**「こんながあるよ」②**

 　　　　　年　　　　　組　　　　　番

名前

●ストレスを使ってみよう

どんな時に，したストレスをいましたか。その時のことを書きましょう。

①　＿＿＿＿月　＿＿＿＿日。

|  |
| --- |
| どんな時？ |
| った |
| 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？ |
| った |
| 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。