

息抜きのススメ

1 息抜きの仕方

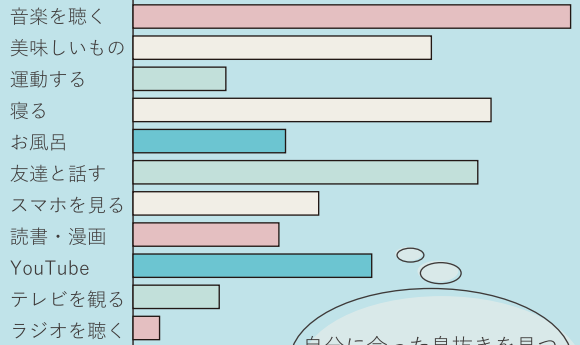
行き詰まったときや眠くなったときは、友人と喋ったり、イヤホンで大音量の音楽を聞きながら散歩したり、15分くらい仮眠を取ったりしていました。(商学部)

病みそうになったら好きな音楽を聴きながら家の近くの川や塾の周りを散歩したり、教室で自習していた友人と一緒に話したりしてメンタルを保っていました。(経済学部)

塾の帰りに音楽を聴いたり、勉強に飽きたら友人とラーメン屋に行ったりしました。また、夕食は必ず家で食べるようにし、直前期には毎日の癒しにしていました。(法学部)

疲れたら、チョコを食べたり、1曲だけと決めて音楽を聴いたりしていました。また、眠いと感じたらすぐに机に突っ伏して10分だけ仮眠を取っていました。(社会学部)

2 息抜きの内容



自分に合った息抜きを見つけよう！

3 おすすめの息抜き

