

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記録

○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

○あなたは、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、ストレスがかかっている時の食生活、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)
