



最近ストレスがすごく溜まります…。
同じ人いませんかね…

中1です。
分かります…
相談者さんがどんなことでストレスが溜まっているかは分かりませんが、自分の場合テスト関係です。初めてのテストでテスト勉強が結構辛いです…
小学校の頃とテストのやり方が全然違うのでそれも原因だと思います。
でもそんな時は、自分の好きなことをやると少し楽になります！
私の場合はゲームとYOUTUBEですが…
とにかく辛くなったら一回そのことを忘れて好きなことをすると楽になりますよ!!

