



嫌なことが起こると、頭の中でネガティブな事を考えてしまい、じんましんが出来たりしてしまいます。ポジティブ思考になりたいのですがどうすればなれますか？もし良ければ教えてください。

あなたの気持ちよく分かります。私もちょっとしたことですぐネガティブ思考になってしまいます。ネガティブな考え方は正直思わないことは無理だと思うので、少しでも気持ちをかろくするために楽しいことをするのはどうでしょう？素人の考え方ですみません。でも、勉強の息抜き程度に自分の趣味や美味しいものを食べたりすると気持ちが楽になりませんか？誰かに相談するのって難しいですよ。自分でやり方を見つけてみるのも良いかもですね。自分が一番楽しくなる時ってどういうときですか？ちなみに、私はドラマを見てるときです！ぜひ息抜きにいろんなドラマ見てみてください！もうすぐ新しいシリーズがはじまるので！

