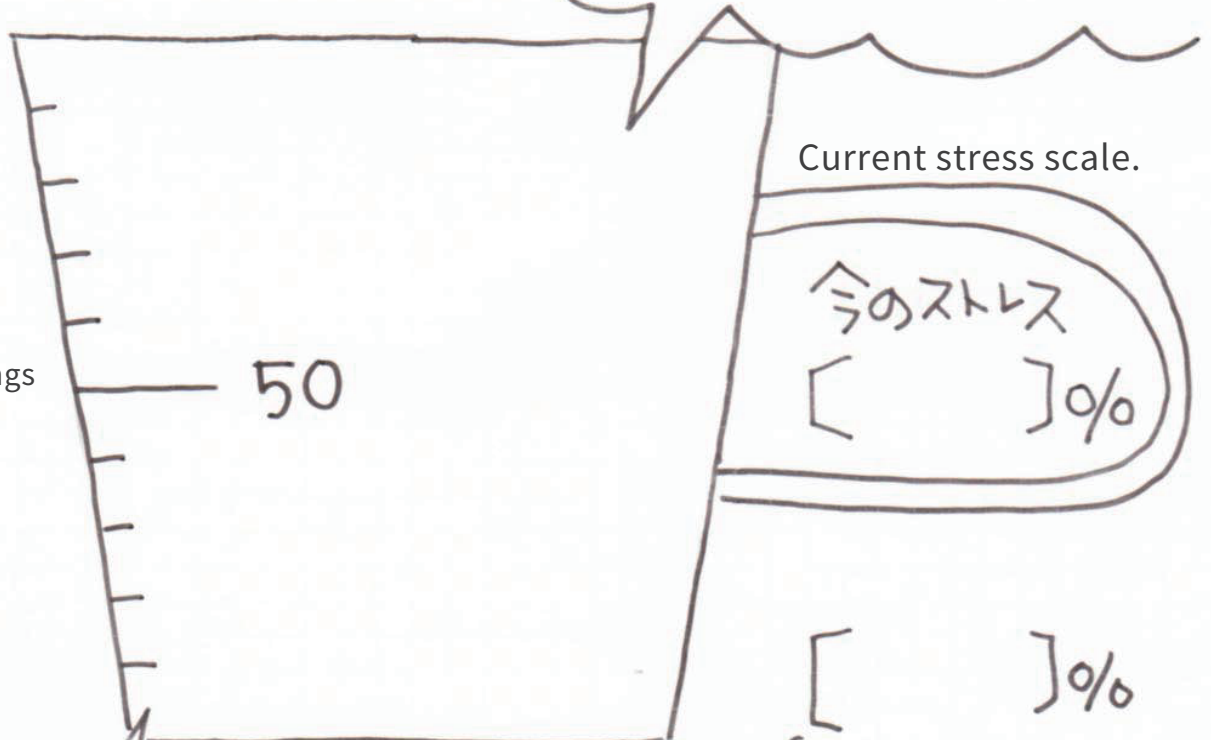


書き出してみる

List up your stressors.
ストレスになっていること

ストレスコップ

STRESS CUP



Current stress scale.

Find as many things as possible.

たくさん
見つけて
おく



ホッとしたり安心できること
スキなこと など..

List up things that help you relax and calm down, or things you like.

これくらいなら
何とかやっていけそう

Just enough stress