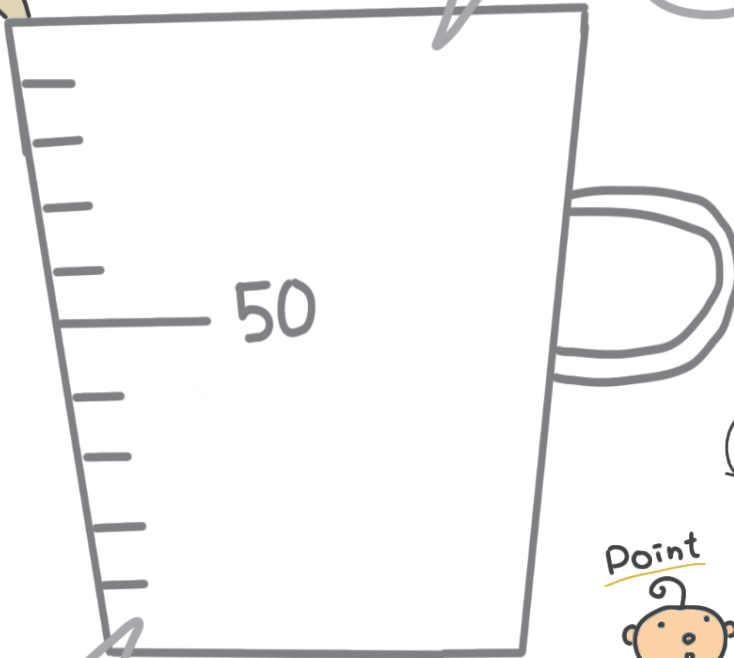




ストレスになっていること 心配事
困ってる事 など

ストレスコップ

書き出して
客観的に
みる



今のストレス
[]%



理想

[]%

これくらいなら
何とかやっていけそう

Point

たくさんたくさん
見つけておくことが
コップ



Point



人と比べません

ほっとする時間 スキなこと
安心できること など

