

# 【ストレスと上手に付き合おう】

自分のめあて 「自分は、どのようにストレスと付き合っていくか」 ※いくつ書いてもよいです。

## ◎コーピングカードの使い方

- (1) 日付を書きましょう。
- (2) あなたがストレスーだと感じたことを書きましょう。
- (3) そのストレスーに対して、どのようなコーピングをしたか書きましょう。
- (4) そのコーピングは自分にとってどうだったか、◎・○・△で自己評価をしましょう。

日付	ストレスー	コーピング	自己評価 ◎・○・△
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

ふり返り

先生から