



Key word :

新年度がはじまりましたね。4月は新しい人との出会いや新しい履修科目など、環境の変化が目まぐるしいと思います。そのような中で、新しく始まることへの期待でいっぱいな方もいれば、不安を感じる人もいると思います。

こういった変化の大きい時は生活リズムなどが定まりづらい時期でもありますが、できるだけ今まで行ってきた息抜きの方法や趣味などを大切にしながらエネルギーを維持して毎日の生活を送っていきけるとよいですね。

学生の皆さんが春からの生活を楽しく過ごせるように保健管理センターは応援しています！

入学おめでとうございます！

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！
一人暮らしを始めたり、サークル活動があったりと、大学生活は今までとは異なる生活になるかもしれません。困ったことがあれば、各相談窓口にて相談して、問題を早く解決しましょう！

こころのTips(ストレスについて)

新年度慌ただしいと何かとストレスが溜まりますが、ストレスは何も嫌なことだけで溜まる訳ではありません。そこで今回はストレスを感じるライフイベントのランキングをご紹介します。

海外の古い研究ですが、1967年の研究論文によると、最もストレスフルなライフイベントは『配偶者の死』とのことです。これはわかるような気もしますが、7位に『結婚』、25位に『個人的な輝かしい成功』、42位に『クリスマス』とあります。クリスマスでストレスを感じるなんてちょっと意外な気もませんか？

嫌な出来事はストレスと自覚しやすいものですが、楽しい出来事はなかなかストレスとは自覚しにくいです。楽しくても知らず知らずのうちに疲れている、ということにはこういう背景があるのかもしれないですね。

そのように考えると、新年度はワクワクもしますが、ストレス発散も大切にしたいですね。

専攻医の独り言(2022卒)

気がつけば3月で、いつの間にか医師国家試験も国立大学受験の2次試験も終了していた今日この頃です。あっという間に2月も終了しました。プライベートではサッカーの試合を見に行くついでに香川へ行きうどんを食べてきました。はじめはわざわざうどんを食べに香川行くのかあと思っていましたが、食べてみると普段食べているうどんと全然違います。お店ごとに個性もあり、充実したうどん旅行でした。仕事の方では、来年度の学会発表準備を進めております。学生のときも何度か発表しましたが、周辺知識などの勉強があり、今まで分かっていることを学習するのに時間がかかります。ただ学生の時と異なり今は発表を行えば出張費(交通費と宿泊費が出て、学会参加費は出ない)がもらえるので学会は半分勉強、半分旅行のつもりで楽しんで取り組んでいます。



写真は3月に京都で行われた集中治療学会のもの

