SST

こんな時どうする？

名前(　　　　　　　　　)

イライラしたときの「心のコントローラー」を見つけよう

例	人に相談する	イライラすることや気になることを信頼できる人(友達・家族・先生など)に話す。人に話すと気が楽になる
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

イライラしたときや、ストレスを感じたときに、どんな方法でストレスを解消していますか？自分の「心のコントローラー」をたくさん見つけましょう。いくつありましたか？

友達の「心のコントローラー」を聞いて、使ってみようと思うものを書きましょう