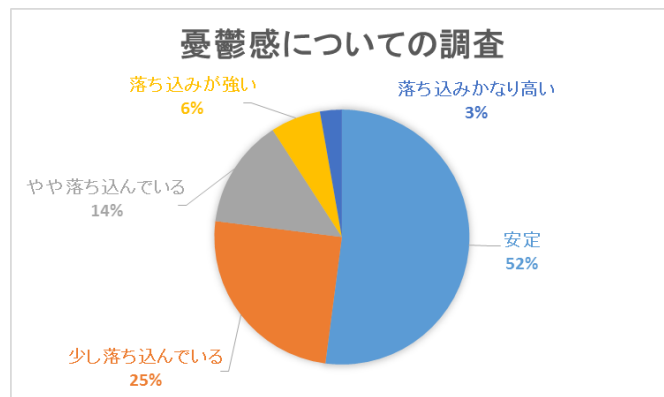
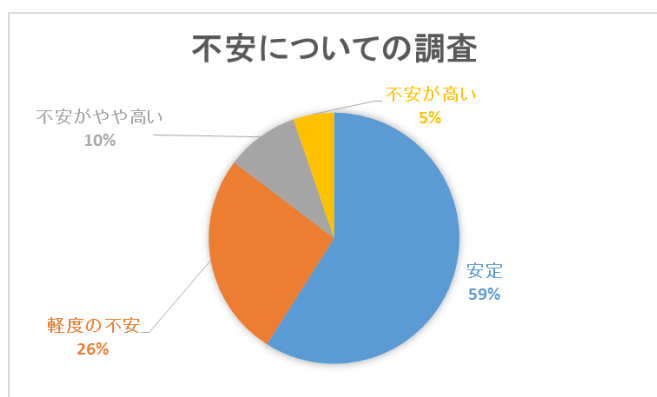




「メンタルヘルス調査」にご協力ありがとうございます。5月28日から8月19日までに職員・学生含め361名の方が回答してくださいました。その結果を報告します。



前月に報告した調査結果と比較し不安・抑うつ感が高まっていますが、今回は info メールでの呼びかけだったこともあり、回答者が前回の1/3になっていることから安易な比較はできませんが、感染者数の高まりとメンタルヘルスの悪化には関連が強いのではないのでしょうか。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。

相談の中でも気分転換がしにくい、どうやったらストレス軽減になるのかわからないというご相談も頂きます。そんな時「ごほうび」という方法でご自身にご自身でプラスになることをしてあげるといった方法はいかがでしょうか。ごほうびというのは「心理的・身体的に与えたら過ごしやすいなったり気分が良くなったり、良い時間が過ごせるもの」として紹介しています。小さなものだと「お風呂で歌う」「可愛い動物動画を見る」とか、「パフェを食べる」等も入ります。是非この4点を大切にしてみてください。

1. ごほうびは効果とコストのバランスを大切に(得るのに頑張りすぎではだめ)
2. 必殺技より、小さいものがたくさんでよい(日常でちょっとフツと出来るもの)
3. 次から次への切り替えが大切(上手い出来ないはその時に良いチョイスではなかっただけなので別の事を試してみてください)
4. ごほうびは主体的に、能動的に(とりあえずちょっとやってみてください)

どんなことが良いか悩んでしまったら、元々子供の時に好きだったものを思い出してみるのも良いです。絵を書いたりちょっと素敵なものを集めたり、低コストでも楽しかった時間ありませんか？

どうやって探したらいいかわからない、他の人はどんなことがごほうびになるの？と気になることがあれば、保健管理センターにご相談ください。また、「ごほうび」について積極的に発信されている長 徹二先生の「ごほうび大全集」も見てみてください。

http://www.heartland.or.jp/data/shigisan_info/2021/704/

🍀 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