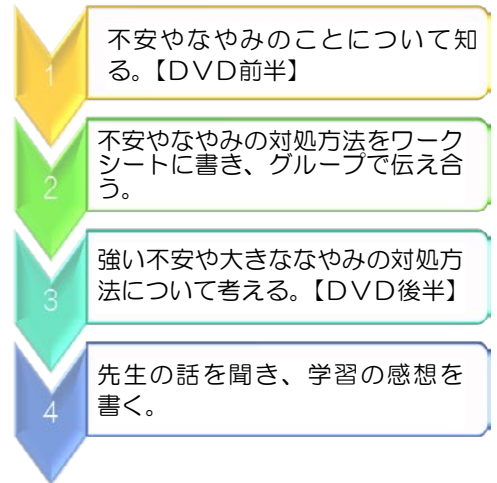


年 組 番・氏名【 】

# 自分を大切にしよう

～ 不安やなやみへの<sup>たいしょ</sup>対処 ～

不安やなやみなどから、つらい気持ちになった時、それを軽くするために何かすることを、不安やなやみへの<sup>たいしょ</sup>対処といいます。



1. 自分がつらい気持ちになった時、それを軽くするために、どのようなことをしていますか。

自分が行っている対処方法

いいね！（友達が行っている対処方法）

2. 友達がつらそうにしている時、それを軽くしてあげるために、どのようなことをしていますか。

自分が行っている対処方法

いいね！（友達が行っている対処方法）

### まとめ

学習の感想を書きましょう。

---



---



---



---



---