

# 「ストレスマネジメント I」

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_組 \_\_\_\_\_番

氏名 \_\_\_\_\_

## ●よいストレス, 悪いストレス?

『 \_\_\_\_\_ ストレッサー』 … \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

『 \_\_\_\_\_ ストレッサー』 … \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ●今日の学習の感想