

SST

こんな時どうする？

月 日 名前()

ストレス発見シート

ストレスは、“出来事”と“体・こころ”に分かれます。自分のストレスを発見してみよう。

例 出来事

人前でスピーチをした



体・こころ

ドキドキ きんちょう
冷や汗をかいた

出来事

体・こころ

