



一人称を私にして話します。少しでも気が楽になればなど
思い書きました。さいきんですが私は部活や日常生活の
ストレスで味が分からなくなっています。家族や友人には
言っておらず自分でも調べて見ましたがやはりストレスか
ら来る味覚障害でした。食事も美味しいから食べる。では
なく腹を満たしたいから食べるという考えになってきてい
ます。ストレスを解消するために色々試しましたがそれら
も全て意味がありませんでした。今はなんとか周りにバレ
ないように演技をして普通に過ごしていますがこのままだ
と自分を見失いそうで怖いです。

調べてみたんですが、ストレスによる味覚障害は、睡眠を
たっぷり取るといいそうですよ!また、周囲に気を遣いすぎ
ないことも大事みたいです😊

