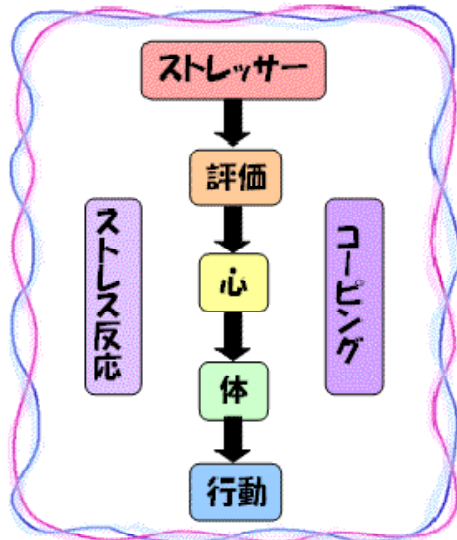


ストレスと上手に付き合おう！



みんなのストレス対処法を交流！！

みんなのストレス対処法を4つに分類してみよう！

<p>人と人との繋がりによる対処</p> <p>友だちに電話する 愚痴る・メールをする 友だちと遊びに行く 相談にのってもらう</p>	<p>問題に立ち向かう対処</p> <p>勉強をめっちゃ頑張る 友だちとケンカしたときは どうしたら良いか考えて 仲直りする</p>
<p>気持ちについての対処</p> <p>ゆっくりお風呂に入る 音楽を聴く・叫ぶ 歌を歌う 一回その場所を離れる</p>	<p>望ましくない対処</p> <p>人に当たる ものを壊す・犬にあたる いたづらをする</p>



リラクゼーション紹介 🍬

深呼吸の方法

- ① ゆっくりと鼻から息を吸う
- ② ゆっくりと口から息を吐く
- ③ 腹式呼吸で息をすってみる



・気持ちについての対処が多かった。

- ・テストとかですごいストレス溜まってるからストレスの対処方法を学べてよかった。
- ・Kの対処法がむしろ良かった。そういう方法もあるんやなって思った。
- ・勉強しすぎるっていう対処法にびっくりした。試験の時とか今日のことを思い出したい。
- ・呼吸法だけでもだいたいと脈拍も変わっていたから使っていきなうと思った。
- ・みんな色々な対処法してるんやなって思って参考にしようと思った。
- ・好ましい方法でコーピングしたいと思った。

