こころの授業　ワークシート

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　年　　　　組　　　　番　　名前：

【ワーク①】自分にとってのストレッサーとストレス反応を考えよう。

ストレッサー

ストレス反応

【ワーク②】あなたが普段しているストレスコーピングを５個以上、挙げよう。



【ワーク③】相談することのメリット（よいこと）を３つ以上、挙げよう。

【振り返り】今日の授業の感想を書きましょう。