

ストレス対処の達人になろう！

組 番 名前: _____

○私のストレス対処法

ストレッサー	いつもの対処法	試したい対処法

○ブレインストーミングの写真

○個人の意見

_____さん

①この友だちにまずどんな声かけをしますか。

②この友だちの行動の問題点を考えてみましょう

この友だちにどんなアドバイスをしますか？

③食べることについてのアドバイス

④食べること以外のストレス対処法

⑤その対処法を選んだ理由

授業の感想

(ストレス対処、ストレス時の食、これから意識したいことなどについて、考えたことを書いてください)
