**ストレスマネジメント**

氏名

１．「自分」について

**🌻を「」→「を」→「を」**

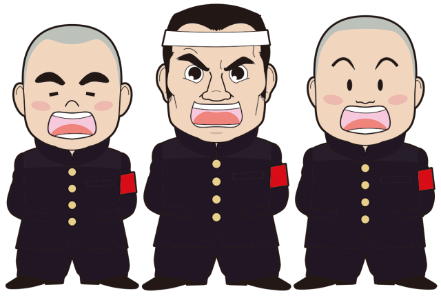
**🌻*をほめる、ありがとうをする*と何か恥ずかしいけど、**

**「心があたたまる」**

**🌻のをと、「の、」がとても**

**！**　**でともにならない。（ポジ）**

**🌻「が自分の一の」になろう！**

[](http://www.sozailab.jp/db_img/sozai/21258/547b1f6e8912b481e157dd3a9370e38d.png)

**ストレスマネジメントまとめ**

私、（ぼくは）

①

のこと　　・　　のこと

のこと　　・　のこと

　→　（　　　　　　　　）

１　　　　　　　　　　　　　　でストレスを感じやすい。

したり　・　になったり

　　・やるがなくなったり

なったり

②

２　　　　　　　　　　　　　　します。

③そんなときには、自分でストレスをコントロールするために、自分のすきなことをします。

それは３　　　　　　　　　　　　　　　　　と　　　　　　　　　　　　　　　　　です。

**先生や親に相談する、と、スポーツする、を、を、を、する、ドライブする、をする、に入る、・・・など**

☆一番大切なのは、「ホッとする♪」と感じている事。自分の心でしか分からないリラックス探してみよう！

[](https://www.google.co.jp/imgres?imgurl=https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/236x/83/52/25/8352250eee11100eb58b8f9c3561c64b.jpg&imgrefurl=https://www.pinterest.com/pin/330170216411597343/&docid=DFAaDsRxx08UYM&tbnid=r8YPnKhR4_Lq-M:&vet=1&w=236&h=278&safe=on&bih=907&biw=1280&ved=0ahUKEwiyq7O5qtTQAhXFV7wKHYr6CVI4vAUQMwhLKEkwSQ&iact=mrc&uact=8)　　　　　　　　　　　　　　　　　　**ストレスマネジメントの授業を振り返って**

**感想を書きましょう！**