



心を落ち着ける方法として私はよく動物の動画を見ている。
とても癒されるのでおすすめです。

癒されますよね(*´ω`*)
私は好きな漫画とかを読んで落ち着かせてます!自分が嫌で嫌で仕方が
ない時、私は声に出して「わー、すごいな~まあ、どうでもいいけど、、、。」
とボソツと言っています。他人事のように思えて少し楽になります。頑張っ
てください!

