



ストレスの発散の仕方がわからない。学校にいる時でも感情が爆発しそうで怖い。イライラしてしまうことが多い。対処法を教えてください。

深呼吸おすすめですよ👍

私は普段おとなしい性格で急に怒ったりするとびっくりされそうでなかなか怒れません…そういうときは深呼吸して気持ちを落ち着かせています。それでも気持ちが抑えられないときは、大きく息を吸ってひと呼吸でゆっくり数を数えてみてください。1、2、3、4、5…という感じで。大分気持ちが抑えられます😊

