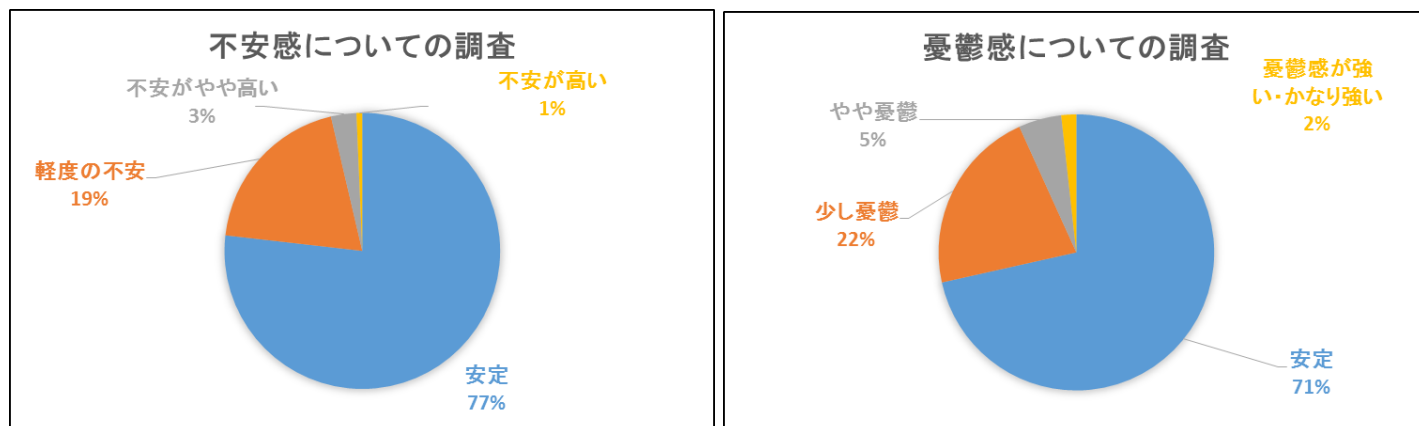


保健管理センターメンタルヘルスだより



2020年6月1日 Vol. 3

「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。5月27日まで
に864名の方が回答してくださいました。その中にある調査の結果を報告します。



前回報告した4月の調査結果と比較し「不安」を感じる方は減りましたが、憂鬱感が変わっていませんでした。今は憂鬱感を感じる方が不安よりも多いようです。その背景にはこのCOVID-19の対応の中で、ストレスを受ける時間が長くなっている可能性が考えられます。ストレス対処法は色々なものがありますが、大切なことは「ストレスを受けている自分に気付く」事です。「ストレスケアをしよう」と意識して行う事でより効果が出ますし、効果的なストレスケアが取り入れやすくなります。是非日々の対処に取り入れてください。ストレスに気づきやすいポイントを以下に挙げさせていただきます。

また、この調査でも様々なコメントを頂きました。そちらで頂いたコメントにも答える形で、今後より皆様のメンタルヘルスに役立つ情報を発信していきます。

気持ちの反応

不安・怒り・イライラ・焦り・投げやりな気持ち・悲しみ…等

体の反応

肩こり・腰痛・身体のしびれ・胃の痛み・動悸・便秘・下痢…等

行動の反応

寝すぎる・遅刻・アルコール/買い物が増える・業務のミス…等

※これらの反応が「いつもの自分と違って出やすい」「自分らしくない」という風を感じる時には要注意です。

🍀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