

「こんな方法があるよ」②

_____年 _____組 _____番

名前 _____

● ストレス対処法を使ってみよう

どんな時に、^{がくしゅう}学習した^{たいしよほう}ストレス対処法^{つか}を使いましたか。その時のことを書きましょう。

① _____月 _____日

どんな時？
^{つか} 使った ^{たいしよほう} 対処法
うまくいきましたか？ (うまくいった ・ うまくいかなかった)

② _____月 _____日

どんな時？
^{つか} 使った ^{たいしよほう} 対処法
うまくいきましたか？ (うまくいった ・ うまくいかなかった)

※書き足りない時は、プリントのうらに書いてください。