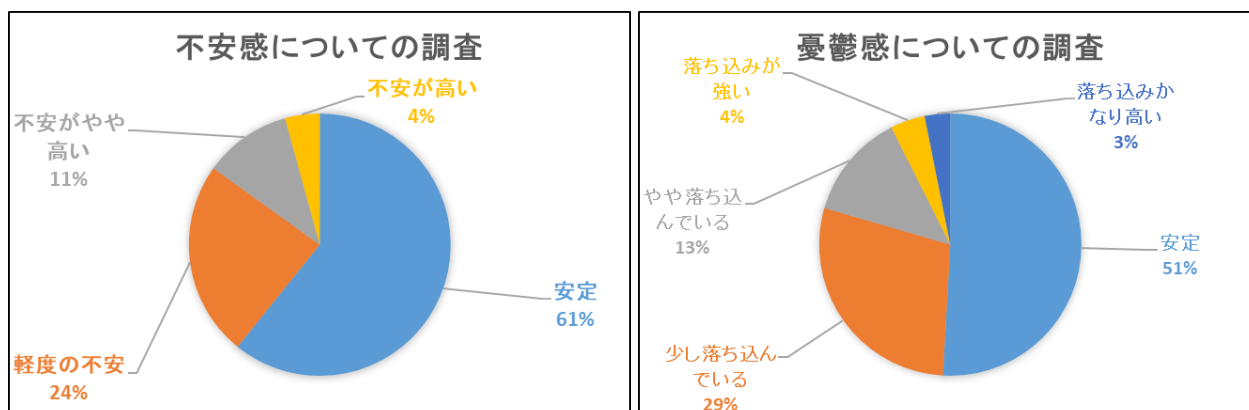




「メンタルヘルス調査」にご協力ありがとうございます。12月13日から12月24日までに職員・学生含め444名の方が回答してくださいました。その結果を報告します。



前回昨年12月に411名の方が答えてくださったときは不安感41%、憂鬱感49%となっていました。今回は前回とほぼ同様の結果となっておりCovid19による大幅な変化は落ち着き始めているようですが、日常の負担からストレスを抱える人が一定数いる可能性もあります。過去の結果については保健管理センターのサイト (<http://www.tmd.ac.jp/hsc/index.html>) もご参照ください。

4月は新しいスタッフや学生も入ったり、去年と同じ立場の人でも環境が変わります。さらに気温も変わりやすく、体も疲れます。変化があるとそこに適応するために様々な情報や刺激を取り入れ対処しなくてはなりません。その疲労がストレスにつながりやすいのです。この季節に大切な休息のポイントは「休む」ことです。

ストレス対処にはスポーツをしたり、旅行に行ったり活動的なリフレッシュもありますが、変化につかれているときには、外部の刺激を減らしたり、睡眠を取り気力を回復させる必要があります。うまく取り入れるポイントを挙げておきます。

1. 休む時間（日）をスケジュールに入れる。
2. 100点を目指さない。（完璧主義にしない）
3. 作業は一つずつを大切にする。（環境に慣れるためにも焦らない、タスクを詰め込みすぎない）
4. 起床時間・入眠時間をできる限り一定にする。（新しいリズムに慣れる）
5. 体を冷やさないようにする。（温かいものを飲む、重ね着できるようにしておく）

また、これはいつでも言える事ですが一人で抱えない事も大切です。仕事（勉強）の事、人間関係、プライベート、家族の事、何か気になったら、誰かに相談してみてください。誰に相談しようと思んだ時には保健管理センターにアクセスしてみてください。

さらに、この4月からCovidの心のケアとしてご回答をお願いしていたメンタルヘルス調査ですが、これからは皆さんのセルフケアとして使っていただけるようにリニューアルします。メンタルヘルス便りも、日常で使えるセルフケア情報などを配信していく予定です。

🍀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](mailto:soudan.hsc@tmd.ac.jp)