**「わたしの対処法」①**

 　　　　　年　　　　　組　　　　　番

名前

●ストレス対処法

①ストレスがたまった時にどのような対処法を使いますか？

②それぞれの対処法の特ちょうを書いてください。

　＊時間…◎：1分以内，○：15分くらい，△：少しかかる，×：とてもかかる

　＊場所…◎：どこでもできる，△：だいだいどこでもできる，×：限られる

　＊準備物…対処法に必要なものを書いてください。

　＊その他…この他によい点や悪い点があれば，書いてください。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 対処法 | 時間 | 場所 | 準備物 | その他 |
| （例）音楽をきく | ○ | ◎ | ＣＤ，プレーヤー |  |
| （例）買い物をする | △ | × | お金 |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |