

「ストレスマネジメントⅡ」②

_____年 _____組 _____番

氏名 _____

- ストレスを感じたとき、どのように対処したのか、詳しく書いてください

/	どんなストレスでしたか？
	どんな対処法を使いましたか？
	うまくストレスを解消できましたか？ (はい ・ いいえ)

/	どんなストレスでしたか？
	どんな対処法を使いましたか？
	うまくストレスを解消できましたか？ (はい ・ いいえ)

/	どんなストレスでしたか？
	どんな対処法を使いましたか？
	うまくストレスを解消できましたか？ (はい ・ いいえ)

※足りない場合は、プリントのうらに書いてください。