



なにかストレスを感じてました。たしかに嫌なことはありますが、気に病むほどではなかったのに、どうしてだろうと思っていました。でもこの前、気付きました。気に病むほどの嫌なことはないけど、友達から聞いた他の人への愚痴などで、そういう感情を受け取ってしまっていると気付きました。なので理由はないのにストレスを感じてました。ストレス解消方法をスマホで調べてやっても、スッキリしても、また聞いているとたまっていき…キリがないです。どうすればいいのでしょうか。

他の人から聞く愚痴がストレスになるのならばちゃんと聞いてるふりして流せば少しは楽になると思います。  
ストレスと向き合うのは大変ですが一緒に頑張りましょう！

