ワークシート：ストレス収支表

ストレス銀行の貯金を貯めるためにどのようなことができますか？

できる限り、貯金のできる方法を数多く身につけられると好ましいですね。

＜ワークシート＞

最近の１週間の出来事を思い起こし、預貯金の記入と単位を記入してみてください。

さて、残高はプラスでしょうか？それともマイナスでしょうか？

“貯　金”		“出　費”	
ストレスの内容	誰から？	ストレスの内容	誰から？