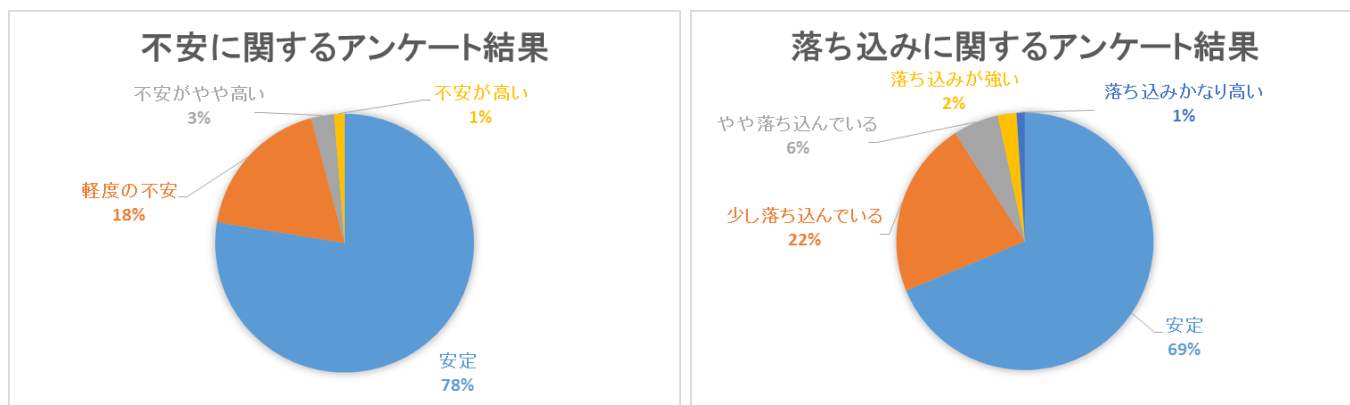




「メンタルヘルスに関する定期調査」にご協力ありがとうございます。9月2日から10月1日までに551名の方が回答してくださいました。その結果を報告します。



前回9月に報告した調査結果より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。現在海外でも「バーンアウト」してしまう医療職の問題が話題になるようになってきました。バーンアウトとは「人」が相手となる職業において、中々成果や変化を数値化しにくい中で、努力や苦労を続け、結果、自分でも気づかぬうちに疲れ切ってしまう事です。元々医療職などでは問題になっていました。

バーンアウトとは…

1. 「人」が相手の仕事の場合、信頼関係の築きや相手の不安低減のために話を聞くなど、情緒的なエネルギーを大きく使います。それが使われすぎて摩耗してしまい疲労感が強くなります。
2. 出来るだけエネルギーを使わないよう機械的な対応になり、思いやりを持って対応する事が出来なくなります。
3. 結果、仕事も上手くいかず、情緒的にも疲弊して仕事にやりがいを感じなくなり、無気力、抑うつ的になってしまうという事が起こります。

Covid-19の長期間に及ぶ様々な制約、変化の中ではとても起こり易い事です。先ず、ご自身がそうなっていないかチェックしてみてください。そして少しでもその傾向があると気が付いたら、以下の事に気を付けてみてください。

- ① 仕事で求められる役割と自分自身は別と考えて、自分の時間を大切にする。
- ② 仕事の評価を自分の評価に結び付けて自分を責めていないか注意する。
- ③ 不安や緊張から一人で問題を抱え込んでいないか、誰かに相談出来ないか考える。
- ④ 出来ないことは出来ないなと無理をしようとするのをセーブしてみる。

どこにどうやって話せばいいのかわからなくなったら、保健管理センターも思い出してください。「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