ワークシート

年　　　　組　　　　番　氏名【　　　　　　　　　　　】

**自分を大切にしよう～ストレスへの対処～**

**学習の流れ**

①ストレスについて知る。

②ストレスの対処方法をワークシートに書き、グループで伝え合う。

③大きなストレスの対処方法について考える。

④先生の話を聞き、学習の感想を書く。

ストレスから、つらい気持ちになった時、それを軽くするために何かをすることを、ストレスへの対処といいます。

**１．自分がつらい気持ちになった時、それを軽くするために、どのようなことをしていますか。**

いいね！（友達が行っている対処方法）

自分が行っている対処方法

**２．友達がつらそうにしている時、それを軽くしてあげるために、どのようなことをしていますか。**

いいね！（友達が行っている対処方法）

自分が行っている対処方法

**まとめ**

学習の感想を書きましょう。