

Anger Expression

Prompt: もし次のようなことが学校であったら、あなたはどれくらい腹がたちますか？

Response: 1=まったく腹がたたない, 2=少し腹がたつ, 3=とても腹がたつ, 4=ものすごく腹がたつ

1. 食べかけのガムが自分のイスの上におかれているのに気づかずに座ってしまった
2. 2人の強そうな子が、あなたのものを取りあげて、あなたにさわらせないようにして遊んだ
3. 先生に「気分がよくない」と言ったのに、信じてもらえなかった
4. クラスの誰かがいたずらをしたので、放課後全員が残された
5. 「トイレに行きたい」と先生に言ったら、だめだと言われた
6. 朝、自分の机の中を見たら、勉強道具がぬすまれていた
7. クラスの誰かが、あなたのことをどうにかしてくれるよう、先生にたのんでいた
8. 他の子はもっと悪いことをしているのに、あなただけが職員室に呼ばれた
9. 先生のお気に入りの子が、クラスの中で、特別な役割を全部まかされることになった
10. 給食の列に並んでいたら、誰かが間にわり込んできた
11. 勉強していたら、誰かがわざと机にぶつかってきて、ぐちゃぐちゃになってしまった
12. テストのために一生けん命勉強したのに、成績が上がらなかった
13. 誰かがあなたをいやなあだ名で呼んだ

Hostility

Prompt: 次のような考えについて、あなたはどう思いますか？

Response: 1=まったくそう思わない, 2=そう思わない, 3=少しそう思う, 4=とてもそう思う

14. 学校なんてムダだ
15. 学校は本当につまらない
16. 学校の成績は不公平だ
17. 学校で学ぶようなことは、何もない
18. 学校のきまりは、ばかばかしい
19. 学校の大人は、生徒のことを気にかけてくれない
20. この学校の先生たちは、生徒がつらいときに助けようとしてくれる

Destructive Expression / Positive Coping

Prompt: あなたは学校で怒ったときや、腹がたったとき、どうしますか？

Response: 1=ない, 2=ときどき, 3=よく, 4=いつも

21. 怒ると、誰であろうと、周りにいる人にやつあたりする
22. むしゃくしゃするときは、他の人とそのことを話し合う
23. 怒っているときは、何か別のことを考える
24. 腹が立つと、すべてのことがいやになる

25. 学校で腹がたった時は、その気持ちを誰かに聞いてもらう
26. 腹がたつと、ものをこわす
27. 怒りで爆発する前に、どうしてこうなったのか考えるむしゃくしゃするときは、本を読んだり、何か書いたり、絵をかいたりして、自分を落ち着かせる
28. とても腹がたつと、自分を傷つけたくなる
29. 頭にくることがあると、それについておもしろおかしく考えようとする
30. 腹がたったときは、走ったり遊んだり、体を動かすことで、気持ちを発散する
31. 腹がたつと、泣きわめいたり、暴れたりする
32. 怒ったときは、にっこり笑ったり、怒っていないふりをして、ごまかす
33. 怒ったときは、何か物をなぐる
34. 成績が悪かったときは、どうやって先生に仕返すか考える
35. 先生に腹が立ったときは、授業中に冗談を言って、友だちを笑わせる
36. テストで悪い点数を取ったときは、テストの紙をビリビリにやぶる