



最近部活などで帰りが遅くなり、今までゲームでストレス発散してたのができなくなりました。
物や人に当たるわけにもいかないし、担任の先生から愚痴を言うな、と言われてました。
どんどんストレスが溜まっていき、
もう寝たくない 黙ってほしい 学校に行きたくない 部屋から出たくない 消えてしまえば良いのに
など、酷いことばかり浮かんできて、イライラして、腕をぶつけて、自分が惨めになって登校中泣いてしまいます。ポジティブでいたくてもどうしても辛くなってしまいます。
先生や親に相談したくても途中で泣いてしまって、そんな自分も嫌になってしまいます。

良いストレス発散方法があったら教えてください。
それか、どうしたら良いか教えてください。(長文失礼しました。)

私は、あなたがすごいと思います。
私も一度、これに悩んでいることを書こうと思ったのですが、色々考えて結局やめてしまいました。
いわば勇気がないのです。
でも、あなたはこう書いて相談しているので、すごいと思います。
さて、本題に入ります。
ストレス発散法。私は色々ストレス押し込む方なので、好きなJ-POP歌ったりでなんとか紛らわしてます。
でも、うちの弟がなかなか軽いのじゃできないそうです。
うちの弟は、ストレス発散のアプリ?を入れたそうで、それをイライラしたときにしているそうです。
見た感じ、リアルじゃない人形を爆弾だったりでダメージを一定数超えたら次のステージ!というもの。
まあ優しくに言ってますが、まあ、発散にはいいと思います。
ストレス発散アプリは他にもあるとおもうので、それをオススメします。
で、ネガティブになってしまう。
これ、私もです。
私は本を読むのが好きなので、その世界に私がいたら…と言う妄想(笑)をよくしてネガティブを無視します。
そして、私は比べられっ子という曲が好きです。
全然悩んでる方向性は違いますが、同じように悩んでいる子が最後は勇気を出すような内容。
悲しくなったりするときは、それを聞いて、方向性はちがうけど、すごくホッとします。
是非、聞いてみてください!
私はあなたのことを知りませんが、あなたの味方です。
頼りないかもしれませんが、味方です!
絶対に自分を見てくれる人もいます。
無視して欲しいときは、自分に聞いてください。
誰とも話したくないのか、話がわからない人、自分をわかってくれない人と話したくないだけなのか。
少しでも希望を持てば、人間どうにかかります。
もう負の気持ちがやってきた場合は、蹴り飛ばしましょう。
私は本とYOUTUBE好きなので、その好き!でおらあっ!と飛ばし、無視!
応援してます!
答えて欲しかったのと違ったら申し訳ないですが、もう一度言います。
私はあなたの味方です!!!



相談者です

回答を見ました
回答を読んでいるとなんだか嬉しいのか泣きそうになりました笑
味方と言ってくれたのがとても嬉しいです
YouTubeを見たり、本を読んだり、ストレス発散ゲームをする、
やってみます！
最近ちょっと嫌なことが続いてますが、回答者さんの言葉のお
かげでなんとかやっていけそうです！
学校も頑張っていきます！

回答者様、カトリバの中から私の相談を見つけて、優しい言葉
をかけてくださってありがとうございます
教頭先生もお忙しい中、ありがとうございます！
明日からも頑張ってみます💪

