

① 心を健康に保ち『ストレス』をなくす生活を心がける

② 起こってほしくないことを『言葉』にしない

③ 人に『迷惑』をかけていると思い「感謝」しながら過ごす

③ 人に『迷惑』をかけていると思い「感謝」しながら過ごす
3) 人にお願いできること頼めるにはどうしたらいいですか？
5つ書いて下さい。

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

① 心を健康に保ち『ストレス』をなくす生活を心がける
2) なぜ、それが起こってしまうんですか？
5つ書いて下さい。

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

① 心を健康に保ち『ストレス』をなくす生活を心がける
3) ストレス感じないためにできることを5つ書いて下さい。

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

③ 人に『迷惑』をかけていると思い「感謝」しながら過ごす
2) どんなことがありがたいと思いますか？
5つ書いて下さい。

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

① 心を健康に保ち『ストレス』をなくす生活を心がける
1) どんなことにストレス感じますか？
5つ書いて下さい。

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

② 起こってほしくないことを『言葉』にしない
1) 起こってほしくないことを5つ書いて下さい。

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

③ 人に『迷惑』をかけていると思い「感謝」しながら過ごす
1) どんなことで人に迷惑をかけていると思いますか？
5つ書いて下さい。

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

② 起こってほしくないことを『言葉』にしない
3) どうしたら起こらないと思いますか？
5つ書いて下さい。

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

② 起こってほしくないことを『言葉』にしない
2) どんなことを怠ったら起こると思いますか？
5つ書いて下さい。

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>