

6 参考資料

「あなたのよかところSAGAシート（自己肯定感チェックシート）」

次の1～12までの質問に対して、あなたの気持ちに最も近いものを○で囲んでください。

()年()組()号 (男・女) 名前()



		4	3	2	1
1	今の自分に満足だ	思う	少し思う	あまり 思わない	おもう 思わない
2	自分のことが好きだ	思う	少し思う	あまり 思わない	おもう 思わない
3	自分のことが大切だ	思う	少し思う	あまり 思わない	おもう 思わない
4	自分には良いところがあると思う	思う	少し思う	あまり 思わない	おもう 思わない
5	自分の中にはいろいろな可能性がある	思う	少し思う	あまり 思わない	おもう 思わない
6	自分の長所も短所もよく分かっている	思う	少し思う	あまり 思わない	おもう 思わない
7	友達を信頼している	思う	少し思う	あまり 思わない	おもう 思わない
8	友達の意見を素直に聞くことができる	思う	少し思う	あまり 思わない	おもう 思わない
9	友達から信頼されていると思う	思う	少し思う	あまり 思わない	おもう 思わない
10	友達の役に立っていると思う	思う	少し思う	あまり 思わない	おもう 思わない
11	友達と一緒にいると安心できる	思う	少し思う	あまり 思わない	おもう 思わない
12	友達に支えられていると思う	思う	少し思う	あまり 思わない	おもう 思わない