

伊奈分校 自分メーター

学部 年 名前

記入日 令和 年 月 日

○この尺度表は、みなさんの得意なことや苦手なことを知り、これからの学校生活でどんな力を付けたいか、またどんな力が付いているかを一緒に考えるものです。気軽に今の自分について、答えてみましょう。

○付け方・・・5段階評価で、1が一番低く、3が普通、5が一番良い評価です。

例 1ー全くそう思わない 2ーそう思わない 3ー半分くらいは思う 4ーまあまあ思う 5ーそう思う

1ーできない 2ーできないことが多い 3ー半分くらいはできる 4ーまあまあできる 5ーできる

1ーいつもある 2ーあることが多い 3ーある時とない時がある 4ーたまにはある 5ー全然ない

1-☹️ 2-😞 3-😊 4-🙂 5-😄

1 こ こ ろ	①不安や悩みはありません。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	②自分の気持ちをコントロールできます。(イライラしても気持ちをおさえられます。)	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	③気になることがあっても、気持ちを切りかえてやるべきことができます。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	④がんばろうと思う意欲や元気があります。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑤自分の気持ちや、自分の今の状態をわかっています。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑥自分の気持ちを言葉や文で伝えられます。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑦自分の気持ちは穏やかです。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑧少しのことでテンションが上がったり、下がったりすることはありません。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑨自分のことを大切に思っています。または、自信を持てることがあります。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑩他の人のことを大切に思っています。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
合計		てん 点

2 し ゃ か い	①集団の中で活動できます。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	②社会や学校のルール、ゲームのルールなどを守れます。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	③人(例えば友達や先生)と話すことが好きです。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	④友達とけんかや言い合いをしません。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑤家族(施設の職員さん)との関係は良いです。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑥学校の先生を頼ることができます。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑦異性の友達(男子は女子、女子は男子)とルールを守って仲良くできます。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑧信用できる友達や先生がいます。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑨困ったときは相談できる人がいます。(それはだれですか?)	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑩表情や態度を見て、相手の気持ちがわかります。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
合計		てん 点

3 が く し ゅ う	①自分で計画的に学習できます。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	②先生の話聞きながら、ノートを取ることができます。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	③先生の言っていることや指示がわかります。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	④文章を読んで、理解することができます。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑤漢字や英単語を書くことが得意です。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑥黒板をノートに写すことができます。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑦記憶力がいいです。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑧集中力があります。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑨苦手な教科でもがんばろうと思っています。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑩いろいろなことに挑戦しています。(身の回りごと、料理、公共の交通機関での外出など)	1 - 2 - 3 - 4 - 5
合計		てん 点

4 から だ	①健康です。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	②手先が器用です。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	③体力には自信があります。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	④テキパキと行動できます。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑤運動が好きです。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑥必要な時には、じっとしていたり、待つことができます。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑦匂いが気になって、困ったりつらくなったりすることはありません。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑧音や声が気になって、困ったりつらくなったりすることはありません。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑨光(明るさやまぶしさ)が気になって、困ったりつらくなったりすることはありません。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑩物や服の感触が気になって、困ったりつらくなったりすることはありません。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
合計		てん 点

5 せ い か つ	①学校の連絡や、人の話をきちんと聞くことができます。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	②見通しを持って計画的に行動できます。(何をしたらいいのかわかります。)	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	③予定が変更されても平気です。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	④忘れ物はしません。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑤物をなくすことはありません。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑥整理整頓ができます。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑦学校に行くことができます。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑧教室に入ることができます。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑨学校(相談室や保健室)に居場所があります。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑩家に自分にとって安心できる場所があります。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
合計		てん 点

6 身 の ま わ り	①朝、きちんと起きることができます。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	②睡眠をきちんととっています。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	③食事は三食とっています。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	④食べ物の好き嫌いはありません。(アレルギーは除く)	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑤自分の体調や病状をわかっています。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑥薬を自分で管理できます。(必要な時に飲むことができます。)	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑦季節や目的に合った持ち物の準備や服装ができます。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑧身だしなみ(洗顔・歯磨き・入浴・洗髪など)に気を付けられます。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑨気持ちの支えになる存在やものがあります。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
	⑩自分なりのストレス対処法があります。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
合計		てん 点

合 計	1 ころ	てん 点
	2 しゃかい	てん 点
	3 がくしゅう	てん 点
	4 からだ	てん 点
	5 せいかつ	てん 点
	6 身のまわり	てん 点

