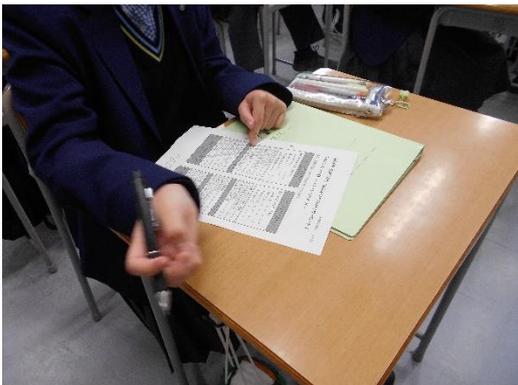


人間関係「ストレスマネジメント」

今回の活動では、自分のストレスポイントを共有しながら、お互いのストレス発散方法を知り、上手にストレスに対処していく大切さを学びました。

①自分のストレス度をチェックします



②ペアで自分のストレスを共有します



③自分のストレス解消法を付箋に書きます



④班の意見をクラスで共有します

