

「ストレスマネジメントⅢ」①

_____年 _____組 _____番

氏名 _____

- 自分の身近なサポート源（困ったときに助けてくれる人）は誰ですか？

- サポート源 配置図

<相談内容例>

- ・勉強（テスト、宿題、授業、塾）
- ・友人関係（友だちと仲直りしたい、意地悪されている）
- ・家庭（兄弟との関係、両親との関係）
- ・クラブ（先輩・後輩との関係、競技会、練習）
- ・学校（先生との関係、学校行事、学校全般）
- ・その他（生活全般、病気、恋愛、おこづかい）

