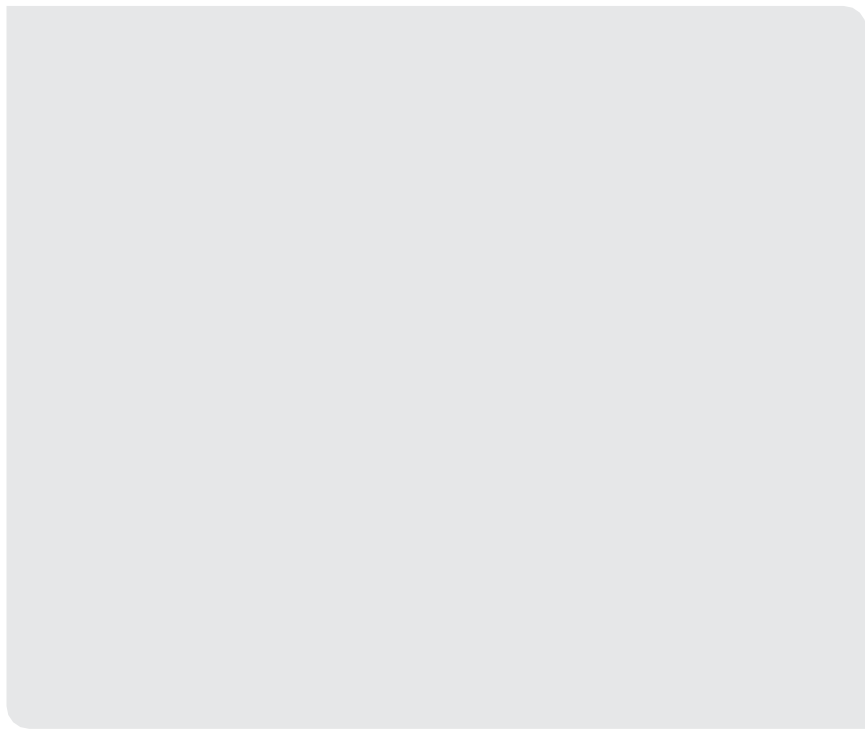
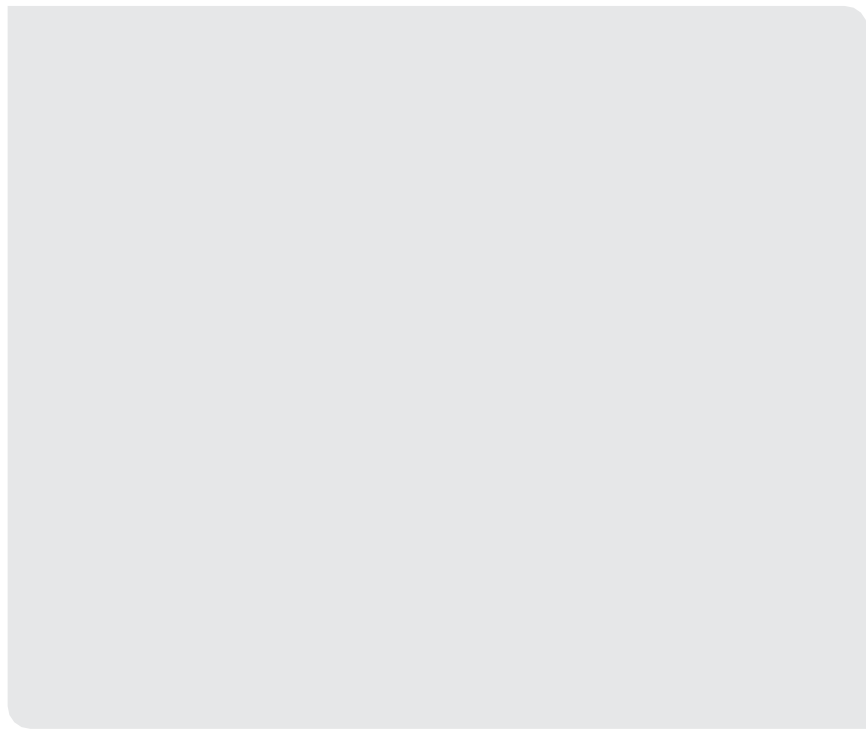


認知コーピング



行動コーピング



POINT 簡単で効果があって、一人でもできるもの。