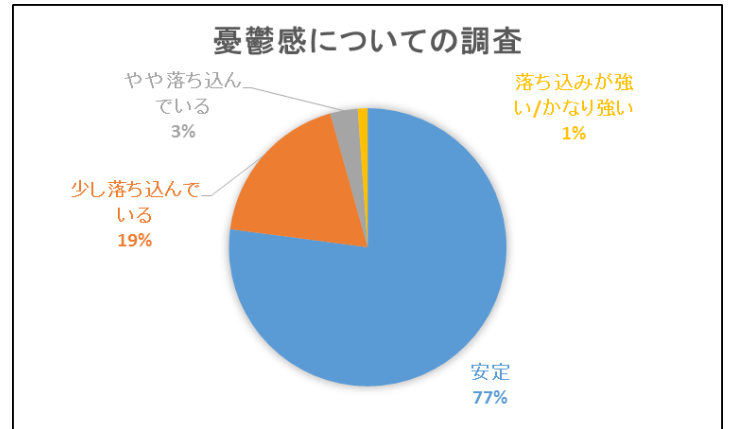
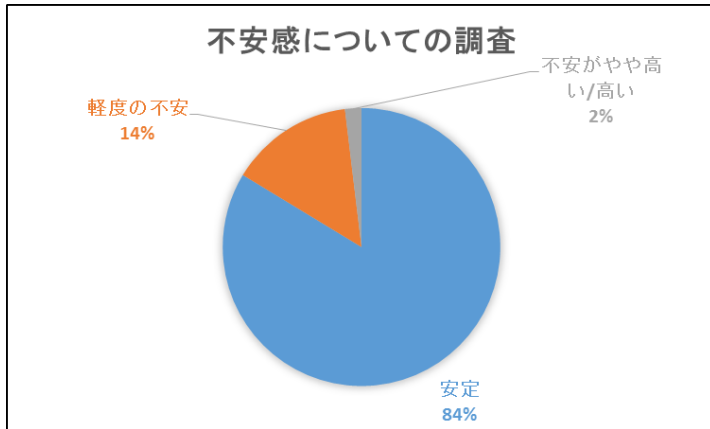




「メンタルヘルスに関する定期調査」にご協力ありがとうございます。6月14日から7月3日までに787名の方が回答してくださいました。その結果を報告します。



前回6月に報告した調査結果よりやや改善していました。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。新しい日常に慣れ、どう対処したらいいのかが整理しやすくなったのかもしれません。しかし、日々のニュースの中で感染者の広がりや再度のアウトブレイクなど様々な情報が出てきています。前回のメンタルヘルスだよりでお伝えした「3つの感染症」の第2、第3の感染症、「心理的感染症」「社会的感染症」を広げないために、是非見て頂きたい動画を紹介いたします。

「ウィルスの次にやってくるもの」(日本赤十字社)

<https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4&feature=youtu.be> (2020年4月24日)

「コロナに感染してしまわないか」「もし感染したら自己管理がなっていないと言われないか」そんな見えない不安から、関係性の断絶も起こってしまいやすい時期です。特に動画の中で大切だなと思った言葉を紹介させていただきます。

「恐怖は話を大げさにしておびえさせる。誰にもまだわからないことは、誰にもまだわからないことでしかない。そのままを受け止めよう。」

「避難や差別の根っこに自分の過剰な防衛本能がある事に気付こう、冷静に客観的に恐怖を知り見つめれば恐怖は薄れていくはずだ」

日常が送りにくいと感じながらそれでも日常を大切にするために様々な工夫をしていらっしゃるかと思います。その工夫こそが最も大切なストレスケアでもある事を是非ご実感頂き、それでも整理できない時には保健管理センターやクリニックなど専門の相談機関も思い出してください。次回以降、ストレスケアのポイントを紹介していきます。

❀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