

「ストレスとコーピング（対処）を知ろう」

授業のふりかえり

この授業をふりかえってみて、どのように思いますか。当てはまるものを次の0～6から1つ選んで、それぞれ数字に○を記入してください。また、4は感想を書いてください。

年 組 番 名前：

		全く そう 思わない	そう 思わない	やや そう 思わない	いや いえない どちらとも	やや そう 思う	そう 思う	とても そう 思う
1	コーピングの大切さを自分なりに理解できたと思う	0	1	2	3	4	5	6
2	リラクセーションをやってみて、こころやからだの変化を感じることができたと思う	0	1	2	3	4	5	6
3	この授業を受けて、良かったと思う	0	1	2	3	4	5	6
4	この授業の感想を書いてください							