



私の友達は、なかなか自分の気持ちを伝えることができず、周りから振り回されてそれで過度なストレスが溜まり、最近は痩せて、保健室にたまに通うようになっています。
どうしたら友達に自分の意思を持ってもらえるでしょうか。その子に相談されているけど辛い気持ちになります。

一回ストレスの原因になることから遠ざけてみたらどうですか？
その友達が一人でゆっくりできる時間を作るといいと思います。
嫌なことは忘れるのが一番です。
周りの人と関わる時はあなたが友達のそばにいて振り回されないように守ってあげてください。



人に自分の気持ちを言えないんですね。
私もそうで、友達が話してて、勇気を出しても……と言っても、聞こえてないようで。
だからその人の辛さはわかります。
私は出来るだけ気にしないようにしているにですが、気にしているんですね。
人に言えるような勇気。
私は最初、めっちゃ仲良い親友を通して言いました。
その子に、「でも、〇〇じゃない…？」と言うと、その子が、「でも〇〇じゃない？」と、私の名前を伏せて言ってくれました。
それを何度かしていたら、ちょっとずつ自分でも言えるようになって。
ま、声が小さくて聞こえない場合もたまにあったんですけど。
それでも、ちゃんとと言えるようになりました。
応援してます♪

