

編集後記 vol.17

先日キャンパス内でキジのつがい散歩しているのを目撃しました。数日後に同じ場所で雄が飛んできました。こんなに近くのしかも大学にいるとはびっくりしました。三重は自然豊かなところだと再認識した次第です。(セル)



お茶が好きです。オールシーズン、お茶を飲んでおります。お休みの日には、お気に入りのお茶を淹れてまったりと家で過ごすのが一番のリラックス方法です。今後もお家時間を充実させていきたいですね。(すみっこ)



肩を痛めたことで改心し、ストレッチや軽い運動を始め1年経ち、少しだけ健康的になりました!但し運動初めてからカフェへ行くことがなくなり、最近のカフェ事情が気になるのです!今はチョコレートと珈琲で食べたい気分♪(nico)



新型コロナウイルス感染症の流行当初、「アマビエの絵」が疫病封じに効くとまではやされました。コロナを鎮められるかどうかはわかりませんが、愛嬌のあるアマビエには癒やされます。美術館へ絵画の力を感じに行きましょ!(えむむ)



ここ数年、古着や古家具、古道具といった古物に惹かれ蒐集しています。そのモノが作られた背景、経験した歴史にはもちろん、自分の生活の中に落とし込む行為自体面白く、魅力を感じます。古い物の良さを語る友達が欲しいです。(saku)



買い物の帰り道や通勤などに、ふとシャッターをきりたい瞬間があります。空や植物は大丈夫ですが、だいたい、あと思う間に、素敵な瞬間は終わってしまっています。いつか素敵な写真が撮れるようにしたいです!(れいな)



今回の特集では、様々な美術、絵画の魅力をお伝えしました。その中でも身近な素材で作る「紙切りやアルミホイールによる造形」は、うちでも楽しめそうなアート!でしたね。みなさんもぜひチャレンジしてみてください。(Anne)



学生さんと関わる機会があり、楽しそうな姿を見て自分と大学生活を懐かしく思います。勉強や就活など大変なこともありましたが、とても楽しい4年間でした。これから大学生になる皆さんにも楽しい学生生活を送ってほしいです。(love)



いつもご縁続
ありがとうございます!
私たちの
仲間を紹介
するよ!



アンケートに答えて…

いつもアンケートにご協力いただきありがとうございます!

「三重大X」をよりよくするために、ぜひアンケートにご協力をお願いします。

令和5年4月30日(日)(当日消印有効)までにアンケートにお答えいただいた方の中から、抽選で関先生特製の「ポストカード・クリアファイルセット」を10名様、「クリアファイル」を25名様にお送りします。どしどしご応募ください。

* ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送及び個人情報を含まない統計的な資料の作成のみに使用いたします。

* 住所や氏名などを確認して同じ方が複数回、回答していると判断した場合は、1回の回答として処理させていただきます。

★ アンケートは、QRコードまたは、巻末の綴じ込みはがきからご応募ください。……………こちらから ↑

★ 抽選で合計 35 名様

関先生の特製
ポストカードと
クリアファイル

メールマガジンのご案内

三重大大学では、地域の皆様への情報発信の一環として、メールマガジンを配信しています(発行:毎月1回)。

皆様のご登録を心からお待ちしております。

次の事項をご記入の上、下記メールアドレスまでメールをお送りください。

- 1.メールのタイトルは「メールマガジン希望」と記入してください。
- 2.メールの本文に、以下の事項を添えてください。

① 配信先メールアドレス ② 氏名

koho.m-maga@ab.mie-u.ac.jp

できる限りパソコンのメールアドレスをご登録ください。

携帯電話の場合、受信文字数の関係上、内容を一部省略させていただきますこととなります。

artopia co.,ltd.

●ロゴタイプ・シンボルマーク ●会社案内等各種パンフレット ●キャラクター ●ポスター、DM、チラシ等の企画・制作

有限会社 アートピア

三重県津市一身田平野182-60 〒514-0111

TEL059-232-3559 FAX059-232-0506

E-mail:artopia@zvtv.ne.jp URL:https://www.artopia-new.com/

ニュース情報番組

Mie ライブ

毎週(月)~(金)
17:40から生放送

三重の話題をどこよりも幅広く、詳しく深掘りして
“三重のとれたて情報”を生発信!

『Front-line 三重大学病院』や
防災のコーナーなどに三重大大学の先生方が出演!

三重テレビ放送

『三重テレビアプリ』

三重県の情報がぎゅぎゅっと詰まった
アプリをダウンロードしよう!

ダウンロードは右の二次元コードを読み取ってね。

そのほか三重の出来事配信中心!

YouTube Twitter LINE Instagram

各学部視点からの“健康”について*

健康
コラム

こころの
健康

三重大大学の各学部の教員が、さまざまな角度から「健康」に役立つ情報をお伝えいたします。

今号では、人文学部から「こころの健康」についてお届けいたします。

うつ病などのこころの病気にかかる人は年々増えており、誰でもかかる可能性がある病気だといえます。

ゆっくり休んだり気分転換を図ることによってストレス解消に取り組むとともに、ストレスチェックなどのセルフケアに努めることが大切です。

こころの病気にかかる患者は増えています

厚生労働省「患者調査」によれば、こころの病気にかかる人は年々増えており、うつ病や双極性感情障害(躁うつ病)などの気分障害で治療中の患者は2020年に172.1万人と、約20年前と比べると2倍以上に増えています。

また、仕事によるストレスが原因となって精神障害を発症したり自殺したりして労災保険の認定が行われるケースも増えており、2021年度には629件(うち自殺79件)となっています。

こころの病気の患者数の推移
(厚生労働省「患者調査」)

単位:万人

年	統合失調症など	気分障害など	神経症性障害など
2002	73.4	91.1	50
2005	75.7	92.4	58.5
2008	79.5	104.1	58.9
2011	71.3	95.8	57.1
2014	77.3	111.6	72.4
2017	79.2	127.6	83.3
2020	88	172.1	124.3

■ 20歳未満 ■ 20歳代 ■ 30歳代 ■ 40歳代 ■ 50歳代 ■ 60歳代 ■ 70歳以上

気分障害などの患者数の
年齢階級別割合
(2020年・厚生労働省「患者調査」)

年齢階級	割合
20歳未満	1%
20歳代	8%
30歳代	14%
40歳代	21%
50歳代	22%
60歳代	13%
70歳以上	21%

ストレスチェック制度を活用しよう

2015年12月から、常時使用する労働者に対して年に1回、ストレスチェックを実施することが企業など事業者の義務となりました。(従業員数50人未満の事業場は努力義務)

主な調査票は、厚生労働省の「こころの耳」サイトにも掲載されており、自分でセルフチェックすることも可能です。

「5分でできる職場のストレスセルフチェック」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

学生など若者については、「こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～」にセルフケアの方法などが掲載されています。

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

これらのサイトの情報も活用しながら、自分のこころの状態をチェックして、ストレス解消を図るための行動をとることが大事です。

自分のストレスサインを知っておこう

試験前などの勉強に関するストレス、仕事のときのストレス、病気や睡眠不足が原因のストレス、など、人間はさまざまなストレスとともに生活しています。

おなか痛くなる、怒りっぽくなる、など、自分にとってのストレスサインを知っておくことにより、自分のストレスに気づくことができると、休む、気分転換を図るなどのセルフケアが早めにとれるようになります。

こころの病気を予防するためにも、自分のストレスサインを知り、ストレスチェック制度も活用しながら自分のこころの状態を確認し、セルフケアに努めることが大切です。

コロナ禍において、ストレスが多くなる日々が続いています。心がつらいときにはできるだけ休んだり、気分転換を図ることによって、ストレス解消に努めましょう。

三重大大学 人文学部 准教授 岩崎 克則

三重大大学企画総務部総務チーム広報室

〒514-8507 津市栗真町屋町1577

TEL 059-231-9794 / FAX 059-231-9000

ホームページ <https://www.mie-u.ac.jp/>

E-mail koho@ab.mie-u.ac.jp *ご意見をお寄せください。

本誌お問い合わせ先
広告掲載のご依頼

三重大 X[えっくす] vol.46

令和4年12月発行

●発行／三重大学広報委員会

●編集／三重大学企画総務部総務チーム広報室

●印刷／有限会社アートピア artopia@zvtv.ne.jp

◎禁無断転載 本誌掲載の文章・記事・写真等の無断転載はお断りします。