**ワークシート：「不安や悩みへの対処方法」**

年　　組　　番　　氏名（　　　　　　　　　　）

|  |
| --- |
| **本時のねらい** |

**１　不安や悩みを感じたり、ストレスがたまったりした時、どのように対処していますか。**

|  |
| --- |
| 自分の意見 |
| グループの意見 |

**２　セルフリラクセーションを体験してみよう。**

**３　上手な聴き方についてロールプレイをしてみよう。**

**４　学習の感想を書きましょう。**

|  |
| --- |
|  |