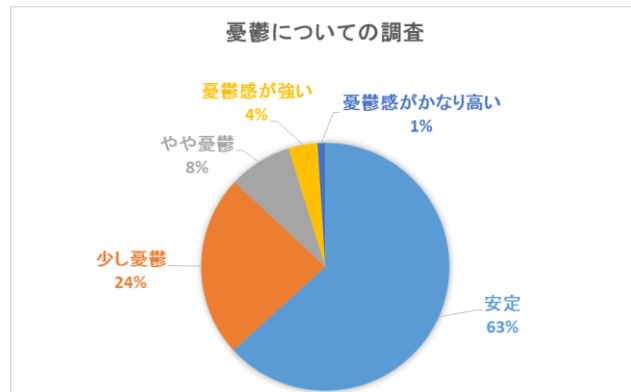
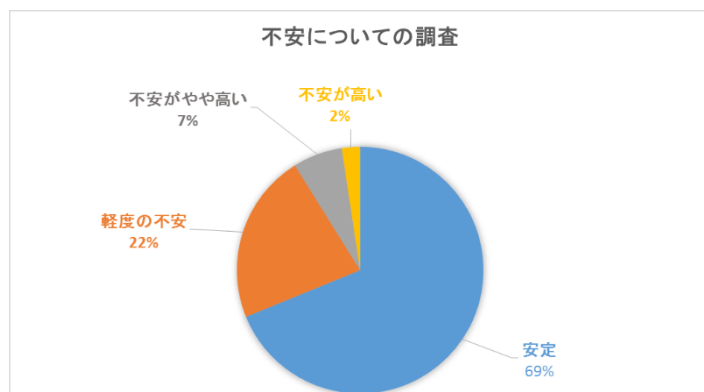




「メンタルヘルス調査」にご協力ありがとうございます。8月31日から9月9日までに職員・学生含め1004名の方が回答してくださいました。その結果を報告します。



4月22日～5月27日報告した調査結果と比較し憂鬱感がやや高くなっています。少し憂鬱と憂鬱感が強い方の増加がある事から、4月よりだんだんと増加する感染者状況や長引く緊急事態宣言によって気持ちの落ち込みが出始めてしまった方も多いのではないのでしょうか。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。

感染症による日々の変化もありますが、それに追加して、大学の中での大きなことはやはり病院の一体化かもしれません。それにより働き方や部署の再編等大きく働く環境が変わった方もいるのではないのでしょうか。変化はリフレッシュや喜びをもたらすものもありますが、同時に新しいものに適応するため大きなエネルギーを使う事もあります。今回は長引く憂鬱感のある状況に追加し変化があったためより注意が必要です。なんだかモチベーションが上がらない、上手くいかないなという時以下の知らず知らずのうちにストレスを抱えているかもしれません。そんな時には以下の事に気を付けてみてください。

1. 忙しい変化の多い時期ほど自分をいたわる時間を作る。休む時間リフレッシュする時間を意識的に設定する。
2. 自分がコントロールできる範囲を見直す。周囲が慌てているから、サポートしないとイケない部署が増えたと気を張り詰めすぎない。
3. 先ず、自分ができる事、優先順位の高いものに集中するためのセッティングを行う。出来ている事に目を向ける。「今までは良かった」ではなく、これからの事を大切にやる。
4. 自分にとって重要度の高いものを残す。なんでも全部頑張ろうとすると無理が出やすいので、周囲との人間関係の構築、業務の慣れ、環境設定全部一気に良くするのではなく、自分が何を大切にして業務をしていたか見直してみる機会としてとらえる。

疲れてしまったなという時に思い出していただくと嬉しいです。

🍀 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