

『原田式長期目的・目標設定用紙』を参考にし、保健授業用に作成したワークシート②」

3	適切な「意志決定・行動選択」の学習		
1回目			
保健の 観点	課題（個人の問題？、他者や環境的な問題？）	対策（何を、いつ、どこで、どのように、協力者は誰）	
食事 運動 休養 睡眠	①	①	
	②	②	
適応機制	①	①	
	②	②	
心身相関 ストレス	①	①	
	②	②	
その他	①	①	
	②	②	
	③	③	
2回目			
保健の 観点	課題（個人の問題？ 他者や環境的な問題？）	対策（何を、いつ、どこで、どのように、協力者は誰）	
食事 運動 休養 睡眠	①	①	
	②	②	
適応機制	①	①	
	②	②	
心身相関 ストレス	①	①	
	②	②	
その他	①	①	
	②	②	
	③	③	