

# 「あなたのおかた SAGA シート（自己肯定感チェックシート）」 実施マニュアル（小学校）

【実施時間：10分程度】

## 【実施前】

### 児童への説明

- 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。
- ※ 回答に迷っている児童がいたら、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 おも 思わない	おも 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 おも 思わない	おも 思わない
3	今の自分に満足だ	思う	少し思う	あまり おも 思わない	おも 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 おも 思わない	おも 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 おも 思わない	おも 思わない
6	自分のことが大切だ	思う	少し思う	あまり おも 思わない	おも 思わない
7	友達を信頼している	思う	少し思う	あまり おも 思わない	おも 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 おも 思わない	おも 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 おも 思わない	おも 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 おも 思わない	おも 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 おも 思わない	おも 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 おも 思わない	おも 思わない