

【参考資料】 心の健康調査について

< (旧)岐阜県教育センター相談部作成の「精神健康度調査」 >

1 目的

児童生徒の心の状態（学校生活の適応状況）をみる。特に不登校傾向のある児童生徒の早期発見に効果的。

2 適応範囲

小学校5年生から高等学校3年生まで

3 実施方法・手順

用紙を配付する前に「この調査は、正しいとか間違っているとかいうことを調べるものではありません。」「学校の成績とも関係ありません。ありのまま正直に教えてください。」と注意する。

用紙を配布して必要事項を記入（学年・組・番号・氏名・性別）

調査の信頼性を高めるために無記名で調査することもよい。但し、後で記入者が特定できるように、用紙に番号を振っておく等の配慮が必要となる。

調査のやりかたについて以下のように説明する。

「この調査には、30の質問がありますが、どれもあなた自身のことを尋ねています。決して難しいものではありませんから、一つ一つの質問に対して、下の欄にある答え（1.いつも 2.ときどき 3.ない）のうち、あてはまるものに印をつけてください。終わりまで全部正直に教えてください。」

「時間の制限はありませんが、できるだけ早くやってください。また、字の読めない所や意味のわからないところがあったら、静かに手をあげなさい。」

必要事項を記入し、説明が終わったら一斉に問題をやらせる。

各問題を、教職員が読み上げて、生徒にチェックさせてもよい。

4 施行時間 通常30分（特にこだわる必要はないが・・・）

5 児童生徒への注意のポイント

記名を忘れない。 できるだけ早く答える。

ありのままに答える。 全問に答える。

6 採点方法

採点は、設問項目の内容項目の内容から、1～10までの質問項目を除いた11～30の設問項目を2段階に分けて、次のような得点配分で行い、各点数を合計する。

11～25 の設問項目	いつも・・・2点	ときどき・・・1点	ない・・・0点
26以降の設問項目	いつも・・・4点	ときどき・・・2点	ない・・・0点

名簿に、一人一人の得点を記入する。

全体の傾向をつかむことができるので潜在者以外の生徒も、得点を記入しておく。

7 解釈 次の点数の生徒を潜在者として判定する。

小学校 5 年生・・・17 点以上、6 年生・・・15 点以上
 中学校 1 年生・・・17 点以上、2 年生・・・16 点以上、3 年生・・・15 点以上
 高校 1 年生・・・14 点以上、2 年生・・・15 点以上、3 年生・・・13 点以上

8 精神健康度調査用紙

年 組 番 氏名 _____ 男・女

これは、正しいとか、まちがっているということを調べるものではありません。また、学校のせいせきとも関係がありませんので、ありのままに正直に教えてください。読めない字や分からないところは先生にたずねたりして、できるだけ早く教えてください。

1	何かきんちょうすると、ついトイレへ行きたくなる	いつも	ときどき	ない
2	何でもないので目をパチパチさせたり、まぶたをピクピクさせたりすることがある	いつも	ときどき	ない
3	夜寝ていて、ちょっとした物音ですぐ目をさますことがある	いつも	ときどき	ない
4	食べ物のうちできれいなものがたくさんあるほうだ	いつも	ときどき	ない
5	生きていてもつまらないから死んだほうがましだと思うことがある	いつも	ときどき	ない
6	おおぜい人がいる前に出ると、むねがドキドキする	いつも	ときどき	ない
7	学校ではおとなしいほうだが、家ではわがままでらんぼうするほうだ	いつも	ときどき	ない
8	休みの朝はさっと起きるが、学校のある朝はなかなか起きられない	いつも	ときどき	ない
9	学校の勉強や宿題は後まわしにして、自分の好きなことに時間をかけてしまう	いつも	ときどき	ない
10	家族以外の近所の人に顔を見られたり、話しかけられたりすることはいやだ	いつも	ときどき	ない
11	ふと気がつくと、口がカラカラにかわいているような感じのすることがある	いつも	ときどき	ない
12	何となく、おなかが重く、おなかのぐあいが悪いのではないかと思うことがある	いつも	ときどき	ない
13	気がついてみるとブツブツひとりごとを言っていることがある	いつも	ときどき	ない
14	友だちが自分の悪口を言っているような気がする	いつも	ときどき	ない
15	おおぜいいっしょにいるとき、自分だけ、のけ者にされているような気がする	いつも	ときどき	ない
16	うまくいかないことがあると、そのことをほかの人のせいにしたいと思うことがある	いつも	ときどき	ない
17	グループやクラスのふんい気が合わないので、いやだと思っている	いつも	ときどき	ない
18	人が手をふれたコップやさらは何かきたない感じがして自分でよくあらわないと使う気がしない	いつも	ときどき	ない
19	自分の物は、きちんとかたづけおかないと気になってしかたがない	いつも	ときどき	ない
20	つぎの日の時間割合わせをし、持ち物をじゅんびしてからでも、もう一度確かめないと気になってしまう	いつも	ときどき	ない
21	どちらかという人としゃべっている時より、自分の部屋に一人でいる時のほうがよい	いつも	ときどき	ない
22	家族が外出していてだれも家にいないと、何か心が落ち着かない	いつも	ときどき	ない
23	気持ちがイライラして家族と話したくないことがある	いつも	ときどき	ない
24	夜、よくねむれなかったり、食べる気がなくなったりして体の調子がよくない	いつも	ときどき	ない
25	何でもないので、イライラして、じっとしていられないことがある	いつも	ときどき	ない
26	家から学校へ行くとちゅう、だれかにじっと見られているような気がする	いつも	ときどき	ない
27	学校へ行こうとすると頭が痛くなったり、おなかが痛くなったりして体の調子のみだれることがある	いつも	ときどき	ない
28	教室の自分の席が、自分の席でないようで気持ちの落ち着かないことがある	いつも	ときどき	ない
29	家で母を思いきりたたいたり、突きとばしたりすることがある	いつも	ときどき	ない
30	家で学校や勉強のことをくどくど言われると、かっとなってぼう力をふるってしまうことがある	いつも	ときどき	ない

