

2015年12月16日

調査レポート

実践女子大学 人間社会学部

実践「ペルソナ」研究会

実践『ペルソナ』通信 Side-*Be* (No.B-18)

「実践女子大生におけるストレスの実態」に関する調査結果

実践女子大学人間社会学部 実践「ペルソナ」研究会では、「ストレスの実態」についてのアンケート調査（実践『ペルソナ』通信（No.18））の結果をもとに、実践女子大生のストレス解消法について、調査しました。

※実践『ペルソナ』通信 Side-*Be* とは、実践『ペルソナ』通信として公表された調査結果をもとに、写真観察を行い、さらに深く実態を考察した調査レポートです。

調査結果

ストレス解消方法

<食べること>

【フルーツたっぷりのパフェ】



【甘いパンケーキ】



【贅沢なアイスクリーム】



【アイスクリーム付きのクレープ】



【ボリュームーなお肉料理】



【パエリア】



【ジューシーなハンバーガー】



【お酒で気分転換】



<癒しグッズ>

【触り心地の良いぬいぐるみ】



【気分が安らぐ良い匂いの香水】



【リラックスできる香りのスクラブ】



【良い香りのするミスト】



<その他の解消方法>

【テニスで体を動かす】



【カラオケでストレス発散】



【音楽を聴いて気分を上げる】



【ライブに行って気分転換】



【考察】

食べることでストレスを解消するという人が多かった。特に甘いものが中心で、イライラしている時にこそ糖分を欲するのではないかと考えられる。さらにいつも食べているものよりも少し値段の高めなものを好んで選んでいるようにも思われる。

またその他に香りが良いものを使用したり、体を動かしたりして気分転換をしているということがみられた。

調査担当

実践「ペルソナ」研究会

3年 高玉 有咲

3年 西谷 萌

3年 宮森 佳純