



ストレスすごいです。なんかいい発散法教えてください！

一番いいのは、趣味を持つことだと思います。
趣味に没頭することによって日常を忘れる方法です。
他にも、たくさん笑ったり。甘いものを食べたり。体を動かしたり。いろいろあるのでやってみてください。
ちなみに私は迷惑にならないくらいに、叫んだりしていますW



ゲームで暴れまわったり、紙などをめちゃくちゃに破ったり、誰もいないところで暴言を吐きまくったりすることでストレス発散になると思います。



おもしろい動画などを観るのはどうでしょうか。イラついていても、おもしろいと思ったら笑ってしまうので笑っている間に、少しはストレスが緩和されると思います。

