

こころの健康を維持するためには【職員】

新型コロナウイルス感染症の蔓延とその対策の影響を受けて、医療・教育の 仕事や生活に不安やストレスを感じていませんか。また、誹謗中傷にさらされている方もいないでしょうか？ 身体健康だけでなく、こころの健康も損なうことが考えられます。



こころの健康に不安を感じたら保健管理センターやこころの相談室に相談することをお勧めします。

【感染症に対応する医療従事者のみなさまへ 自分をいたわるには】

- 自分でできること、難しいことは、勇気を出して意思表示する。
●休憩は意識して取り、疲労困憊するまで追い込まない。
●自分の感情をありのまま受け止める。
●ストレスから逃れる手段として、飲酒・喫煙・カフェイン等がありますが、過度にならないようにする。
●多くのストレスを感じているときは、身体の症状に現れることもあります。いつも、患者さまのために、一生懸命働くみなさま。自分自身をいたわることは、決して悪いことではありません。
●静かに座り、ゆっくりと深呼吸、自分のこころの声に耳を傾けてみましょう。
●自分の悩み・不安は、無理に押し込めず、家族・友人・上司に話してみよう。



職員は下記もご利用下さい。

- こころの相談室 (金曜日 16:00 ~ 18:00 kokoro@med.showa-u.ac.jp)
■産業医：保健管理センター 月曜日～金曜日 8:30 ~ 17:00(03-3784-8071)
●外出自粛などで家族も生活が変化し、家庭内暴力の増加が懸念されています。下記相談窓口が開設されています。
DV相談+ (プラス)
電話：0120-279-889 (通話料無料 9:00 ~ 21:00)



参考資料

日本赤十字社ホームページ「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ

こころの健康を維持するためには【学生】

外出自粛・校内立ち入り禁止となり、新学期からはオンライン授業となりました。自身の体調や将来への不安、学費や生活費の心配、自由が制限されることで怒りや不安を感じると思います。今まで、一緒に過ごした友人とも直接会えず、孤独や寂しさを感じやすくなるかもしれません。こころの健康に不安を感じたら保健管理センターや学生相談室に相談することをお勧めします。



【自宅待機中の学生の皆さんへ <孤独・不安を抱えないためには>】

- 体内時計は、起きて朝の光を感じた時刻から 14 ~ 16 時間くらいで眠くなるようなプログラムが組まれています。朝の光を利用して、通常の睡眠・起床のペースを保ちましょう。
●食欲・排便 コントロール・体力保持のために、軽い運動をこころがけましょう。その際、社会的距離 (2.0m) を保ち、マスクを着用し、息が苦しくない程度の負荷をこころがけてください。その他、お気に入りの本や、音楽鑑賞、ストレッチやヨガを行うのはどうでしょうか。
●新型コロナウイルス感染症の情報を見続けると、必要以上に不安にかられるものです。こころと身体の体調が悪いときは、我慢せずに、友人や 家族、指導担任に相談することをお勧めします。
学生は下記も利用して下さい。



- 学生相談室 (順の台学生課 03-3784-8024 / 横浜事務課 045-985-6503 で予約) ※予約時はイニシャルで予約。本名は面接時にカウンセラーに伝えて下さい。
■保健管理センター校医 月曜日～金曜日 8:30 ~ 17:00 (03-3784-8071)

- 予期しない妊娠や妊娠に関する、悩みや疑問をもっている方は、妊娠相談ほっとラインへ。03-5339-1133 (月曜日～日曜日 10:00 ~ 22:00)
●DV相談+ (プラス)
電話 0120-279-889 (通話料無料 9:00 ~ 21:00 4月29日からは24時間受付)



参考資料

日本赤十字社ホームページ「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ

令和元年度 薬学部卒業生の進路状況

本学では「チーム医療を担う薬剤師」を育てることを目的とした6年一貫のカリキュラムと医系総合大学ならではのメリットを最大限活かした教育を行っており、チーム医療の一員として活躍できる病院への進路割合が最も多くなっている。詳細は以下の通り。

【進路別の割合】

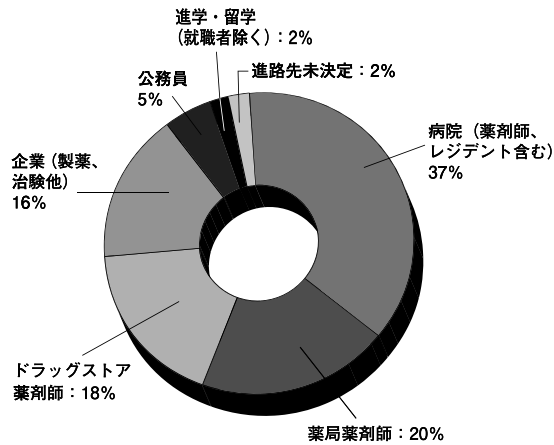


Table with 2 columns: Category (e.g., 病院, 調剤薬局, ドラッグストア) and Details (e.g., 昭和大学薬剤師レジデント (16)、他 (42)).

令和元年度寄贈図書

ご寄贈いただき、誠にありがとうございました

Table with 2 columns: 寄贈者 (Donor) and 資料名 (Book Title). Includes names like 鈴木 郁子, 申田 英之, etc.

(敬称略)

Advertisement for PARAMOUNT BED featuring a hospital scene and the slogan '最先端の技術で医療の明日に貢献します。' (Contributing to the future of medicine with cutting-edge technology).