



家庭学習のときついつい
お菓子を食べてしまいます
どうすればいいでしょうか？

私は、とても面倒くさがりなので、お菓子の袋をテープなどでグルグルまきにして、食べるのを面倒くさくしていました。_(:3 」∠)_



辞めたいと思ってもなかなかできませんよね
自分は辞めたい時は、どうにかします
続けていくと、そのせいで自分に悪影響なことが起きたりします、
そしたらなんてしてるんだろうと思います。そしたら辞めれます
自己流ですが参考になると嬉しいです D=(´▽`*)

