

「あなたのおかところ SAGA シート（自己肯定感チェックシート）」

実施マニュアル（中学校）

【実施時間：5分程度】

【実施前】

生徒への説明

- ① このシートは、皆さんの学校生活をよりよく、より楽しくすることを目的としています。
そのために、ふだん皆さんが自分のことや友達のことについて、どのように感じているかを尋ねるものです。難しく考えずに、素直な気持ちで質問に答えてください。
- ② 質問に対して、自分の気持ちに近い数字に○を付けてください。

【実施中】

実施の際の留意事項

- ※ 学級の実態に合わせて、数字の意味や答え方を確認しながら進めていきます。
- ※ 回答に迷っている生徒がいたら、机間指導を行い、「自分の気持ちにより近いと思う数字に○を付けましょう」と言葉掛けを行います。

【実施後】

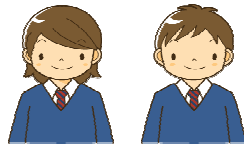
- ※ シートを回収する前に「書き忘れていたところはありませんか」と言葉掛けを行います。
- ※ シートを回収した後に記入漏れがないか確認します。

「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）」

実施日 月日

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	自分のことが好きだ	思う	少し思う	あまり 思わない	思わない
2	自分の良いところを生かすことができる	思う	少し思う	あまり 思わない	思わない
3	今の自分に満足だ	思う	少し思う	あまり 思わない	思わない
4	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	思わない
5	自分の苦手なことを生かすことができる	思う	少し思う	あまり 思わない	思わない
6	自分のことが大切だ	思う	少し思う	あまり 思わない	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	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	思わない
9	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	思わない
10	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	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	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	思わない