

「ストレスマネジメントⅡ」①

_____年 _____組 _____番

氏名 _____

●自分がストレスを感じる場面

① _____

② _____

③ _____

④ _____

●自分のストレス対処法

① _____ (_____ 型)

② _____ (_____ 型)

③ _____ (_____ 型)

④ _____ (_____ 型)

●今日の学習の感想