

< 自分との対話 >

Dialogue with yourself

友達にも話せない、親にも言いたくない「こころの悩み」や「いつも気になっている心配ごと」は、だれにでもあります。解決は大変むずかしいでしょう。けれど、書いてみると、何かしら、気持ちが休まることもあります。

Anyone has problems either he/she can't tell his/her friends or doesn't want to tell his/her parents or worries which always stick to his/her mind. Solving these problems will not be easy. However, if you write them down you might feel at ease.

また、悩みはなくても今の自分を落ち着いて振り返ってみることは、心の健康のためにも大切なことです。次のアンケートに素直な気持ちで答えてみてください。

Even though you don't have any worries, looking calmly into yourself is important for your mental health, too. Please answer the following questionnaire frankly.

あなたの秘密は守ります！

We will protect your privacy.

はいくつつけてもかまいません。

You can circle as many items listed below as you want.

友 達	何でも話せる友達がいる	友 達	友達に相談したことがある
Friends	Have friends you can talk anything with	友 達	Have consulted your friends
	ウ 友達から相談されたことがある	友 達	友達ができない
	Have been consulted by your friend		Can't make friends
	オ 友達とけんかしたままである	友 達	異性の友達がいる
	Keep quarreling with your friend		Have friends with the opposite sex
	キ その他 ()		
	Others ()		

<p>性 Character</p>	<p>格^{せい} ア 自分^{じぶん}の長所^{ちやうじよ}（いいところ）を言う ことができる Can point out your strengths</p> <p>ウ ^{いま}今の自分^{じぶん}が気^きに入^いっている Like yourself</p> <p>オ 他人^{たにん}に対して劣等感^{にたいして れつとうかん}（じぶんがだめ だとおもっている）がある Feel inferior to others</p> <p>キ その他^{そのた}（ ） Others（ ）</p>	<p>イ 自分は明るい方^{あかるい}だと思う Think you are a comparatively cheerful person</p> <p>エ 自分の性格^{じぶん せいかく}がいやでしかたない Hate your own character</p> <p>カ 性格^{せいかく}を変えよう^{かえよう}と努力^{どりよく}している Making efforts to change your character</p>
<p>部 Club Activities</p>	<p>活^{かつ} ア ほとんど練習^{れんしゅう}に参加^{さんか}している Participate in most of the trainings</p> <p>ウ ほとんど練習^{れんしゅう}に行^いっていない Rarely go to training</p> <p>オ 練習^{れんしゅう}がつらい Training is hard</p> <p>キ その他^{そのた}（ ） Others（ ）</p>	<p>イ 先輩^{せんぱい}・後輩^{こうぱい}の仲^{なかつ}がいい Relationship between seniors and juniors is good.</p> <p>エ 時々^{ときどき}さぼってしまう Skip trainings sometimes</p> <p>カ 部活^{ぶかつ}でいじめがある Bullying is taking place in the club.</p>
<p>学 Learning</p>	<p>習^{しゅう} ア 授業^{じゆぎよう}の内容^{ないよう}は大体^{たいたい}わかる Can understand most of the class contents</p> <p>ウ 授業^{じゆぎよう}の内容^{ないよう}がよくわからない Can ' t understand the class content well</p> <p>オ 先生^{せんせい}によって態度^{たいど}を変^{かえ}えてしまう Change your attitude depending on teachers</p> <p>キ その他^{そのた}（ ） Others（ ）</p>	<p>イ 毎日^{まいにち}家庭^{かへい}学^{がく}習^{しゅう}をしている Study at home every day</p> <p>エ 授業^{じゆぎよう}中^{ちゆう}関係^{かんけい}ないことをしている Do irrelevant things during class</p> <p>カ 勉強^{べんきよう}法^{ぽう}がよくわからない Don ' t know how to study well</p>

進路 Future course	ア 自分 ^{じぶん} の目標 ^{もくひょう} や夢 ^{ゆめ} がある Have your own objectives and dreams	イ 高校 ^{こうこう} へ行 ^い きたいと思 ^{おも} っている Want to go to high school
	ウ 将来 ^{しょうらい} 、資格 ^{しかく} や技術 ^{ぎじゆつ} を身 ^み につけたい Want to obtain qualifications and skills in the future	エ 親 ^{おや} と意見 ^{いけん} が食 ^く い違 ^{ちが} っている Have a different opinion from your parent ' s
	オ 進路 ^{しんろ} について親 ^{おや} と話 ^{はな} したことがない Never talked about your future course with your parents	カ 進路 ^{しんろ} について考 ^{かんが} えたことがない Never thought about your future course
	キ その他 () Others ()	
先生 ^{せんせい} Teachers	ア 先生 ^{せんせい} に相談 ^{そうたん} をしたことがある Have talked about your problems with your teacher	イ 気軽 ^{きがるに} に話 ^は せる先生 ^{せんせい} がいる Have teachers you feel free to talk with
	ウ 日記 ^{にっき} や自 ^じ 学 ^{がく} 帳 ^{ちよう} (しゅくだい) の返事 ^{たのしみ} が楽 ^{たのしみ} しみ Look forward to receiving replies of your diary or assignment from your teacher	エ 先生 ^{せんせい} に反 ^{はん} 抗 ^{こう} してしまう Have a rebellious attitude toward your teacher for some reason
	オ 先生 ^{せんせい} の前 ^{まえ} では緊 ^{きん} 張 ^{ちよう} してしまう Become nervous in front of your teacher	カ 先生 ^{せんせい} とま ^ま とと話 ^は したい Want to talk with your teacher more
	キ その他 () Others ()	often
家 ^か 族 ^{ぞく} Family	ア 親 ^{おや} とよく話 ^{はな} していると思 ^{おも} う Think you have a lot of conversation with your parents	イ 親 ^{おや} は自 ^じ 分 ^{ぶん} のこ ^こ を心 ^{しん} 配 ^{はい} している Your parents care about you.
	ウ 親 ^{おや} との会 ^{かい} 話 ^わ があ ^あ ま ^ま りない Have few conversation with your parents	エ 家 ^け の中 ^{ちゆう} に自 ^じ 分 ^{ぶん} の居 ^い 場 ^ば 所 ^{しょ} がない Don ' t feel comfortable at home
	オ 親 ^{おや} が口 ^{くちう} うるさ ^さ くて困 ^{こまる} る Feel bad about your parent ' s nagging	カ 親 ^{おや} に反 ^{はん} 抗 ^{こう} してしまう Have a rebellious attitude toward your parents for some reason
	キ その他 Others	

ねん ぐみ ばん しめい
年 組 番 氏名 ()

Grade Class Number Name ()

健康 Health	ア ^{けろこつ} 健康には ^{しんたい} 自信 ^き がある Have confidence in your health	イ ^{ちまつしほく} しっかり ^{あさめい} 朝食 ^{あさめい} を ^{たべ} 食べている Have a full breakfast
	ウ ^{しんたい} 身体 ^き のことが ^き 気になる Concern about your physical matters	エ ^{ふきそく} 不規則 ^{せいかつ} な生活 ^{せいかつ} をしている Keep irregular hours
	オ ^{よる} 夜 ^{ねむれない} あまり ^{ねむれない} 眠れない Can ' t sleep well at night	カ ^{ちようしよく} あまり ^{たべない} 朝食 ^{たべない} は ^{たべない} 食べない Don ' t eat breakfast so much
	キ ^{そのた} その他 () Others ()	

いじめ Bulling	ア ^{こまづ} いじめ ^{こまづ} では ^{こまづ} 困 ^{こまづ} っていない Do not have trouble in bulling	イ ^{こまづ} いじめ ^{こまづ} られて ^{こまづ} 困 ^{こまづ} っている Be in trouble with bulling
	ウ ^{ぶつ} 物 ^{ぶつ} を ^{かく} かく ^{かく} されたりする Get your belongings concealed by someone	エ ^{わるくち} むやみに ^{いわ} 悪口 ^{いわ} を ^{いわ} 言 ^{いわ} われる Be spoken ill of without reasons
	オ ^{ともだち} 友達 ^{なかまはずれ} を ^{なかまはずれ} 仲間 ^{なかまはずれ} はずれ ^{なかまはずれ} にしてしまう Leave your friends out of the loop	カ ^{こまづ} いじめ ^{こまづ} で ^{こまづ} 困 ^{こまづ} っている ^{ともだち} 友達 ^{ともだち} が ^{ともだち} いる Have friends who are in trouble with bulling
	キ ^{そのた} その他 () Others ()	

あなたが、今一番努力していることは何ですか？

What are you making efforts for the most now?

あなたが、今一番楽しいことは何ですか？

What it the most enjoyable thing for you now?

もし、今困っていることがあったら教えてください。

If you have trouble now, please let us know.

現在 ^{げんざい} 相談 ^{そうだん} したいことが ある ・ ない

(Have ・ Don ' t have) problems you want to talk about now.

相談 ^{さうだん} 希望 ^{きぼう} の先生 ^{せんせい} の名前

Teacher ' s name you
want to talk with

相談 ^{さうだん} 希望 ^{きぼう} の日時
Date and time
of meeting

第 1 希望 ^{だいいち きぼう} () 第 2 希望 ^{だいふた きぼう} ()
First choice () Second choice ()

相談 ^{さうだん} の内容 ^{ないよう}

The things you want to talk about

() 先生 ^{せんせい} より () さんへ

From Teacher () To

相談 ^{さうだん} 日時
Date and time of
Meeting

相談 ^{さうだん} の場所
Place of
Meeting

あなたの秘密 ^{ひみつ} は守 ^{まも} ります !

We ' ll protect your privacy.