

# 保健管理センターメンタルヘルスだより

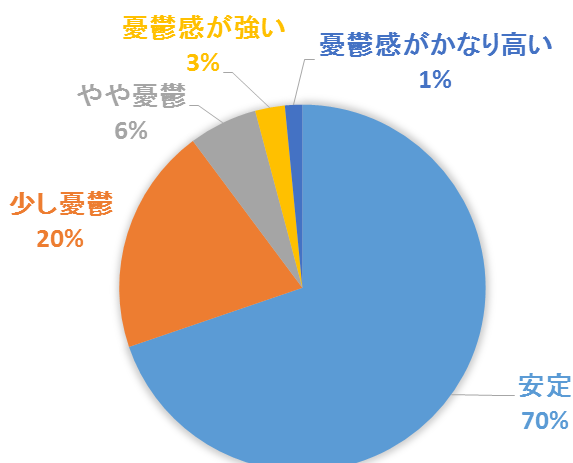


2020年4月22日 Vol.1

「新型コロナウイルス感染症に関連した心の健康に関するアンケート」にご協力ありがとうございます。4月21日までに1373名の方が回答してくださいました。

7割の方がご自分のメンタルヘルスを保っている状況ですが、3割の方が何らかの気持ちの落ち込みを抱えているようです。

新型コロナウイルス感染症に関連した心の健康に関するアンケートの結果



気持ちが落ち込む要因の一つに多くの情報を取り込みすぎてしまうという問題があります。

焦りを煽るものもありますし、チェックしておかなくてはいけないものもあります。

「あまり情報を取りすぎないで」と言われてもどうしたらいいのかわからないと困惑される方もいるでしょう。そんな時、適量の情報を取り込むポイントを上げておきます。

## § 適量の情報を取る時のポイント §

1. 大学からのお知らせや、国立感染症研究所等の出典の明確な情報に絞る。
2. 個人的な意見が含まれていない情報にする。個人的な意見が含まれた情報（マスクを買える人は一部の人だ・10万円の給付金を私はもらわない等）には発信者の感情も含まれるので、読んでいて気持ちに影響が出やすいです。
3. 感染症の情報を積極的に取り入れる時間を限定する。日常には他にも大切な情報が多くあります。それらを共有する時間を消費しすぎないようにしましょう。
4. 「予防・治し方」等のみんなが見てしまいやすいキーワードに気を付ける。ちょっとしたでも安心したい、という皆さんの気持ちを刺激しやすいキーワードには気を付けて、振り回されないようにしてください。

🍀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)

※保健管理センターメンタルヘルス相談は非常事態宣言後も、通常通り開室しています。お気軽にご連絡ください。電話相談もお受けしています。