

シリーズ

メンタル トレーニング

第4回

試験は人を強くする

ストレス蓄積度と耐性を知る

こんにちは。メディセレのしゃっちゃん、児島恵美子です。春になりました！今回の1年は薬学生を楽しめましたか？この季節は1年を振り返り、新たな1年へ期待が膨らみますよね。別れと出会いがあり、環境

も変わっていきます。それゆえにこれからストレスがかかりやすくなってきますので、まずは今、ストレス蓄積度チェックをしてみましょう。各項目をチェックし、点数を入れてください。(そう思うを5点、まあまあそう思うを3点、あまりそう思わないを0点とする)

ストレス蓄積度チェック

- 1 [] 最近、必要もないのに時計が気になる
- 2 [] 余裕を持って行動ができない
- 3 [] 最近、何事にも我慢できなくなっている
- 4 [] 理屈の通らない無理な要求をしてしまう
- 5 [] かんしゃくを起こしやすくなったと感じる
- 6 [] 飲み過ぎたり、食べ過ぎたりする
- 7 [] かぜ、頭痛、消化不良、胸やけ、下痢、便秘などの症状がよく現れる
- 8 [] のんびりすることに抵抗がある
- 9 [] 誰かと会話することが少なくなっている
- 10 [] 物思いにふけりがちになっている
- 11 [] すぐ口論になる
- 12 [] 性格がきまじめすぎる

さて、合計は何点になりましたか？
合計点が7点以下：ストレスはほとんどない

合計点が8～17点：何らかのストレスを抱えている

合計点が18～33点：やや大きなストレスを抱えている

合計点が34点以上：非常に大きなストレスを抱えている

ストレスは早めに軽減する必要があります。

私はよく「何をしているときが一番楽しい？」と聞きます。さっと答えられる人はあまりストレスを溜めていません。自分が何をすれば楽しいのかを分かっているので、ストレスが溜まればそれをすればよいからです。

でも、答えられない人は、ストレスが溜まっているかもしれません。お風呂に入っているときが一番楽しい、音楽を聴いているときが一番楽しい、おしゃべりをしているときが一番楽しいなど、自分なりの好きな時間を見つけてストレス解消法を確立していけばストレスなんて怖くなくなってきます。

では、そもそも、自分はストレスを溜めやすいタイプなのか？これも気になることです。ということで、次は「ストレス耐性チェック」をしてみましょう。

各項目をチェックし、点数を入れてください。(そう思うを5点、まあまあそう思うを3点、あまりそう思わないを0点とする)

ストレス耐性チェック

- 1 [] つい人と比較してしまう
- 2 [] 目標は細かく設定するタイプだ
- 3 [] 目標は高く設定するタイプだ
- 4 [] ささいなことを引きずるタイプだ
- 5 [] 自分に自信がない
- 6 [] 将来のことを考えると不安になる
- 7 [] 楽しい趣味や活動がない
- 8 [] 悩みだすととまらない
- 9 [] ミスや忘れ物が多く、しまったと思うことが多い
- 10 [] 自分は一生懸命頑張っている方だと思う
- 11 [] 喜怒哀楽が激しい
- 12 [] 性的関心、欲求がない

さて、合計で何点になりましたか？

合計点が7点以下：ストレス耐性90%。メンタル強し！

合計点が8～17点：ストレス耐性70%

合計点が18～33点：ストレス耐性40%

合計点が34点以上：ストレス耐性10%以下。ストレスに対する抵抗力がかなり弱っています。

人は自分が一番分らないもの。だから自分を知るだけでも、ストレス耐性が高まり、うつ予防につながります。

薬学生は学年が上がると、勉強の範囲が広がり、知識が広がるのはうれしいことですが、そのチェックをする試



薬剤師国家試験予備校
メディセレ取締役社長

児島 恵美子

験が増えるのはうれしくないことです。

まずは“自分を知ること”が大事

しかし、試験は人を強くします。メンタルが鍛えられていきます。医療人は人を支える仕事。人を支えるためには自分が強くないといけません。

よく夫婦ともにうつ病になってしまったというケースがあります。去年、交通事故でお亡くなりになられた俳優の萩原流行さんご夫妻もそうで、ご相談を受けていました。相手を支えよう、理解しようとするあまりに、2人とも心の深みにはまってしまうのです。

人のお付き合いの距離感は、人間の永遠のテーマだと思います。ベストではなく、常にベターを模索し続けます。その対策の1つに自分を強くすることがあります。自分自身を知り、自分のストレス耐性を上げるよう、何をしているときが楽しいのかを見つけ、スト

レスを自己処理できるようになれば、ストレスに強い人になれます。

医療人になるために国家試験があるのは、知識を問うことはもちろんですが、メンタルを鍛える上でも必要だと思います。

そう、みなさんも学年が1つ上がったことで、たくさんの試験を乗り越えたので、確実に去年の自分より強くなっているのですよ。こうして、最後の最大の難関、国家試験に合格できた人は、気づかぬうちに、人を支えられる、メンタルも強い医療人として、活躍できるようになっているのです。

さあ、試験は怖くない！落ちても次に通ればよい。試験をクリアするたびにあなたは心優しくメンタルの強い医療人へと一歩近づいていますよ！



マツキヨが
目指す先

地域医療と連携した
「かかりつけ薬局」を
推進していきます。

☎0120-047-300

<http://www.r-matsukiyo.com/>

株式会社 **マツキヨ** ホールディングス
<http://www.matsumotokiyoshi-hd.co.jp/>

あなたにとっての、いちばんへ。
1st for You.