

「ストレスとうまくつきあおう」①

年 組 番

氏名

1 自分がストレスを感じる場面

①

②

③

2 自分のストレス対処法

①

②

③

3 それぞれの型にはどのようなものがあったか、グループで出た対処法をまとめておこう。

①原因解決型	
②感情発散型	
③前向き思考型	
④協力要請型	
⑤気晴らし型	