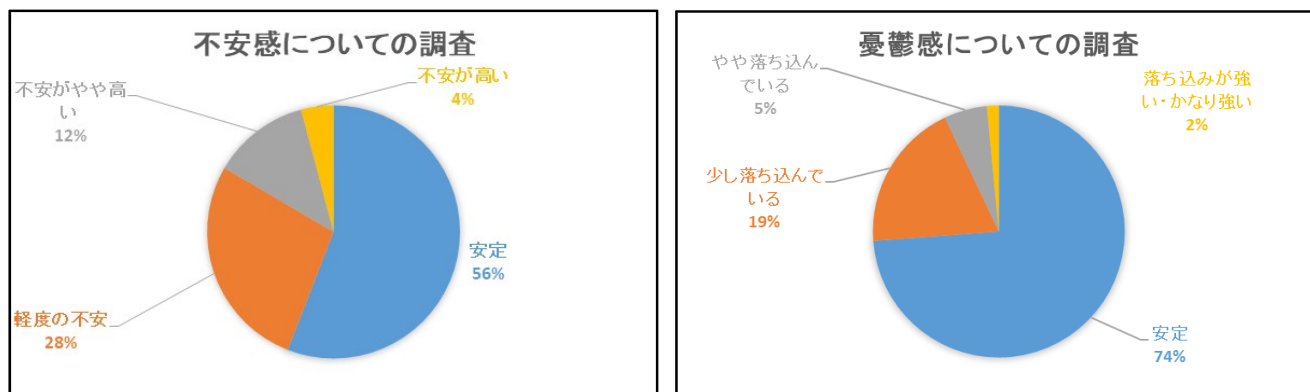




「メンタルヘルス調査」にご協力ありがとうございます。10月27日から12月13日までに職員・学生含め338名の方が回答してくださいました。その結果を報告します。



前回の9月に行った調査結果と比較すると回答人数が3分の1ほどであることから単純な比較はできませんが、憂鬱感は大きく下がっており、不安感を感じる方は軽度不安の方が多くなっています。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。

アンケートを取った時にはワクチンは広がり始めていつつも、まだ感染者が下がりきっていないため、これからどうなるのだろうという不安も多いのかもしれません。

また、最近感染者数が減ってきて元の生活に戻るといふ変化に対しても心配の声が出ています。そういったとき不安な情報ばかりを集めてしまう事があります。ショックな報道も多く、情報を聞く中で体調を崩してしまう方もいるかもしれません。そんな疲れが出ているときはさまざまなところの問題を引き起こすことがあります。また、自殺や事件の報道を聞いたときショックの有無はその方との近しさだけが関係するわけではなく、“自分と重ねてしまって”、“過去を思い出して”等幅広い影響が考えられています。このような経験をした人の中には以下に挙げるような変化が出てくることがあります。次のような変化に気づいたら、けっしてひとりで悩まずに保健管理センターの事も思い出してください。周囲の人が誰かの変化に気づいたら、相談に行くように伝えてください。

- 眠れない
- 自分を責めやすい
- ぼんやりしてしまう、やる気が起きない
- 些細なことが気になる
- 小さなことが決められない

- 誰にも会いたくない
- 不安になりやすい
- 心臓がドキドキする、息苦しい
- 漠然とした身体の不調が続く
- 感情が不安定になる
- 怒りっぽくなる、イライラする

🍀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