**自己決定アンケート（AIR）**

**氏名：　　　　　　　　　　　　　（年齢：　　　）　 記入日：　　　　　年　　　月　　　日**

**学校・所属：　　　　　　 　　　　　　　　　　 　 学年・利用年数：　　　　　年**

**生年月日：　　 　　　年 　　　　月 　　　日**

**アンケートの記載方法**

このアンケートでは、あなたが欲しいものや必要なものを手に入れるため、また、やりたいことや必要なことをかなえるため、あなたはどうしているか、お聞きしたいと思います。あなたが立てる目標やプランについてのアンケートで、学校（支援機関）や日常生活のこと、友達や家族、仕事や趣味に関することをお聞きします。

**これはテストではありません**

正しい答えや間違った答えというものはありません。また, 学校（支援機関）などでの成績評価とも関係しません。このアンケートは、あなたが取り組むべきことや、どこに援助を求めるのかといったことを、知るために行うものです。

**目標について**

質問には、いくつか意味がわかりづらい言葉があるかもしれません。その中の一つに、「目標」という言葉がよく使われています。**「目標」**とは、あなたが、いま現在や来週といった近い未来、あるいは大人や社会人になってからのような遠い未来に、**手に入れたいもの、なりたいもの、達成したいこと**を言います。「目標」にはさまざまな種類があります。例えば、テストで良い成績を取る、大学を卒業する、お金を貯めて新しいスニーカーを買う、一生懸命練習をしてバスケットボールのチームのレギュラーになるといった「目標」があるかもしれません。人はみな、それぞれ目標は違います。なぜなら、それぞれの人が欲しいものや必要なものは違いますし、それぞれの人が得意なことも違うからです。

**プランについて**

また、他にも「プラン」という言葉が使われます。**「プラン」**とは、**手に入れたいもの、なりたいもの、達成したいことをかなえるために、“あなたが行おうとするやり方”や“取るべきステップ”のこと**です。「プラン」にもさまざまなものがあります。例えば、“バスケットボールチームのレギュラーになる”という目標を達成するためのプランとして、「放課後にシュート練習をする」「週末にも友達とバスケットボールをする」「練習時には、コーチの言うことをしっかり聞く」などがあります。

**チェック方法**

① 次のページには、質問項目がありますので、1〜5の基準（**いつもそうではない：１，たいていそう**

**ではない：２，ときどきそうだ：３，たいていそうだ：４，いつもそうだ：５）**で回答してください。

②もし、質問項目の内容がよくわからないときや、あなたに質問項目にあるような機会がないときは、１に○をつけてください

**チェックの例**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 例えば、「**私はテストの問題をすべて解いた後は、間違いがないか見直しをする**」といった質問項目に対して、自分は時々見直しをする場合には、「**3ときどきそうだ**」に○をつけます   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 例 | 私はテストの問題をすべて解いた後は、間違いがないか見直しをする | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

以下がアンケート項目になります。ひとつひとつの質問項目を**よく読み、よく考えてから**回答してください。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **いつもそうではない たいていそうではない**　**ときどきそうだ　　たいていそうだ 　いつもそうだ**  **1 2 3 　 　4 　　　5** | | | | | | |
| 目標やプランについて“おこなっていること” | | | | | | |
| 1 | 私は、自分のやりたいこと、自分に必要なこと、自分の得意なことを知っている | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 私は、やりたいことや必要なことをかなえようとするために、自分の目標を設定する。また、そのときには自分の得意なことを考慮する | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ３ | 私は、どのように自分の目標を達成するか考える。何をすべきかプランを立て、取り組もうと決める | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ４ | 私は、自分の目標を達成するために、できるだけはやく、自分のプランにそって動き始める（後回しにしない） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ５ | 自分のプランを進めているときに、その進め方を自分で確認する。必要に応じて、他の人に、自分の進め方について、確認してもらう | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ６ | もし自分のプランがうまくいっていない場合は、目標を達成するために、他のプランも試してみる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 目標やプランについて“感じること” | | | | | | |
| ７ | 私は、自分の好きなことややりたいこと、やるべきことについて、肯定的に捉えている（いい感じであると思う） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ８ | 私は、やりたいことをかなえるために、自分の目標を設定することができると思う | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ９ | 私は、自分の目標に向けて、プランを立てるのが好きである | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | 私は、プランを立てたら、すぐに動き始めたいと思う（後回しにはしたくない） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | 私は、目標に向かって、うまくやれているか確認したい | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | 私は、目標達成に役に立つことであれば、他の方法も試してみたいと思う | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 学校(支援機関)でのこと　（先生…教師、カウンセラー、支援者など） | | | | | | |
| 13 | 先生は、私がやりたいことや必要なこと、得意なことを話すとき、話を聞いてくれる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | 先生は、私が自分の目標を自分で決めることができると教えてくれる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | 学校（支援機関）で、目標を達成するためのプランの立て方や、それに向けた気持ちの持ち方を学ぶことができている | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | 先生は、私がすぐに、プランにそって動き始めることができるよう、はげましてくれる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | 学校（支援機関）に、自分が目標に向かっているかどうかを教えてくれる人がいる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| いつもそうではない たいていそうではない　ときどきそうだ　たいていそうだ 　いつもそうだ  1 2 3 　 　4 　　　5 | | | | | | |
| 18 | 先生は、私がプランを変更しなければいけない時をわかっている。そのようなときには、アドバイスをくれたり、はげましたりしてくれる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 家でのこと | | | | | | |
| 19 | 家族は、私がやりたいことや必要なこと、得意なことを話すとき、話を聞いてくれる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | 家族は、私が自分の目標を自分で決めることができると教えてくれる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | 家で、目標を達成するためのプランの立て方や、それに向けた気持ちの持ち方を学ぶことができている | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | 家族は、私がすぐに、プランにそって動き始めることができるよう、はげましてくれる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | 家族に、自分が目標に向かっているかどうかを教えてくれる人がいる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | 家族は、私がプランを変更しなければいけない時をわかっている。そのようなときには、アドバイスをくれたり、はげましたりしてくれる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

【次の質問にも回答してください】

あなたが今取り組んでいる目標や、これまで取り組んだ目標を教えてください。

その目標を達成するために、あなたは、今、何に取り組んでいますか。（過去の目標であれば、その目標を達成するために、どういうことに取り組みましたか。）

その目標の達成に向けて、順調ですか。どこまでいっていますか。

ありがとうございました。

＜日本版AIRの使用について＞

本尺度日本語版の作成は,塚本由希乃（札幌市自閉症・発達障害支援センター）,西尾大輔（札幌市自閉症・発達障害支援センター）,岡田智（北海道大学大学院教育学研究院）によって行われました。本尺度は自由に使用することができます。2次使用する場合は,原著版の管理者であるZarrow Institute (n.d.)（https://www.ou.edu/education/zarrow/resources/assessments）及び,日本版AIR開発チーム責任者 塚本由希乃までご連絡ください。 連絡先： [yk.tukamoto](mailto:s.okada@edu.hokudai.ac.jp) @harunire.or.jp

＜Use of the Japanese version of the AIR＞

The Japanese version of this scale was developed by Yukino Tsukamoto (Sapporo Autism and Developmental Disorder Support Center), Daisuke Nishio (Sapporo Autism and Developmental Disorder Support Center), and Satoshi Okada (Hokkaido University Graduate School of Education). This scale may be used freely. For secondary use, please contact Zarrow Institute (https://www.ou.edu/education/zarrow/resources/assessments) or Yukino Tsukamoto, AIR Development Team Leader, Japanese version. Contact: yk.tukamoto @harunire.or.jp