



ストレスを感じるとすぐに指の皮をむいてしまいます。皮をむいたら痛いし、
どんどんガサガサになっていくのもわかっているのに、やっぱりむいてしま
います。どうやったらやめられますか？

僕は趣味でよく剥いています。何度も剥いていけば気持ちいですよ。😁



指の皮を剥いてしまうと言う事ですが、私もそうなのでよく分かります。
私の場合は指の皮や、爪などもしてしまいましたが、今辞めようとしています。
好きな男子がいるのですが普通の自分の女子より爪が綺麗です。そんな男子を
みて私もそうなりたいと思い、やめることを決意しました。今はまだ少ししてしまう
時があるけどその男子よりも綺麗な爪、指になってやろうと思っています。



本当に辞めたいと思うなら憧れの人・キャラクターなどを目標にしてみてください。

自分も同じくです。
指の皮や爪を噛む癖があります
気にしすぎるとストレスになるかもしれないしゆっくりできる範
囲でやっていくといいと思いますよ。

