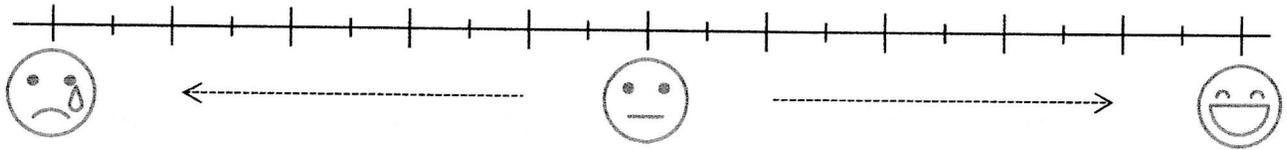




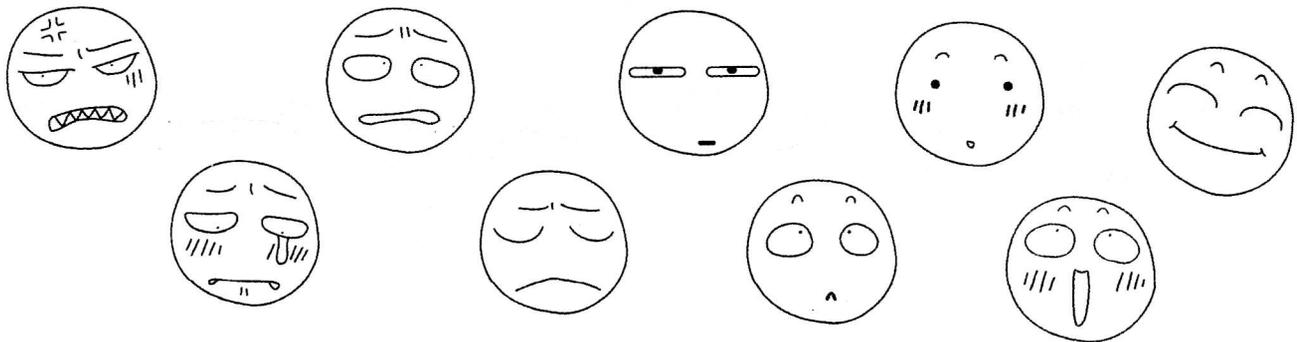
# ストレスについて考えてみよう



今、あなたの元気度(心のエネルギー)はどれくらいですか？



今日のあなたの気持ちは、どれですか？



あなたは普段、何に(どんなことに)ストレスを感じますか？

また、どのようにストレスに対処していますか？(しましたか？)



## ストレスへの対処法の例

### ①自分の心へ意識を向けてみる

自分の心の中に意識を向けてみよう。どんなことに自分がストレスを感じているのか、根本的な原因を見つけ出すことで、今後の予防になります。

### ②感情を出してみる

アドバイスを求めてみよう。自分の気持ちを周りの友達・家族・話せる人に伝えてみることで、周りからのサポートを得ることができます。まずは自分の思っていることを、口に出して試みることから始めよう。

### ③場所や環境を変えてみる

運動や趣味など自分の好きな活動をやってみたり、好きな場所へ行ってみたりすることで、心がリフレッシュされます。場所が変わると、モノの見方や捉え方も変わったりします。

友達同士で話し合い、自分に合うベストな対処法を見つけよう！

