



癖で髪の毛を抜いてしまいます。そのせいで少しはげてます。どう思いますか？

わかります！
イライラすると髪を抜く癖が自分も少しあります。あと爪を噛んだり
ストレスを溜めすぎないように少し休んで身体や心を落ち着かせると良いんじゃないでしょうか？

