面談チェックシート　　　年　　　組　　　番　　氏名

新学期がスタートしました。いろいろな思いが交錯する時期です。皆さんがより良い学期を過ごせるように共に考えていきたいと思っています。ありのままを教えてください。

１　今学期頑張ろうと思っていること。

２　学習について

　　得意な教科・科目

　　その理由

　　不得意な教科・科目

　　その理由

３　あなたの最近の様子について、それぞれ当てはまるところに〇をつけてください。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ほとんどない | 月に何度かある | 週に何度かある | 日に何度かある | 起こりやすいタイミング |
| よく眠れない |  |  |  |  |  |
| イライラする |  |  |  |  |  |
| 体が緊張している |  |  |  |  |  |
| 家に帰っても憂鬱だ |  |  |  |  |  |
| 物事が面倒くさく感じる |  |  |  |  |  |
| とても疲れている |  |  |  |  |  |
| 頭痛がする |  |  |  |  |  |
| よく下痢や腹痛を起こす |  |  |  |  |  |
| 肩や首筋がこる |  |  |  |  |  |
| 気分が沈んで意欲がわかない |  |  |  |  |  |
| カッとなりやすい |  |  |  |  |  |
| 朝、すっきりと起きられない |  |  |  |  |  |
| 気が散ってしまう |  |  |  |  |  |
| 周囲のことが気になる |  |  |  |  |  |
| 自分から人にうまく声をかけられない |  |  |  |  |  |
| 人に話しかけられない方が楽に感じる |  |  |  |  |  |
| ひとつの事が気になったらくよくよ悩む |  |  |  |  |  |

４　あなたはストレスを感じたとき、それをどのように発散していますか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

　（　　）スポーツをする

　（　　）物を食べる

　（　　）音楽を聴く

　（　　）パソコンやスマホなどでゲームに熱中する

　（　　）寝る

　（　　）LINE等で友達とやり取りをする

　（　　）我慢をする

　（　　）ストレスをあまり感じない

　（　　）その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

５　悩んだときは誰に相談しますか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

　（　　）友人

　（　　）父親

　（　　）母親

　（　　）兄弟姉妹

　（　　）学校の先生

　（　　）身近な人

　（　　）相談したいが、今そばに相談できる人がいない

　（　　）誰にも相談しない

　（　　）その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

６　あなたは今悩んでいることがありますか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

　（　　）進路・学習のこと（自分の将来について･･･）

　（　　）人間関係のこと（友人関係や異性について･･･）

　（　　）自分自身のこと（人生、自分に自信が持てない･･･）

　（　　）家庭について（経済的なこと、家族のこと･･･）

　（　　）身体のこと（病気やからだのこと･･･）

　（　　）学校生活のこと（部活動やクラス･･･）

　（　　）その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

　（　　）特になし

７　６の具体的な内容や気持ちについて、あなたはそれを自分の中でどうしたい、どうしてもらいたい、または、どうなればいいと思っていますか。自由に書いてください。