保健「ワークシート」

「１７　ストレスへの対処」

令和　　年　　月　　日　　曜日　　　校時
（　　　）年（　　　）組（　　　　）番
氏名（　　　　　　　　　　　　　　）

1　（　　　　　　　　）への対処

具体例

○対人関係にストレスを感じている場合

○スポーツや勉強の成績がなかなかあがらない場合

2　（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）ことによる対処

○失敗したときに「まったくダメだった」と思って落ち込んでいる場合

3　（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）による対処

○ストレスからどうしても逃れることができない場合

4　（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）への相談

❶身近な人とのかかわり

❷専門家や専門機関の利用

〇ストレスの対処がうまくできた場合とうまくできなかった場合を思い起こして、その理由を考えてみよう。

うまくいった場合

うまくいかなかった場合