

「こんな方法があるよ」①

_____年 _____組 _____番

名前 _____

● ストレス対処法いろいろ

① 友だちとケンカして仲が悪くなった。

どんな気持ち？
考えられる対処法は？
自分が選ぶ方法は？

② 自分が大切にしていた筆箱をこわしてしまった。

どんな気持ち？
考えられる対処法は？
自分が選ぶ方法は？

③ 今週金曜日の音楽発表会が気になって落ち着かない。

どんな気持ち？
考えられる対処法は？
自分が選ぶ方法は？

● 今日の学習の感想

--