

「わたしの対処法」②

_____年 _____組 _____番

名前 _____

●自分に適したストレス対処法

次の場合、あなたはどのようなストレス対処法を使いますか？

①あなたは、明日テストがあります。しかし、いい点が取れるかとても不安で、勉強に集中できません。こんな時、あなたはどんなストレス対処法を使いますか？

あなたの対処法
選んだ理由
他の友だちの対処法

②あなたは、友だちとトラブルがありました。友だちの言葉にイライラしてしまって、友だちをたたいてしまいそうです。こんな時、あなたはどんなストレス対処法を使いますか？

あなたの対処法
選んだ理由
他の友だちの対処法

③今日は日曜日です。あなたは、明日の朝会でみんなの前で話をしないといけません。そのことを考えると、ドキドキしてしまいます。こんな時、あなたはどんなストレス対処法を使いますか？

あなたの対処法
選んだ理由
他の友だちの対処法