

< 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 | ア | 何でも話せる友達がいる | イ | 友達に相談したことがある |
| Friends | | Have friends you can talk anything with | | Have consulted your friends |
| | ウ | 友達から相談されたことがある | エ | 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 | カ | 異性の友達がいる |
| | | Keep quarreling with your friend | | Have friends with the opposite sex |
| | キ | その他 () | | |
| | Others | () | | |

| | | |
|----------------|--|---|
| 性 Character | 格ア 自分の長所（いいところ）を言う ことができる Can point out your strengths | イ 自分は明るい方だと思う Think you are a comparatively cheerful person |
| | ウ いま じぶん きにいっ 今の自分が気に入っている Like yourself | エ 自分の性格がいやでしかたない Hate your own character |
| | オ たにん いたいで れつとうかん 他人に対して劣等感（じぶんがだめ だとおもっている）がある Feel inferior to others | カ せいかく かえよう どりよく 性格を変えようと努力している Making efforts to change your character |
| | キ そのた Others () | |

| | | |
|-------------------------|--|---|
| 部 Club Activities | 活ア ほとんど練習に参加している Participate in most of the trainings | イ 先輩・後輩の仲がいい Relationship between seniors and juniors is good. |
| | ウ ほとんど練習に行っていない Rarely go to training | エ ときどき 時々さぼってしまう Skip trainings sometimes |
| | オ れんしゅう 練習がつらい Training is hard | カ ぶかつ 部活でいじめがある Bulling is taking place in the club. |
| | キ そのた Others () | |

| | | |
|---------------|--|--|
| 学 Learning | 習ア 授業の内容は大体わかる Can understand most of the class contents | イ 毎日家庭学習をしている Study at home every day |
| | ウ じゆぎょう ないよう 授業の内容がよくわからない Can ' t understand the class content well | エ じゆぎょうちゆう かんけいなし 授業中関係ないことをしている Do irrelevant things during class |
| | オ せんせい たいど かえ 先生によって態度を変えてしまう Change your attitude depending on teachers | カ べんきょうほう 勉強法がよくわからない Don ' t know how to study well |
| | キ そのた Others () | |

| | | |
|---------------------|---|---|
| 進路 Future course | ア 自分なりの目標や夢がある Have your own objectives and dreams | イ 高校へ行きたいと思っている Want to go to high school |
| | ウ 将来、資格や技術を身につけたい Want to obtain qualifications and skills in the future | エ 親と意見が食い違っている Have a different opinion from your parent's |
| | オ 進路について親と話したことがない Never talked about your future course with your parents | カ 進路について考えたことがない Never thought about your future course |
| | キ その他 () Others () | |

| | | |
|----------------|---|--|
| 先生 Teachers | ア 先生に相談をしたことがある Have talked about your problems with your teacher | イ 気軽に話せる先生がいる Have teachers you feel free to talk with |
| | ウ 日記や自学帳(しゅくだい)の返事が楽しみ Look forward to receiving replies of your diary or assignment from your teacher | エ 先生に反抗してしまう Have a rebellious attitude toward your teacher for some reason |
| | オ 先生の前では緊張してしまう Become nervous in front of your teacher | カ 先生ともっと話したい Want to talk with your teacher more |
| | キ その他 () Others () | often |

| | | |
|--------------|--|---|
| 家族 Family | ア 親とよく話していると思う Think you have a lot of conversation with your parents | イ 親は自分のことを心配している Your parents care about you. |
| | ウ 親との会話があまりない Have few conversation with your parents | エ 家の中に自分の居場所がない Don't feel comfortable at home |
| | オ 親が口うるさくて困る Feel bad about your parent's nagging | カ 親に反抗してしまう 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 | ア 健康には自信がある Have confidence in your health | イ しっかり朝食を食べている Have a full breakfast |
| Health | ウ 身体が気がなる Concern about your physical matters | エ 不規則な生活をしている Keep irregular hours |
| | オ 夜あまり眠れない Can't sleep well at night | カ あまり朝食は食べない Don't eat breakfast so much |
| | キ その他 () Others () | |

| | | |
|---------|--|---|
| いじめ | ア いじめでは困っていない Do not have trouble in bullying | イ いじめられて困っている Be in trouble with bullying |
| Bulling | ウ 物をかくされたりする Get your belongings concealed by someone | エ むやみに悪口を言われる Be spoken ill of without reasons |
| | オ 友達を仲間はずれにしてしまう Leave your friends out of the loop | カ いじめで困っている友達がいる Have friends who are in trouble with bullying |
| | キ 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 ^{だいじ 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.