



マスクを外すのが怖いです。同じような人は多いと思いますが、本当に顔を見られたくないです。コロナウイルスが流行する前はマスクが嫌いだったんですが、今ではもう人前でマスクを外せなくなりました。肌も汚いし歯並びも悪くて想像と違うと思われたくないです。それに自分の笑い方とか表情がマスクを外すとわからなくなってどんな表情をすればいいのかわからないです。自分の表情を見られたくないです。マスクを外したら友達と目を合わせることも出来なくなってしまいました。友達もマスク外したくないと言っていました。あまり深刻そうでもなかったし体育の時もずっとマスクを外していて本当に思ってるのかなとか考えてしまいます。同じ悩みの人いますか？

私もここ2年ほどでマスクを外したくないと思ってしまっています。体育時にもつけますし、給食時も顔を隠してしまいます。でも同じような人も周りにたくさんいるので、気にしなくても大丈夫だと思います。でももし外さないといけないときは「私のことなんて見てないでしょ」という気持ちでいます。また、コロナ前の写真や、自分のマスクなしの顔を鏡で見たりすると、慣れるかもしれません。あとは、落ち込んでしまうのでなるべく可愛い子を見ないようにしてます笑

