# (1) 第１時で使用する資料（P23～P35）

# ① ワークシート（筆記課題①②③）

**課題①**　「あなたのストレスの声はどんな声？」～たくさん書き出してください。

**課題②**　「今までで一番重かったストレスは、どんなストレス？」

　　　　（どんなときにどんなことがあってストレスを感じましたか？）

その時のストレスの強さは・・

０＝ストレスなし　　　　　　　　　　　　１＝適度なストレス  
２＝なるべく避けたいストレス　　　　　　３＝なんとか我慢しているストレス  
４＝ストレスでだいぶ参ってしまっている　５＝絶望的なストレス、我慢の限界

　　　点

**課題③**　「ストレスを乗り越える上で、他の人に相談することはどのように役立ちますか？」

　　　　（自分の経験から、または、想像して考えてみましょう。）