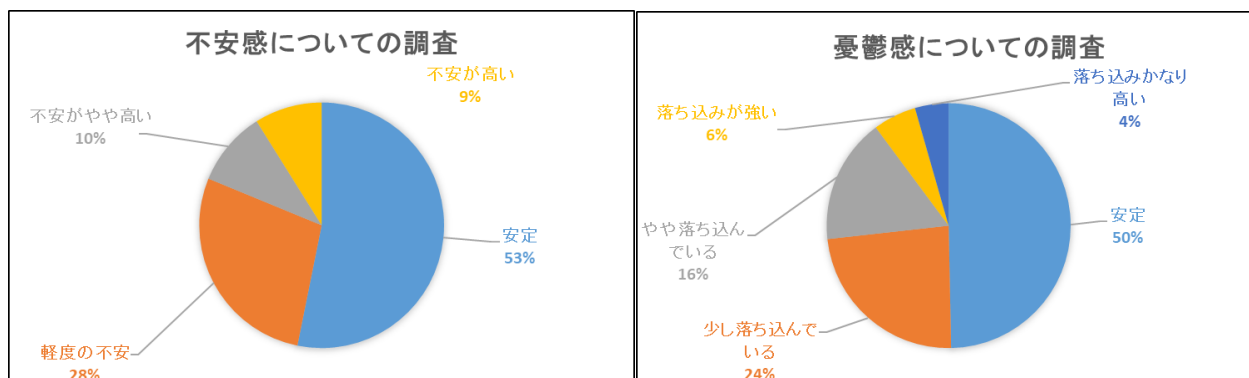




「メンタルヘルス調査」にご協力ありがとうございます。2月20日から3月1日までに職員・学生含め314名の方が回答してくださいました。その結果を報告します。



1月の978名の方が答えてくださったときは不安感33%、憂鬱感36%となっていました。今回半数の方が何らかの不安・憂鬱感を抱えているという結果になりました。11月の338名ご参加のアンケートでは不安感44%、憂鬱感26%だったため特に憂鬱感が高まっています。サイトも(<http://www.tmd.ac.jp/hsc/index.html>)ご参照ください。

今回メンタルヘルスのバランスを崩さないための情報として“変化”についてお話しします。新しく入った方や異動された方、戻ってきた方など変化の状態も様々なものがあります。1967年の研究ですが心理学者のホームズとレイは、ライフイベントとストレスの関係を研究し、メンタルヘル스에課題を抱えた人はその前にいくつかの変化を伴ったライフイベントを経験していることを明らかにしました(Holmes & Rahe, 1967)。この研究の中のライフイベントには、雇用や習慣の変化といった日常的なものや特別な業績といった通常嬉しいとされるものも含まれます。

そういったストレスがかかったとき、初めは慣れるために頑張ろうと精力的に動く人もだんだん疲れてやる気が出なくなってしまう等、抑うつ感のような感覚が出てくることもあります。それは環境の変化に適応しようとする中で自然な事ですが、そこでさらに頑張りすぎてしまうとストレス関連障害を起こしてしまう事もあります。なので、ちゃんと気持ちの疲れに気が付き、あえての休息、人とのつながりや、情報共有を大切にしてください。「変化に対応するために仕方ないのか、ちょっと気持ちを緩めよう」「こんなにフレッシュがあるのか」と気持ちの切り替えにつながります。また、現場に慣れている先輩方お願いします。新しい方はそういった人や情報のつながりを作るのに困難を感じる事も多いです。是非先に挨拶の声掛けをしてあげたり、聞かれる前に情報提供をしてあげたりサポートをよろしく願いいたします。

🍀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