

最近なんかすぐ疲れるようになった

何をするにもおっくう…

気がつくとおぼ～としている事がよくある



そんな **コロナ疲れ** していませんか？



日常生活が戻ってきても、いろいろ、気をつかってしまっても必要以上に疲れがたまってしまいます。

考えすぎると、いつのまにかパニック！

なんてこともあります。



そんなときは、体を動かしたり、気分転換を！



一人で悩まず、

誰かに相談しましょう。

