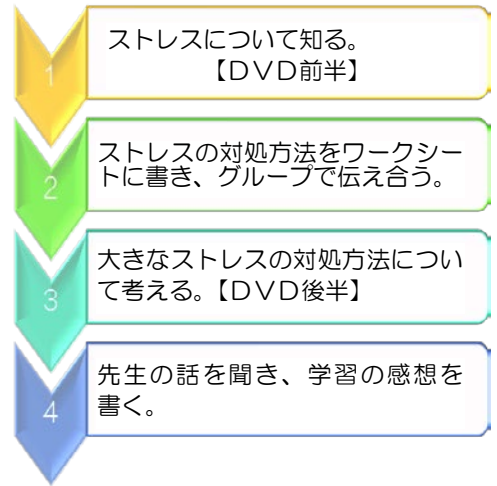


年 組 番・氏名【 】

自分を大切にしよう ～ ストレスへの対処 ～

ストレスから、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、ストレスへの対処といいます。



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。
