



自分は人や空気、勉強、運動など色々なことでいつも不安になって最終的に怖いと思っています。それで、家や学校のことを全部投げ出したいと思っています。こういう時どう乗り越えれば良いか教えていただきたいです。

まずあなたにこの言葉を

「なにごとにも逃げてはいけない。敵に対しても、もしも、こちらが逃げれば、ますます激しく攻めてくるものだ。それと同じように、人生のさまざまな苦しみも、私たちが恐れおののいているのをみると、いい気になって、更にいじめてくる。」—モンテーニュ—

この言葉はフランスの哲学者、モラリストの人が残した名言です  
仕事を全部放っておいてもいつかその分は回り回って自分に戻ってきます。それが倍以上になっていることも!

そういう時は頑張るしかないんです。この現代の社会には仕事を代わりにやってくれる自分の分身や、ドラえもんや四次元ポケットもヒミツ道具も無いのです。この世界で上手いことやっていける人は自覚あるなし関係なしに努力を行なっているのです。仕事を受けたのならしっかり終えましょう!応援しています!



確かに周りからどう思われているんだろうとか、大丈夫かなとか思って不安になりますよね

主さんは友達とか親とかにストレスを感じているのではないのでしょうか?

私はストレスを感じた時は枕を殴るなどして発散しています(すみません結構乱暴です)

「怖い」と思った時は「ふーん、自分ってこんなことが怖いと感じるんだ〜」みたいにあまり真剣に考えないようにしたり、我慢できなくなったら泣いたりすると楽になると思います  
頑張り過ぎると逆に疲れてしまうので、焦らず苦手なものを少しずつ克服して下さい

あまり役に立たなかったらすみません💧

主さんが日常が楽しい、と思える日を願っています!

長々と失礼しました

