「わたしの対処法」①

＿＿＿＿年 ＿＿＿＿組 ＿＿＿＿番

名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

●ストレス対処法

①ストレスがたまった時にどのような対処法を使いますか？

②それぞれの対処法の特ちょうを書いてください。

＊時間…◎：１分以内，○：15分くらい，△：少しかかる，×：とてもかかる

＊場所…◎：どこでもできる，△：だいたいどこでもできる，×：限られる

＊準備物…対処法に必要なものを書いてください。

＊その他…この他によい点や悪い点があれば，書いてください。

対処法	時間	場所	準備物	その他
（例）音楽をきく	○	◎	CD，プレーヤー	
（例）買い物をする	△	×	お金	

©2011 Koizumi & Yamada