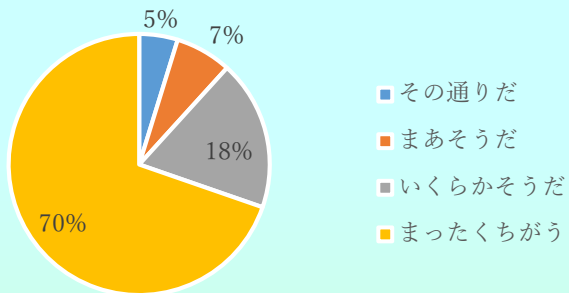


第2回こころの健康調査結果

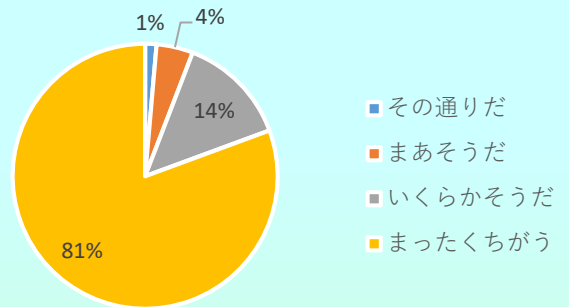
実施期間：令和2年5月25日～6月1日

回答率 49.2%

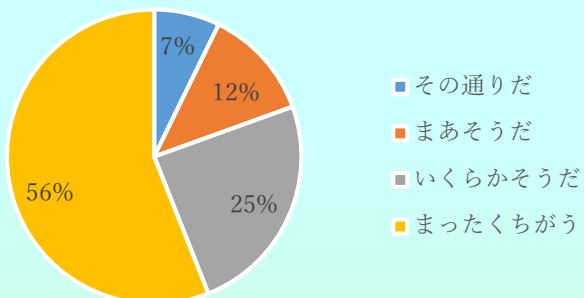
1. 気分が落ち込む・不安になりやすい



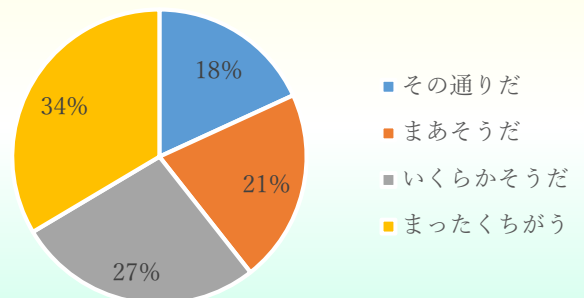
2. 不機嫌・怒りの感情になりやすい



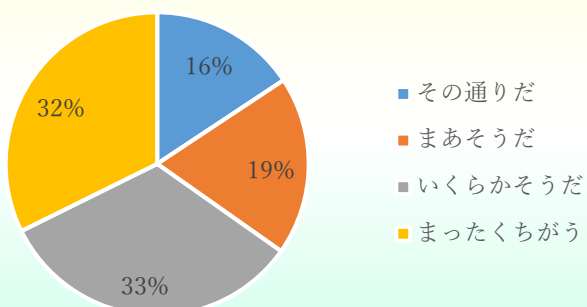
3. 無気力になりやすい



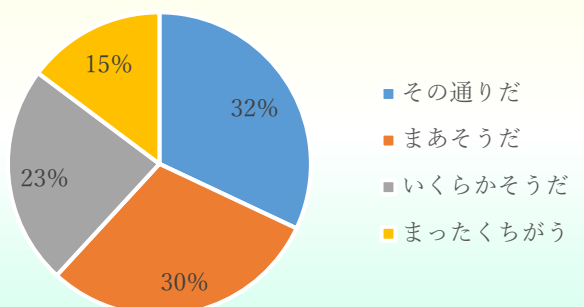
4. 新しいことに挑戦してみた



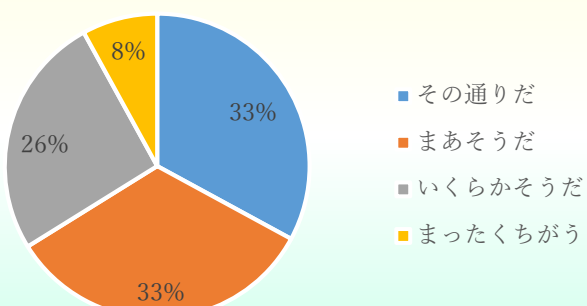
5. 新たな嬉しい発見や気づきがあった



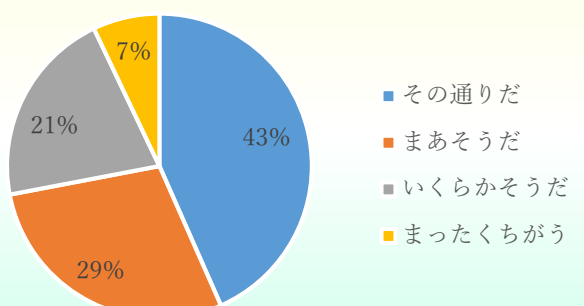
6. 気分転換のための活動ができている



7. 学校に行きたい



8. 誰かと会って話したい



第2回こころの健康調査では、心理的ストレス反応を調査する項目と前向きな質問項目とで調査をしました。

学生の1/3において気分の落ち込みや不安があることがわかりました。また1/5の学生は不機嫌、怒りなどの感情コントロールが難しくなっていることがわかり、さらに半数近くの学生が無気力になりやすい傾向があることがわかりました。これらの学生に対して、個別に連絡をしたり担任教員等と協力し見守り体制をとるなどしてサポートしているところです。

一方、前向きな質問項目では、いずれの項目も半数以上の学生が何かに挑戦したり、新たな気付きがあったりと意識的に気分転換に取り組んでいる様子もわかりました。学生の皆さん自身が心身の健康のために努力していることや、ご家庭のご協力による結果ではないかと思います。

前向きな取り組みで多かったものをいくつかご紹介します。

- ・運動（ランニング、散歩、サイクリング、筋トレ、ダンス、ヨガ、サッカー、テニス、山登りなど）
 - ・趣味（DIY、ギターなど楽器演奏、映画鑑賞、動画・音楽鑑賞、絵を描く、ゲーム、自然観察など）
 - ・家事（料理、お菓子作り、掃除、部屋の模様替え、洗濯物関連、洗車など）
 - ・通常取り組まない分野の勉強（通信講座、小中学校で学んだ教科書の読み返しなど）
- 他にも、遠隔授業によるものか、PC操作の上達等の記入もありました。

また、今回のアンケートで半数以上の学生が、学校に行きたい、誰かと会って話したいと回答しており、学校に行けないこと、人との関わりの減少が皆さんにとってストレスとなっていることが分かりました。

現在も引き続き遠隔授業が実施されており、学生相談室としてはこれらのストレスによる心身の不調を心配しています。

学生相談室では電話やメールでの相談も受け付けています。また、事前にご連絡いただければ日程調整の上、対面での面談等も可能ですので連絡をお持ちしています。保護者の方からの連絡もお待ちしております。

併せて、登校日期间中にはスクールカウンセラーの来校を予定しております。希望される方は気軽に保健室へ連絡して下さい。

（スクールカウンセラー来校日）

6月22日（月）9：00～13：00

6月26日（金）9：00～13：00

7月6日（月）9：00～13：00

7月10日（金）9：00～13：00

7月27日（月）9：00～13：00

今回、アンケートの回答率が低くなっておりますが、調査配信方法の問題があったのかもしれません。（スクールアイネットでの周知であったため認知度が低くなった可能性があります）

今後は、今回の反省を活かし、調査配信方法についてクラスメールを使用する等の工夫をしていきたいと考えております。

この度は、第2回こころの健康調査にご協力いただきまして有難うございました。

（連絡先）

メール：soudan@oshima-k.ac.jp

電話：0820-74-5477（学生相談室窓口保健室直通）

受付時間：平日8：30～17：00

※休日夜間にメールをいただいた場合は、緊急時を除いて翌平日に折り返しご連絡致します。