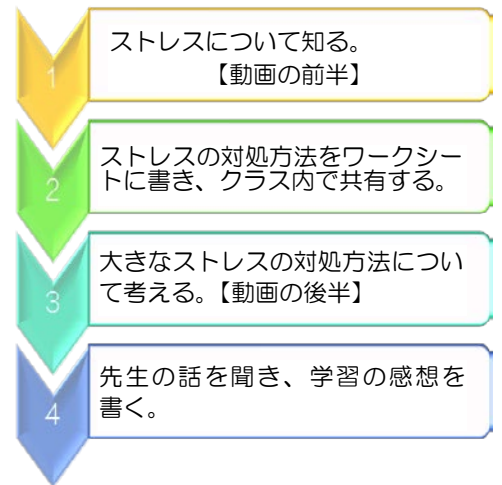


年 組 番・氏名【 】

自分を大切にしよう ～ ストレスへの対処 ～

ストレスから、つらい気持ちになった時、それを軽くするために何かすることを、ストレスへの対処といいます。



1. 自分がつらい気持ちになった時、どのように対処していますか。

自分が行っている対処方法

いいね！（友達が行っている対処方法）

2. 友達がつらそうにしている時、どのように対処していますか。

自分が行っている対処方法

いいね！（友達が行っている対処方法）

まとめ

あてはまるものを一つ選んでください。

- ア 参考になった
- イ どちらかといえば、参考になった
- ウ どちらかといえば、参考にならなかった
- エ 参考にならなかった

学習の感想を書きましょう。
