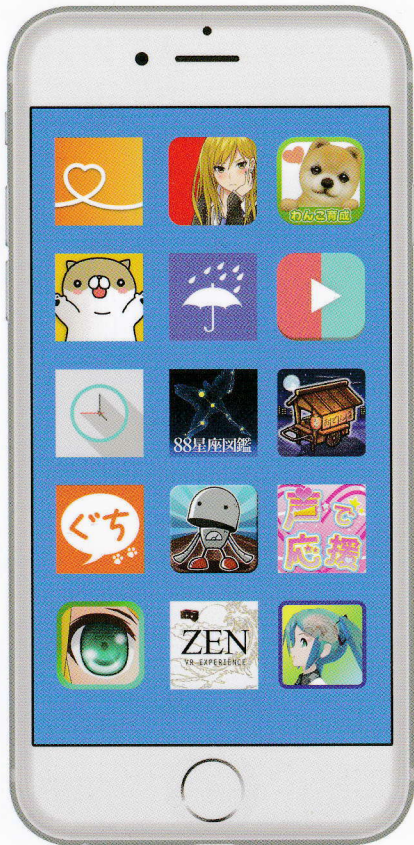


ストレスや  
緊張から  
解放される!

# 自律神経を整える スマホアプリ100選

気持ちが悪く、ストレスと楽になる...心が落ち着く...。  
どこでも簡単にできるメンタル回復アプリを一挙紹介!



技術評論社編集部 編

♡ 心を静かにする

🛏️ ゆっくりと眠る

🧘 身体を整える

🖼️ 五感で心を洗う

💡 ストレスを発散する

👉 誰かに励ましてもらう