

わたしたちは、楽しい日ばかりではなく、ちょっとさみしい日も、楽しくない日もあります。
 みなさんがこの一週間、どんな気持ちだったか当てはまるものに○を付けてください。
 良い答え、悪い答えはありません。思った通りに答えてください。

この一週間にどのくらい、次の気持ちになることがありましたか。	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない
1. 楽しみにしていることがたくさんある			
2. とてもよく眠れる			
3. 泣きたいような気がする			
4. 遊びに出かけるのが好きだ			
5. 逃げ出したいような気がする			
6. おなかが痛くなることがある			
7. 元気いっぱいだ			
8. 食事が楽しい			
9. いじめられても自分で「やめて」と言える			
10. 生きていても仕方がないと思う			
11. やろうと思ったことがうまくできる			
12. いつものように何をしていても楽しい			
13. 家族と話すのが好きだ			
14. こわい夢を見る			
15. ひとりぼっちの気がする			
16. 落ち込んでいてもすぐに元気になれる			
17. とても悲しい気がする			
18. とても退屈な気がする			