**「ストレスマネジメントⅡ」①**

　　　　　年　　　　　組　　　　　番

氏名

●自分がストレスを感じる場面

①＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

②＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

③＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

④＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

●自分のストレス対処法

①　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　　　　　　　　　　　　型）

②　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　　　　　　　　　　　　型）

③　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　　　　　　　　　　　　型）

④　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　　　　　　　　　　　　型）

●今日の学習の感想