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。