**ワークシート：「不安や悩みへの対処方法」**

**年　　組　　番　　氏名（　　　　　　　　　　）**

|  |
| --- |
| **本時の目標** |

**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。**

|  |  |
| --- | --- |
| グループの意見 | |
| 一人でできること | 一人でできないこと |

**２　セルフリラクセーションを体験してみよう。**

**３　あなたが相談しやすいと思う人はどのような人ですか。**

|  |
| --- |
| 自分の意見 |
| グループの意見 |

**４　FELORモデルを用いたロールプレイをしよう。**

**５　不安や悩みを抱えていても、安心して過ごせる環境とはどのような環境でしょうか。**

|  |
| --- |
|  |

**６　学習の感想を書きましょう。**

|  |
| --- |
|  |