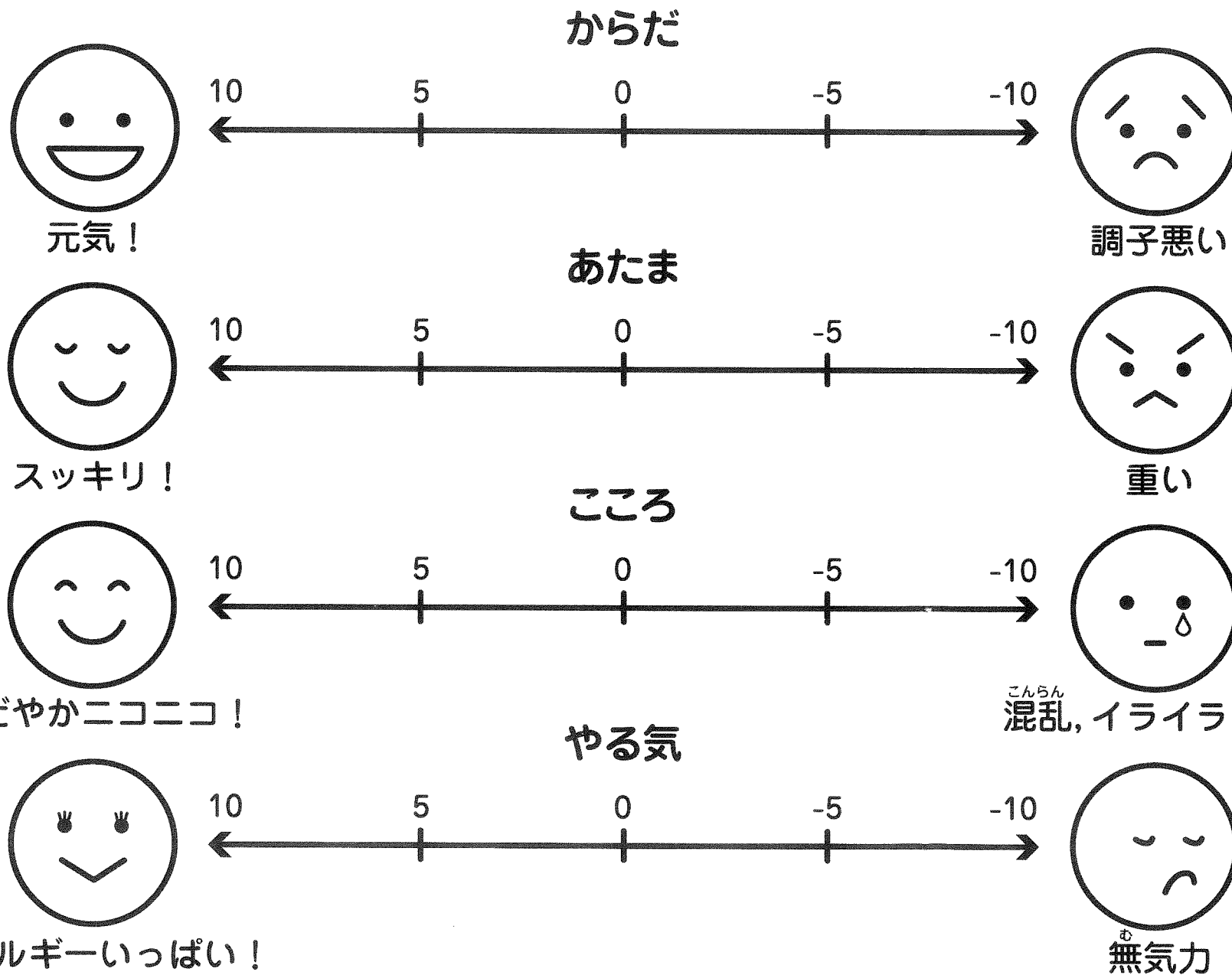


# こころスケール

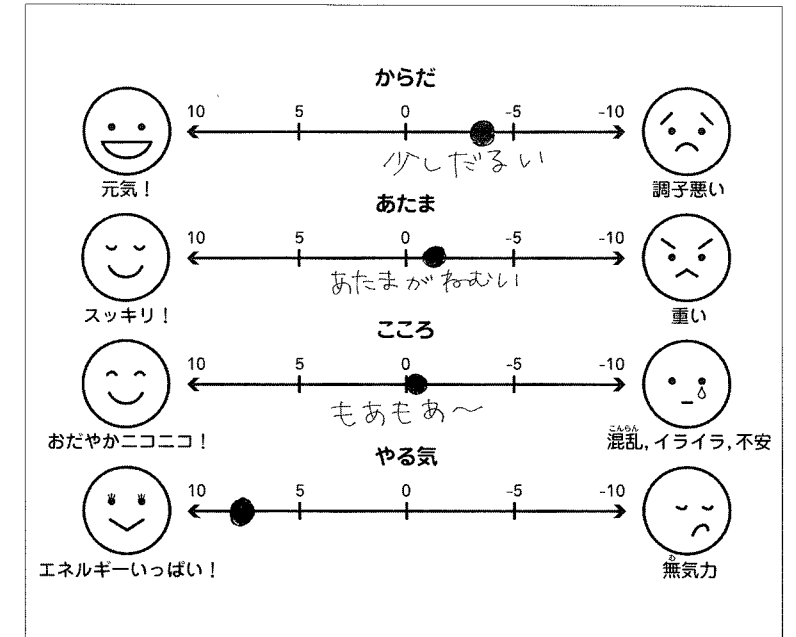
さい 最近、あなたはどんな調子ですか？ 体は元気ですか？ 頭はスッキリしていますか？ こころはどんな感じでしょう？

勉強や活動、いろいろなことへのやる気はわいてきますか？

ここ1週間をふり返り、自分の「からだ」「あたま」「こころ」「やる気」について<sup>かくにん</sup>確認してみましょう。そして、「どんな調子かな」と自分に聞いてみて、いまの状態を言葉にできるようだったらスケールに書きこんでみましょう。



## 例



感じたこと・考えたこと

.....

.....

.....

.....

.....

実施日	年 組 番
	名前