**「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）

