「ストレスとうまくつきあおう」①

年　　　　組　　　　番

氏名

１　自分がストレスを感じる場面

①

②

③

２　自分のストレス対処法

①

②

③

３　それぞれの型にはどのようなものがあったか，グループで出た対処法をまとめておこう。

|  |  |
| --- | --- |
| ①原因解決型 |  |
| ②感情発散型 |  |
| ③前向き思考型 |  |
| ④協力要請型 |  |
| ⑤気晴らし型 |  |