



ストレス発散方法を教えてください!(条件有りですみません)

- 1, 趣味では発散できません💧(趣味・釣り・ゲーム)釣りは大変でなかなか行けない、ゲームは一日一時間
  - 2, 暴れられない。家に1人の時間が無いや自分の部屋がないため
  - 3, 親にバレない
- ストレスは学校や親、頼る人がいない、体調不良から来てます。

一度、外へ出て、叫んでみるといいかもしれません。何かしら人気のなさそうな場所があるので、少し抑え目で叫んで見ると、案外落ち着きますよ。



気持ちわかります!  
自転車を持っていれば安全な場所で車が来ないかなど  
気をつけて坂道を下ったりすると風が当たって気持ちいいよ!  
試してみてください。

