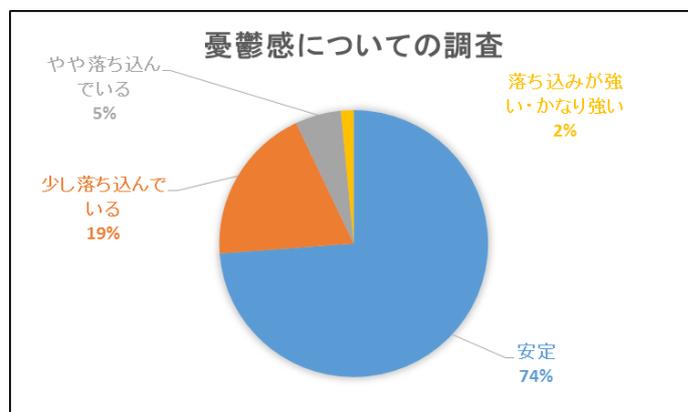
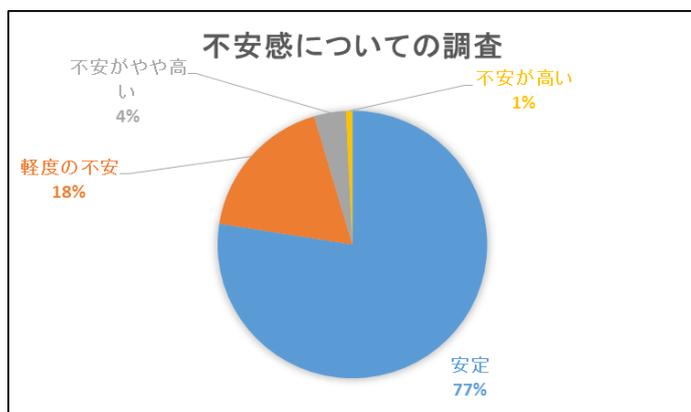




「メンタルヘルスに関する定期調査」にご協力ありがとうございます。7月8日から7月31日までに888名の方が回答してくださいました。その結果を報告します。



前回7月に報告した調査結果より不安、憂鬱感が高くなっていました。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。感染者数や入院者数の増加時期と重なることから、その影響が強いようです。

お仕事やプライベートで、思うようにリフレッシュできにくい時間が続いていますか。通常業務にプラスして感染対策や遠隔授業の準備等が積み重なっていくと、自分の本当にやりたかった仕事が後回しになりやすいです。そんな時の考え方のヒントをお伝えします。

- 1、作業が積み重なっていると思う時は、具体化して手を付けやすいものから一つ一つ消していく。

あれもこれもやらなきゃ！という感覚自体がストレスになってしまいます。まずは一つと決めてやることを絞ってください。また、「いっぱい！」と思うより具体化して書き出してみると、少し絞れるかもしれません

- 2、30分で良いので、自分のやりたい事を譲らないスケジュールにする。

実験や論文執筆、資料作り等、自分のための業務ほど後回しになりやすいものです。自分のやりたい仕事はその方にとって大切なものが多く、後回しになるほど、大切なものなのに自分で大切にできていないという気持ちになってしまいやすいです。自分の大切な時間を「大したことない」と思うのは辛いことです。空いた時間にやるのではなく、スケジュールに入れてみてください。「ああ、少し進んだ。」そのホッとする感覚を大切にしてください。

6回目になる「メンタルヘルスに関する定期調査」ですが、調査のコメントに書かれたことは、情報をまとめて、随時対策会議に上げる等、皆様の声を届けられるよう工夫しています。私だけが悩んでいたのではないのだとわかって安心することもあるかと思えます。少しでも皆様の気持ちの繋がりに役立つよう工夫していきますので、気になることがありましたらお気軽にご連絡下さい。

🍀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)