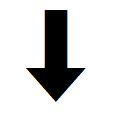
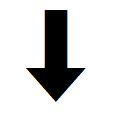
ストレス対処法ワークシート

（　　）組（　　）番　名前（　　　　　　　　　）

①将来への希望や不安（勉強のことなども）

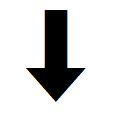
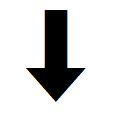
|  |  |
| --- | --- |
| 希　望 | 不　安 |
|  |  |



|  |  |
| --- | --- |
| 行　動 | 対　処　法　（コーピング） |
|  |  |

②まわり（身近な人たち）からの期待やプレッシャー

|  |  |
| --- | --- |
| 期　待 | プレッシャー |
|  |  |



|  |  |
| --- | --- |
| 行　動 | 対　処　法　（コーピング） |
|  |  |