

| <p>1.以下の文章はあなたが「どのように自分の感情や気持ちを感じるのか」を示した<br/>         ものです。それぞれの文章は、普段のあなたにどれくらいあてはまりますか？<br/>         「1 そんなことはない」「2 ときどきそうだ」「3 いつもそうだ」から、ふだんの<br/>         あなたにあてはまると思う数字を1つ選び、その数字に○をつけてください。</p> <p>* 人は自分の感情や気持ちについて様々な考えや感覚をもっていますから、<br/> <u>正しい答えやまちがった答えはありません。</u></p> | 1<br>そんなことはない | 2<br>ときどきそうだ | 3<br>いつもそうだ |
|---|---------------|--------------|-------------|
| 2.1 私には、自分が感じている気持ちを、友達に説明することは難しいです。   | 1             | 2            | 3           |
| 3.1 私がどんな気持ちでいるかを、他の人が知る必要はありません。   | 1             | 2            | 3           |
| 4.1 怖くなったり心配でたまらなくなったりすると、私は、お腹のあたりに何かを感じます。  | 1             | 2            | 3           |
| 5.1 友達がどんな気持ちでいるのかを知ることは、大切なことです。   | 1             | 2            | 3           |
| 6.1 自分が怒ったり、動揺*したりしたとき、私は、その理由や意味を知ろうとします。  | 1             | 2            | 3           |
| 1.2 私は、自分が残念な気持ちなのか、怒っているのか、そのほかの気持ちなのか、<br>くべつする(見分ける)のが難しい。   | 1             | 2            | 3           |
| 2.2 私には、自分がどんな気持ちなのかを、みんなに伝えるのは難しいことです。   | 1             | 2            | 3           |
| 3.2 何かに動揺したとき、私はそれを自分の胸の中にしまうことにしています。  | 1             | 2            | 3           |
| 4.2 動揺を感じたとき、私は体でもそれを感じることができます。  | 1             | 2            | 3           |
| 5.2 私は、友達がどんな気持ちでいるのか、知りたいとは思いません。  | 1             | 2            | 3           |
| 6.2 自分が感じる気持ちは、自分に何が起きたのかを理解するのに、役に立ちます。  | 1             | 2            | 3           |
| 1.3 私がどんな感情を感じているのか、私が正確に知ることはありません。  | 1             | 2            | 3           |
| 2.3 私がどんな気持ちでいるのかを、私は友達に簡単に説明できます。  | 1             | 2            | 3           |
| 3.3 私が怒ったり動揺したりするとき、私はそれをかくそうとします。  | 1             | 2            | 3           |
| 4.3 私は、怖くなったり心配でたまらなくなったりしても、体では何も感じることはありません。  | 1             | 2            | 3           |
| 5.3 もし友達が動揺していたら、私は、それがなぜなのか理解しようとしています。  | 1             | 2            | 3           |
| 6.3 何かで困った時、それに対する自分の気持ちを知ることは、私にとって役立ちます。  | 1             | 2            | 3           |
| 1.4 私が動揺したとき、自分が残念なのか、怖いのか、怒っているのか、わかりません。  | 1             | 2            | 3           |
| 3.4 私が動揺したとき、私はそれを表に出さないようにします。   | 1             | 2            | 3           |
| 4.4 私は、何かに動揺したとき、体に違和感(いつもと違う感覚)を覚えます(感じます)。  | 1             | 2            | 3           |
| 5.4 私は、友達が内心(心の中で)どんな気持ちでいるのか、気にしません。   | 1             | 2            | 3           |
| 6.4 私がどんな気持ちでいるかを知ることは、大切なことです。   | 1             | 2            | 3           |
| 1.5 私が動揺していても、それがなぜなのか、ときどき分からないことがあります。  | 1             | 2            | 3           |
| 3.5 自分の気持ちが落ち込んでいても、それは誰にも関係のないことです。  | 1             | 2            | 3           |
| 4.5 悲しいとき、私は自分の体が弱っている感じがします。   | 1             | 2            | 3           |
| 6.5 私は、自分の気持ちが沈んで(落ちこんで)いるとき、どうしてそうなったか、知りたいです。   | 1             | 2            | 3           |
| 1.6 私は、自分がなぜ怒っているのかよくわからなくなります。   | 1             | 2            | 3           |
| 1.7 私がどんなときに動揺したりしなかったりするのかわかりません。  | 1             | 2            | 3           |

\* (動揺(どうよう)) : 気持ちが落ち着かない/気持ちがそわそわしたりときどきしたりすること