**「ストレスマネジメントⅡ」②**

　　　　　年　　　　　組　　　　　番

氏名

●ストレスを感じたとき，どのように対処したのか，詳しく書いてください。

|  |  |
| --- | --- |
| / | どんなストレスでしたか？ |
| どんな対処法を使いましたか？ |
| うまくストレスを解消できましたか？  （　　はい　　・　　いいえ　　） |

|  |  |
| --- | --- |
| / | どんなストレスでしたか？ |
| どんな対処法を使いましたか？ |
| うまくストレスを解消できましたか？  （　　はい　　・　　いいえ　　） |

|  |  |
| --- | --- |
| / | どんなストレスでしたか？ |
| どんな対処法を使いましたか？ |
| うまくストレスを解消できましたか？  （　　はい　　・　　いいえ　　） |

※足りない場合は，プリントのうらに書いてください。