



感情をうまく表せない。  
無意識に泣いたり、物に当たってしまったりすることがある。  
死にたいと思ってしまう時がある。  
アンケートに素直に答えることができないことが多い。  
自分の気持ちに嘘をついてしまうことがある。

文章じゃなくて箇条書きになってしまってすみません😞

思いっきり笑ってみてはどうですか？素直に思ったことを言ってみたりなどしてみればいいと思います



私も生きていて、自分の意見を言えずにそのままになった事があります。自分の意見が言えずに後悔はしてほしくないなと思います！自分の意見を言えると自分の世界が広がる気がします。正直に話すと言うことは、少し心配がある知れませんが、なので、自分のペースでいいと思います😊応援してます♪



感情のコントロールが出来ないとの事でしたが、どうしても爆発しそうになった時にこれを試してみてください。

壱 好きな事をする  
例 YOUTUBEをみる 好きな歌手の曲を聞く 好きな漫画などを見る 歌う

弐 叫ぶ  
例 親が家に居ないときにおかついてることなどを叫んでみてください

参 好きな人と話してみる  
好きな人と少しお近づきになれるし、少し楽になるかも？

肆 帯中のカウンセラーの方に相談などにのってもらう

以上の①の事を試してみてください。  
お役に立てればと思います(^Ω^)

