

OKS アンケート

今日の日付 20 年 月 日

まえ あと ついか



たんじょう日 年 月 日

ばんごう

なまえ

ねん

くみ

男 女

✕



OKS アンケート うらにも「きにゅうらん」があります。 わすれずにきにゅうしてください

No.	以下の意見についてどう思いますか。 今の気持ちにもっとも近いと思うらんに○をして下さい。	まったく そう思わ ない	あまり そう思わ ない	すこし そう思う	とても そう思う
1	人はいつもほかの人からすかれていなければならない。				
2	いつもものごとをきちんとしなければならない。				
3	思い通りにことが運ばないのはちめてきである。				
4	ひとをきずつける人はよくない。だからそんな人はせめられるべきである。				
5	きけんやきょうふにむかうと不安になり、何もできなくなる。				
6	ものごとはもっとうまく運ぶべきで、うまくいくためのいいかいけつ方法が見つからないなんてさいあくだ。				
7	悲しいことやがっかりすることは外からのプレッシャーで起こるのだから、そんな気持ちをコントロールしたりおさえることはほとんどできない				
8	かいてきで安心な人生を送るためにはこんなんやせきにはちよくめんするよりもさける方がやさしい。				
9	かこはじゅうようであり、一生えいきょうを持っていて、今のかんじょうや行動はそれにしばられている。				
10	幸せになるには、あまりせつきよくてきにならず、うけみてきに、楽しんでいけばよい。				
11	私は、自分自身にだいたい満足している。				
12	時々、自分はまったくダメだと思うことがある。				
13	私にはけっこう長所があると感じている。				
14	私は、他の大半の人と同じくらいに物事をやることができる。				
15	私にはじまんでできるものがたいしてないと感じる。				
16	時々、自分は役に立たないと強く感じることもある。				
17	自分は少なくとも他の人と同じくらいかちのある人間だと感じている。				
18	自分のことをもう少しそんけいできたらいいと思う。				
19	よく、私は落ちこぼれだと思ってしまう。				
20	私は、自分のことを前向きに考えている。				

No.	以下のことで今の気持ちに最も近い と思うらんに○をして下さい。	あてはまらない	すこし あてはまる	よく あてはまる
1	よくねむれない			
2	さみしい気持ちだ			
3	だれかに、いかりをぶつけない			
4	一つのことに集中することができない			
5	あたまがいたい			
6	なきたい気分だ			
7	いかりを感じる			
8	むずかしいことを考えることができない			
9	体がだるい			
10	悲しい			
11	はらだたしい気分だ			
12	こんきがない			
13	つかれやすい			
14	心がくらしい			
15	いらいらする			
16	勉強が手につかない			
17	もうこれ以上、がんばれないと思う			

*しんけいかびん ちょっとしたことでもピリピリびんかんに反応してしまう事

**ほねおり とてもどりよくがいること くろうすること

MIO、2020