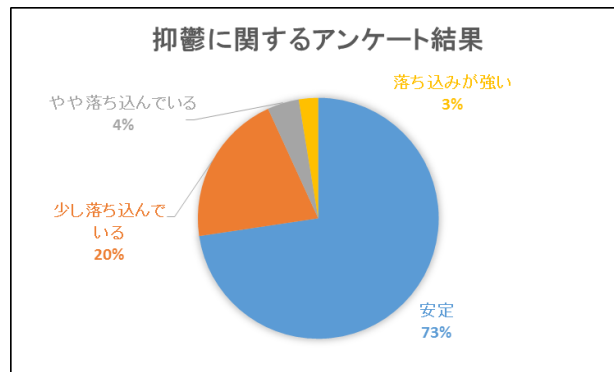
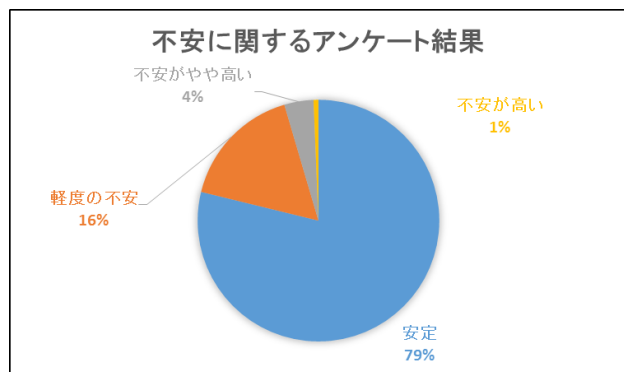


# 保健管理センターメンタル通信



2020年7月13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。6月22日～6月30日までに307名の方が回答してくださいました。



不安より抑うつ感の方が強い傾向は前回アンケートと同じですが、少し結果が良くなっています。少しずつ今の生活に慣れてきているのも影響しているのではないのでしょうか。ただ、「今までやっていた趣味が楽しめない」「どんな気分転換をしたらいいのか分からない」という声もよく伺います。こういった時期に趣味を楽しむヒントをお伝えします。

**新しく作るではなく、今までの趣味の延長にしてみる。**

例えば、観劇好きの方は家で観劇する時にもあえておしゃれしたり、部屋をセッティングしてみる。運動好きの方はスポーツ観戦しながら解説にチャレンジ等、今までとは少し違った楽しみ方をするのも良いのではないのでしょうか。趣味で集めたものの整理などもお勧めです。皆さんが今まで大切にしていた行動や趣味をどんなふう楽しんでいたか、振り返るいい機会になったりもします。

**定期的なやり易いものを取り入れる。**

散歩やストレッチ、料理等、家にいるからこそ時間がかげられるものもあります。通学時間をそちらに振り分けてみるのも良いのではないのでしょうか。定期的に行くと日々のメリハリにもなります。ストレッチ等はスマートフォンなどから動画を見に行くと意外に手軽に出来たりします。PCに向かいすぎてしまう時間の切り替えにもなるかもしれません。

こんな動画もお勧めです！「在宅ワーク中の肩・首のこり、運動不足を解消する動画：医学部附属病院理学療法士チーム」<http://www.tmd.ac.jp/hsc/index.html>

🍀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)