



自分の性格が嫌で仕方ないです。自分で言うのもなんですけど、人から言われたことは絶対に断れず、引き受けてしまいます。学校ではいつも仕事に追われていて気持ちがいっぱいいっぱいです。イライラすることが多くストレスが溜まって爆発しそうです。(話せる人がいない) 親からも「おひとよしすぎる」と言われたり…嫌なことがあると今までのいろんな気持ちが込み上げてきて、夜にひとりで泣くことが多いです。去年のことも未だに引きずっていて、フラッシュバックのように頭から離れません。誰にも相談できないのでキツイし、こんな自分が嫌で嫌で仕方ないです。皆さんの意見を聞きたいです。(長文、すみません。どんなことでもかまいません。)

そういうことは勇気を振り絞って断ってもいいと思います。なんでも背負いすぎるといつか心がもたなくなってしまいます。勇気を振り絞って断るだけでもだいぶ楽になると思いますよ。もしくは他の友達に頼ってもいいと思います。とりあえずなんでも背負わずに断れる勇気、友達を頼る勇気をつけましょう!



わかります! 僕も同じようなことで悩んでたから! とりあえず、小さな事でいいから嫌がってみたら? それならできるかもしれないからネ!



「できたらね」と確実性のない答えを本当にいやな時は使ってみてはどうでしょうか。そして嫌なことはいやとなるように慣れていってはいかがでしょうか。ではおやすみなさい

