

教職員の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の影響が長期化し、日々、感染症対策に入念に注意しながらの勤務が、今もなお続いているかと思えます。部署によってはリモートワークが導入され、結果、在宅勤務と出勤勤務の入り混じったスケジュールが課され、生活リズムが乱れて体調を崩される方も少なくないと思えます。感染症と隣り合わせの最前線での働きが求められ、責任感と危機感とのほざまで、心身ともに大きな負担を感じている方も多いのではないのでしょうか。

心と身体に疲れが溜まってくると、普段は心穏やかな方でも、ちょっとしたことにイライラしやすくなるほか、何をしても仕方がないような気持ちになり、何もかも放棄したくなることも少なからずみられます。人によっては喜怒哀楽が失われ、「眠れない」「食べられない」といった深刻な状況が見られる場合もあります。

「いつもの自分とどこか違う」「何をやってもうまくいかない」「気分が晴れない」といった状況が続いているようであれば、バーンアウト（燃え尽き）防止のためにも、ぜひ一度、専門家のいる相談機関をお尋ねください。

なお、東京大学の本郷保健センター精神科には教職員外来がありますが、現在予約が取りにくい状況となっていますので、下記の情報もご活用ください。

2020. 10. 1. 保健センター精神科

◇医療機関情報

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>
東京精神神経科診療所協会 http://www.tapc.gr.jp/_search/

◇メンタルヘルス・相談窓口に関する情報

こころの耳－働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト（厚生労働省）

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>

まもろうよ こころ（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

いまここケア（東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野）

<https://imacococare.net/>