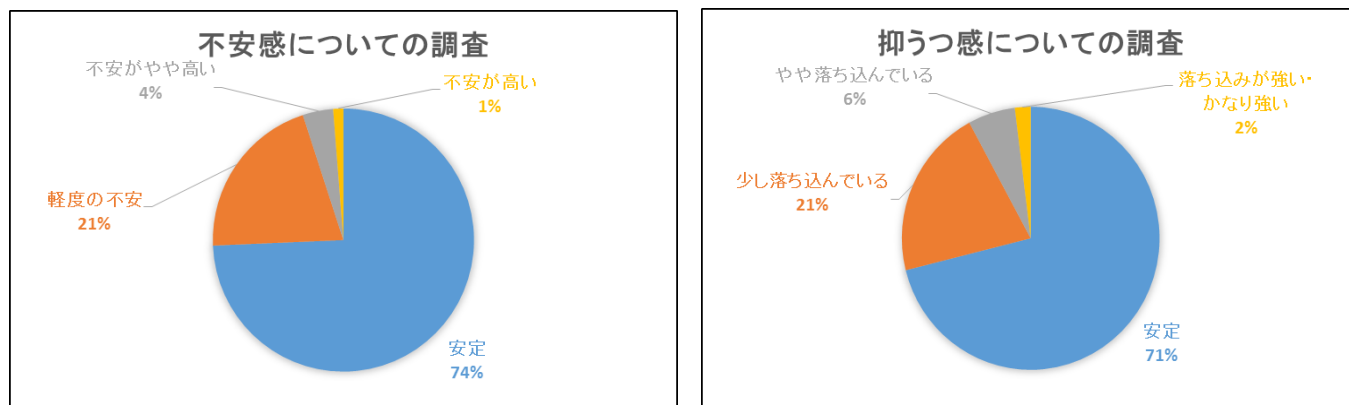




「メンタルヘルスに関する定期調査」にご協力ありがとうございます。8月1日から8月31日までに821名の方が回答してくださいました。その結果を報告します。



前回8月に報告した調査結果より不安感、抑うつ感が高くなっていました。過去の結果はこちらのサイト (<http://www.tmd.ac.jp/hsc/index.html>) の「メンタルヘルスだより」をご参照ください。長引く感染者対応での疲れが影響している可能性が考えられます。

こんな時期には「できていない事」といった「ない」ものに目が行きがちです。落ち込みや不安、無気力感が強まった時、ないものに目を向けすぎているかチェックしてください。そして、「できている事」に目を向けるようにしてください。ヒントを挙げさせていただきます。

### 1、日々のルーティンをできて当たり前と思わない。

本来大切な日常業務はこういった緊急時にはできて当たり前という風に見がちです。日々の業務が回るためには一番基本となる事です。大切な仕事と捉え直してください。

### 2、家庭やプライベートもあなたの大切なワークです。

人の体力、気力には限界があります。学校や学童がお休みになったり、食事を用意する機会が増えたりすることでも、疲れるのは当然です。プライベートも含め日々自分がやっている事に目を向けてみてください。

### 3、やめた、やれていないことにばかり目を向けない。

マスクが買えなくなったり、いつも行っていた旅行に行けなくなったり、出来ない事が多い時期です。でも改めて考えてみると、行けない分実家にいつもより電話してコミュニケーションが取れたり、工夫して出来たことも多かったです。書き出して整理してみると意外な発見があるかもしれません。

「メンタルヘルスに関する定期調査」では少しでも皆様の気持ちの繋がりに役立つよう工夫していきますので、気になることがありましたらお気軽にご連絡下さい。

🍀保健管理センターの場所・問い合わせ先🍀

🍀湯島キャンパス5号館2階

TEL: 03-5803-5081 E-mail: [soudan.hsc@tmd.ac.jp](mailto:soudan.hsc@tmd.ac.jp)