




# パーソナル 天気

## ルックス天気

- 自分の身長に満足している
- 自分の体重に満足している
- 肌の色で気になることがある

## 家族天気

- 両親の仲が悪くて心配
- 親との関係を改善したい
- 家族の中に体調が心配な人がいる

## 社会的天気

- 学校が自分にとって問題
- 自分がしたい仕事があかっている
- 同年代の友達と居心地よく過ごしている
- 何でも話せる友達がいる

## 痛み天気

- よく頭が痛くなる
- よくお腹が痛くなる
- よく足が痛くなる
- 生理痛がひどい

## 朝と夜天気

- 眠りにつきにくい
- 夜中に目が覚める
- 日中疲れている

## 気持ち天気

- 死にたいと思っていた人を知っている
- よく悲しくなる
- 話しにくい問題がある

## 今の天気

- 週2時間以上運動している
- 何かしらの食事制限をしている
- ごはんを抜くことがある
- ほぼ毎日タバコを吸う
- 薬物を使っている人を知っている
- マリファナや大麻を吸ったことがある
- アルコールを飲むことがある
- 服薬している
- 乗り物に乗るときはヘルメットをかぶる
- いつもシートベルトはしめる
- ワクチンはすべて接種済みだ
- 性や避妊について話せる人がいる