ることが多い ----- (はい・いいえ)
38. 人が自分のことをどう見ているかとても気になる ----- (はい・いいえ)
39. 自分は周りの人から受け入れられている ----- (はい・いいえ)
-
40. 自分は人の役に立つことができる ----- (はい・いいえ)
41. 自分には取り柄がない ----- (はい・いいえ)
42. 自分は必要とされている存在である ----- (はい・いいえ)
43. 何をするにも自信がない ----- (はい・いいえ)
44. なにをするにも上手くいかないのではないかと不安になる ----- (はい・いいえ)
45. ちょっとしたことですぐクヨクヨする ----- (はい・いいえ)
46. いざというときに力が発揮できなくなる ----- (はい・いいえ)
47. 物事の取りかかりが遅い ----- (はい・いいえ)
48. 自分の能力が発揮できている ----- (はい・いいえ)
49. 何事もだいたい上手くクリアしていけると思う ----- (はい・いいえ)

1 ~ 3対人過敏

4 ~ 6集団への適応

7 ~ 9アサーティブネス

10 ~ 19 ...心身の一般的不調

20 ~ 29 ...学業・知的成長

30 ~ 39 ...社会的関係

40 ~ 49 ...自己効力感