**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！**



**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！

　　　　　　　　　　　　　　　　　　**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！**