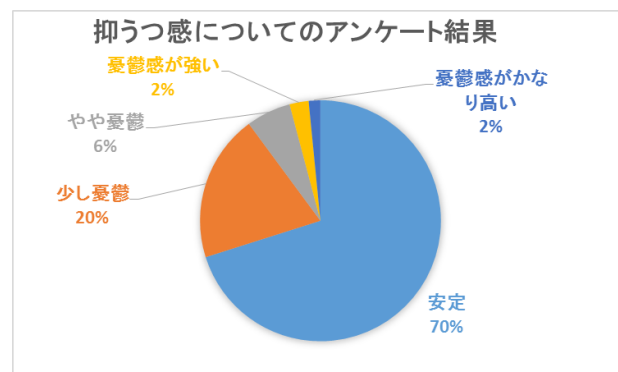
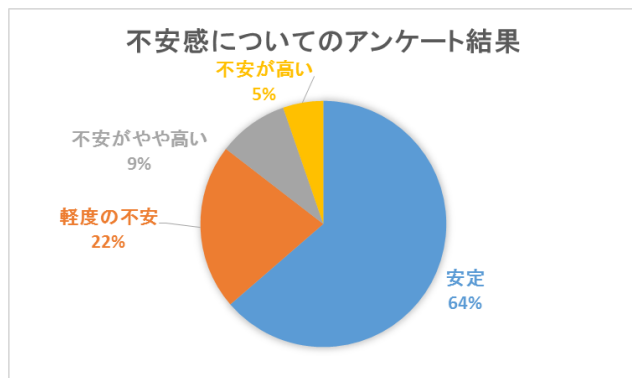


# 保健管理センターメンタルヘルスだより



2020年5月12日 Vol.2

「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。5月12日までに1402名の方が回答してくださいました。



不安感を感じている方が抑うつ感を感じている方より少し多いようです。不安は日常の心配事がある程度から、自分で対処できない不安になってしまうものまで幅広くあります。また、不安が強すぎると心身の疲労に繋がり、「何もしたくない」「興味が持てない」といった抑うつ感を伴ったメンタルヘルスの問題に繋がる事もあります。一方、適切に対処すれば、安心に繋がる信号でもあります。対処できない不安は是非誰かに相談して、一人で抱えないようにしましょう。以下に相談の目安になる「対処しにくい不安」を上げておきます。あれ？とひっかかる不安があれば一人で抱えずぜひ保健管理センターも思い出してください。

## § 対処しにくい不安とは §

1. 何か理由や根拠がなく不安になる。
2. 何回も大丈夫か確認したくなってしまう。
3. 「もし〇〇したら…、もしかしたら××かもしれない」と先の事ばかりが不安になる。
4. 1つの不安を元に「もしかしたらあれも良くなかったのかもしれない」というようにどんどん不安の対象が広がってしまう。
5. 絶対に安心、清潔というように「絶対」を求めてしまう。

🍀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。