

青年総合相談Q & A (9)

Q 友達と喧嘩をして分からないようにネットに悪口を書くとすっきりします。その後、悪いことをしてしまった、他の人にばれていないか、とんでもなく後悔しますがやめられません。

A 悪口を言いたくなることは誰にでもあることです。しかし、ネットに書くという発散方法が間違っています。

我慢できないときは、紙に書きだしてから切り刻んだり、燃やし尽くしてみる等、他の方法を探しましょう。