

令和5年度 総合型選抜 課題探究型 総合考査【救急医療学科】

試験時間：60分

外部からのさまざまな刺激を受けたとき、我々は緊張状態に陥ります。この状況をストレス反応と呼びます。ストレス反応は、誰にでも起こりうる自然な反応です。その原因は普段の日常生活の中に存在し、ストレス反応は人によって多種多様です。

過度のストレスは、心と体に大きな影響をおよぼします。近年、豊かな人生を送るための課題として、過剰なストレスに対する「ストレスコントロール」の修得が求められています。

2020年から未だに続いている新型コロナウイルス感染症の流行<資料1>は、これまでの日常生活を一変させました。

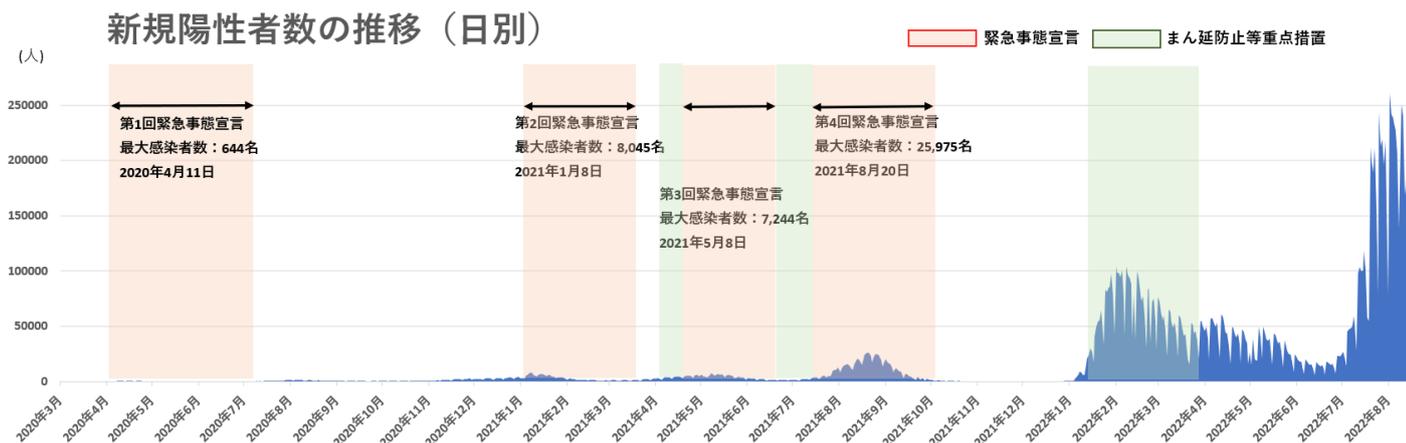
感染症にかかり、病状が悪化していく不安や人からうつらないための感染予防を目的としたマスクの着用や行動制限や、種々のイベント中止は、新型コロナウイルス感染症特有のストレス反応を心と体に生じさせる原因になっています。

感染症の収束が見られない中で、「新しい生活様式」が提唱されました。

そのような中で、新しい環境への対応が過度のストレスを招いて、心身の体調を崩すといった事例が数多く報告されています<資料2>。

問. 資料を参考に、これまで経験した過度のストレス状況を例にあげて、自らの「日常生活で実践しているストレスの対処方法」を説明しなさい。(600字以上 800字以内。横書き)

<資料 1>



出典：厚生労働省ホームページ

データからわかる－新型コロナウイルス感染症情報－新規陽性者数の推移（日別）

(<https://covid19.mhlw.go.jp/extensions/public/index.html>)オープンデータより作成

<資料 2>

本部分については著作権法上の問題から掲載することができませんので、ご了承願います。