

心がつらいときには

毎日暗いニュースばかりで不安になってきちゃった



大きなできごとのあとは連日報道を見ていて心がつらくなりますね



そういうときはまず情報にふれる時間を制限しましょう



特にショッキングな映像や悲観的な予測は避けて信頼できる事実だけを知るようにしましょう



そういえば
ついつい
ネットニュース
見ちゃう

そして体を動かしたり、本を読んだりゲームをしたり気分転換をして心の健康を回復して下さい

でも苦しんでいる人がたくさんいるのに……



いいんですよー
心を痛めていても何も変わりません

何かしたいのであれば元気になるまで

