



# 医務室通信 NO2

富山県立大学 医務室

今回のテーマはストレス！！

現代は社会人・学生・主婦・高齢者など誰もがストレスを抱えていると言われています。  
ストレスの原因

- ①つらい出来事(家族の死・災害など)よい出来事(入学など)
- ②毎日々の積み重ねの出来事(苦手な友達との付き合い・プレゼン・試験・実験のミスなど)

たまっていくと……↓

- ①イライラ、不安など ②やけ食いや深酒など③頭痛、腹痛、下痢、血圧上昇など



毎日、1日を振り返って、ストレスの程度を適当に記録します。たとえば家に帰ったらシャワーする気力もない時は余力10%、テレビ番組を見る気力があつたら余力は50%などと記録します。そのうちに自分でこれは「チョット頑張りがすぎだ〜」「我慢しすぎだ!」と判るようになったら、自分のストレスを調整します。



自分のストレス調整方法を元気なうちに書き出しておきます。その場しのぎのストレス解消方法は、やけ食いやお金を沢山使うなどになってしまいます。後でそのことが原因で、また落ち込みます。

簡単な、あまりお金が掛からない方法として・・・たとえば、お気に入りのカフェに行く・美容院に行き髪型を変えてみる・サーティワンのアイスを体重を気にしないでダブルで食べてみる・サイクリングに行く・ミニ旅行をする(普通列車で行けるところまで行ってみる)・コンサートに行く・映画を見る・グチをこぼすなど色々と考えておくといいと思います。ストレスがたまった時に実際にやってみて、効果のあるものは残し、今一步と思われるものは消去し、また新しいものを考えていきましょう。



**注意** スマートフォンの画面は仮想世界です。その世界を覗いても人はリフレッシュできません。人がリフレッシュできるのはリアルな世界と接したときだそうです。



**お知らせ** 就職や奨学金に必要な健康診断証明書は健康診断を受けていないと発行できません。健康診断を受けていない方は医務室へ相談に来てください。