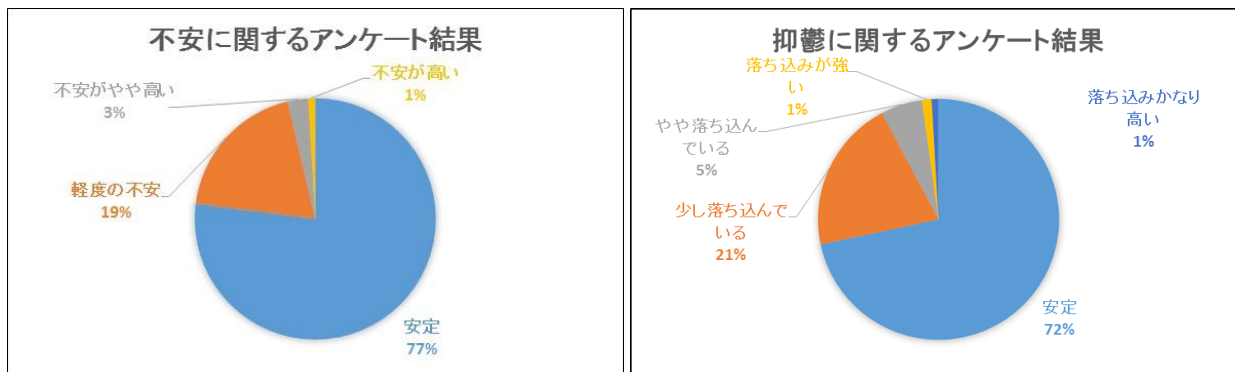


# 保健管理センターメンタル通信

2020年6月25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。6月13日までに540名の方が回答してくださいました。



7割の人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。また、不安より抑うつ感の方が強い傾向にありました。要因の一つに生活環境の変化や今までと違う環境の中で生活リズムを崩してしまったり、モチベーションの低下から、自分らしくないパフォーマンスに焦ってしまっているなどもあるかもしれません。リズムを整えるためのヒントを記載しておきます。

## § リズムを整えモチベーションを上げるヒント §

- ◇ 1日1回は外出しましょう(特に晴れた日)。通学で日の光を浴びていた時間が無くなってしまうと体内時間のバランスを崩しやすくなります。普段の通学路を歩いてみるのも良いでしょう。
- ◇ 作業をする時間帯・枠を決めましょう。ルーティンになると向かいやすくなります。
- ◇ 導入しやすい作業から始めましょう。いきなり難しい作業はハードルが高く、やる気が出なくなってしまうかもしれません。簡単な問題を解く、資料を読むなどやりやすいものから導入してみましょう。
- ◇ 家だからこそできる自分にとって心地よい作業環境にする。リビングやベッドの上では集中しにくいものです。コーヒーを入れたり、音楽を流したり、自分のやりやすい作業環境を作りましょう。目線の周りに衝立を作ってみるのも良いです。
- ◇ ちゃんと着替える。朝の習慣は作業モードに自分を切り替える時の助けになります。
- ◇ 休憩時間もスケジュールに入れる。50分に一回は席を立つ、連続して作業した後は作業場から離れるなど休憩を取ってください。

❀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)