



イライラすることが多くて、ストレスの解消方法がわからない。  
何もやる気のおきない時がおおい

ストレスが溜まっているのも、やる気が起きないのも繋がっていると思います。  
まずは、ストレスの解消法ですが。やっぱり、体を動かすことがいいと思います。  
他には、甘いものを食べたり  
何もしないで休んだりするなどあります。  
やる気が起きないのは一つ頑張りすぎていると思います。  
頑張り屋な人ほど、知らないうちに心身の疲れが溜まり「やる気が出ない」という状態に陥りやすいもの。頭では「頑張らなきゃ」と思っているけど体は正直なもの。「休みたい!」とSOSを出しているのかもしれませんが。やる気が出ない時は無理に頑張ろうとせず、普段から頑張っている自分を労ってみて。自然と「また頑張ろう」という気持ちが湧いてくるのを待ってあげましょう。



私はよく音楽をきいています!  
K-POPとかめっちゃ元気出ます!  
BTSとかTWICEとかいろんなグループあるので聞いてみてください~!

ちなみにオススメはNIZIUの『STEP AND A STEP』です!  
最初の「大丈夫よそのまま 安心して遅れてないから」って歌詞とかあって、  
なんか癒されるし、安心できますW 🌸

