◎見方・考え方カードの使い方

(1) 日付を書きましょう。
(2) あなたがストレッサーだと感じたことを書きましょう。
(3) そのストレッサーに対して、どのようなものの見方・考え方をしたか書きましょう。
(4) そのものの見方・考え方は自分にとってどうだったか、◎・○・△で自己評価をしましょう。

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」（授業後に記入）

※いくつ書いてもよいです。

日　付	ストレッサー	ものの見方・考え方	自己評価 ◎・○・△
○月○日	例；いつもテストは100点だったのに、今回は80点だった。	例；人はだれでもまちがいをするものだから、次にまた100点を取れるようにがんばろう。	◎
月　　日			
月　　日			
月　　日			
月　　日			
月　　日			
月　　日			
月　　日			