



私はよく友達に相談をされるんですが、そのことで悩んでしまうことが最近よくあります。なので、気分転換の方法とかを教えてくださいたいです。

そういう時は趣味に没頭するといいですよ。
読書とか、ゲームとか、運動とか…
とりあえず好きなことするとスッキリしますよ!

