**【指示書】　ストレス対処法リストの作成**

プログラムで学んだ知識やスキルをもとに、チームで「ストレス対処法リスト」を作成してください。作成に際し、「ストレス対処のアプローチ」（下記参照）を参考にしてください。

**【 留意事項 】**

* 作成するリストは40個です。
* 「ストレッサー」、「個人要因」、「緩衝要因」、「ストレス反応」への対処の視点を、リストにまんべんなく取り入れて作成してください。
* 皆さんが実際に効果を感じていることや、今後やってみたいと考えている対処法について積極的に意見交換を行ってください。

**【 資料の作成方法・枚数 】**　パソコン使用、手書きのいずれでも可。Ａ４用紙１枚。

**【 締　切 】**　　　時　　分（プレゼンテーションは10分間）

