

令和2年度“オール近大”新型コロナウイルス感染症 対策支援プロジェクト研究報告書

企画題目	コロナ禍でのメンタルヘルス・チェックシート
研究者所属・氏名	研究代表者：長田 道 共同研究者：上田哲也,岸本光,櫻井興平,辻阪英里,中島歩,原知里,原田剛志, 久司万里子,矢鋪百恵

1. 研究、開発・改良、提案目的・内容

メンタルヘルスのセルフチェックシートの作成

既存のチェックシートなどを参考に、自分のメンタルヘルスの状態を簡便に調べられるシートを作成する。チェックの結果は、メンタルヘルスの状態に合わせ、医療機関の情報や、生活上のワ
ンポイント、アドバイス（リラクゼーションやストレスコーピング）とともに提供される。
メディカルサポートセンターのHPに掲載し、学生・教職員に利用を促す。

2. 研究、開発・改良、提案経過及び成果

①既存のコーピング尺度評価、および「心とからだのチェックリスト（Covid-19 子どものサポ
ートチーム A（代表：秋富慎司・富永良喜）」を基に、回答者が現在の自分の心理状態を把握
できる近畿大学メンタルヘルスチェックを作成した。ストレスに対する対処法と現在のストレ
スの強弱、生活状況から、結果は6つに分類され、それぞれに助言およびお勧めの映画・本等
を紹介するものである。

②上記のチェックだけでは物足りない回答者を対象に、さらに自身の気分状態を測ることがで
きるアンケートを作成。回答者は現在の緊張、疲労、抑鬱、不安、爽快感のバランスを知ること
ができる。また、その結果に対する助言と、メディカルサポートセンターを含めた相談先や
厚生労働省が作成したリラクゼーション動画などの情報提供を受ける。

③上記2つのアンケートを情報学部の修士学生の協力を得て、アプリ化し、メディカルサポ
ートセンターのHPに公開した。

3. 本研究と関連した今後の研究、開発・改良、提案計画

チェックリストの利用状況や、使用前後のアンケートなどから、学生や教職員のメンタルヘル
スのニーズを探り、よりの確な支援を行えるようにしたい。

4. 研究成果の発表等

発表機関名	種類(著書・雑誌・口頭)	発表年月日(予定を含む)
日本学生相談学会	口頭	令和3-4年

5. 開発・改良、提案課題の成果発表等

--