

ストレスを受けやすい人 その2

ものごとをどんな風に考えるかとらえるかによって 気分もストレス状態も変わります。

- ✓ 他人から自分がどうみられているかにこだわる（イイ子にみられたい）
- ✓ 何ごとにも完全でないと気がすまない
- ✓ 否定的に受け止めてしまう

以上のような傾向のある人は 気をつけておく必要があるでしょう。

「イイ子にみられたい」 傾向があるかどうかのチェックです。

	いつも そうで ある	まあ そうで ある	そうで はない
1. 人から気に入られたいと思うほうである	○	○	○
2. 自分にとって重要な人には自分のことを分かってほしいと思う	○	○	○
3. 人を批判するのは悪いと感じるほうである	○	○	○
4. 自分の考えを通そうとするほうではない	○	○	○
5. つらいことがあっても我慢するほうである	○	○	○
6. 人の顔色や言動が気になるほうである	○	○	○
7. 自分の感情を抑えてしまうほうである	○	○	○
8. 思っていることを安易に口に出せない	○	○	○
9. 自分らしさがないような気がする	○	○	○
10. 人の期待に沿うよう努力するほうである	○	○	○
合計	11点以上	イイ子行動特性がやや強い	
	15点以上	イイ子行動特性がかなり強い	
(宗像恒次「最新 行動科学から見た健康と病気」(メヂカルフレンド社)より)			

日頃よく使うことばの中に 次のような言葉がありませんか

- 「○○すべきだ」
- 「○○にちがいない」
- 「絶対に・・・」
- 「完全に・・・」
- 「決してそんなはずはない」
- 「そうじゃなくて・・・」

次のような考えがふと浮かんでしまっていることはありませんか

- 「どんなに努力しても無駄だ」
- 「これまで失敗ばかりしてきた」
- 「どうせ まただめだ」
- 「他の人のようには うまくできない」
- 「なにかしても悪い結果ばかりでる」
- 「自分はだめな人間だ」
- 「自分がしても迷惑ばかりかける」

以上のような言葉をつかいがちだったり、考えが浮かんできがちな人は 意識して 別の言葉を使ったり、別の考え方がないか考えましょう。

ストレスへの対応を身につけよう

基本は 「リラックス」と「ストレス状態にあることに気づく」こと！！

ときには ゆっくり（リラックス）してみないと「ストレス状態にある」ことに気づかないかもしれません。高速道路を走っていると、時速100kmでているのにそのスピードがゆっくり感じてしまった経験がありませんか？ それと同じです。

ストレス反応の中で人が調整できるのは

- ✓ 筋肉が緊張する ⇒ 筋肉の力を抜く（筋肉をリラックスさせる）
- ✓ 呼吸がみだれる（はよくなる、浅くなる など） ⇒ 呼吸を整える
- ✓ 口が渇く ⇒ 口をしめらせる

などがあります。 これらの方法を用いて リラックスをすることができます。

リラックスした上で 自分がうまく使えるストレス対処法を書いておきましょう。

日頃 ストレスにうまく対応できた時のことを考えて記入してみましょう。

いまは思いつかなくても、実際にうまくいったときにその方法を記入しておきましょう。

① 私のストレス解消（リラックス・気分転換法）

例) 運動をする
温泉に入る

② 私のストレスそのものの軽減法

例) できない仕事は はっきり断る
ストレスとなっている原因を探す

③ 私のストレス耐性強化法

例) うまくやっている人のまねをしてみる
いいように解釈してみる

④ 私のサポート体制強化法

例) 毎日 挨拶をする
何でも相談できる人をつくる

なるべく たくさん 記入できるように しておいてください。

注) アルコールを飲む・たくさん食べる など からだに害になりそうなものはなるべく避けてください。

ストレスにつよくなる

か	快適さを感じよう
ね	寝る時間は十分にとりましょう
た	食べるのは規則正しく、適度に
め	目立つぐらいに自己主張
た	助けを借りるのはためらわずに
じ	自分の気持ちを隠さない
ゆ	友人や家族とユーモアを交えて楽しい時間を過ごしましょう
う	うれしいことをいわれたら、感謝や賞賛はすなおに受け取りましょう
に	にこにこ わらいましょ う ときには 大きな声で
あ	アルコールには頼らない
そ	そとに 積極的に べましょう
ぼ	ボランティア 他の人のためになることを たくさんしましょう
う	運動しましょう
ね	ねらい、目標、ゴールは現実的なものを決めましょう

National strategy for suicide prevention : Goals and objectives for action.
 Rockville, MD : U.S. Dept. of Health and Human Services,
 Public Health Service, 2001. を参考に 作成

資料 1

いのちの電話

センター名	相談時間	相談電話番号	聴覚・言語障害者専用 ファクシミリ 相談番号
旭川 いのちの電話	24時間	(0166) 23-4343	
北海道 いのちの電話	24時間	(011) 231-4343	(011) 219-3144
あおもり いのちの電話	12:00~21:00	(0172) 33-7830	
秋田 いのちの電話	12:00~21:00	(018) 865-4343	
盛岡 いのちの電話	12:00~21:00	(0196) 54-7575	
仙台 いのちの電話	24時間	(022) 308-4343	
山形 いのちの電話	13:00~22:00	(0236) 45-4343	
福島いのちの電話	10:00~22:00	(024) 536-4343	
新潟 いのちの電話	24時間	(025) 229-4343	
長野 いのちの電話	11:00~23:00	(0262) 23-4343	
栃木 いのちの電話	7:00~21:00 金曜のみ24時間	(0286) 35-7830	
足利 いのちの電話	15:00~21:00	(0284) 22-0783	
群馬 いのちの電話	9:00~21:30	(0273) 64-0783	
茨城 いのちの電話	24時間	(0298) 55-1000	
// 水戸分室	13:00~20:00	(0292) 55-1000	
千葉 いのちの電話	24時間	(043) 227-3900	
埼玉 いのちの電話	24時間	(048) 645-4343	
東京 いのちの電話	24時間	(03) 3264-4343	(03) 3264-8899
東京英語いのちの電話	9:00~16:00 19:00~23:00	(03) 5774-0992	
東京多摩 いのちの電話	10:00~21:00	(0423) 27-4343	
川崎 いのちの電話	24時間	(044) 733-4343	
横浜 いのちの電話	24時間	(045) 335-4343	(045) 332-5673
// ポルトガル語 Yokohama (Portuguese)	Wed 10:00~21:00 Sat 12:00~21:00	(045) 336-2488	
// スペイン語 Yokohama (Spanish)	Wed 10:00~14:00 Wed・Fri 19:00~21:00 Sat 12:00~21:00	(045) 336-2477	
静岡 いのちの電話	月・水・金 15:00~21:00	(054) 272-4343	
岐阜いのちの電話	月~金 19:00~22:00	(058) 297-1122	
山梨いのちの電話	火~土 16:00~22:00	(055) 221-4343	
浜松 いのちの電話	月・水・金・祝 10:00~21:00 木・金・土 10:00~24:00	(053) 473-6222	
名古屋 いのちの電話	24時間	(052) 971-4343	
京都 いのちの電話	24時間	(075) 864-4343	
奈良 いのちの電話協会	24時間	(0742) 35-1000	(0742) 35-0010

センター名	相談時間	相談電話番号	聴覚・言語障害者専用 ファクシミリ 相談番号
和歌山 いのちの電話	10:00～22:00	(0734) 24-5000	
関西 いのちの電話	24時間	(06) 6309-1121	
神戸 いのちの電話	8:30～20:30	(078) 371-4343	
三重いのちの電話	19:00～22:00	(059) 221-2525	
はりまいのちの電話	14:00～1:00	(0792) 22-4343/	
岡山 いのちの電話	24時間	(086) 245-4343	
広島 いのちの電話	24時間	(082) 221-4343	
島根 いのちの電話	9:00～22:00 土・日 24時間	(0852) 26-7575	
鳥取いのちの電話	15:00～21:00	(0857) 21-4343	
香川 いのちの電話	24時間	(0878) 33-7830	
徳島 いのちの電話	9:30～24:00	(0886) 23-0444	
愛媛 いのちの電話	月始1週間 24時間 その他 10:00～22:00	(0899) 58-1111	
高知いのちの電話	9:00～21:00	(088) 824-6300	
北九州 いのちの電話	24時間	(093) 671-4343	
福岡 いのちの電話	24時間	(092) 741-4343	
熊本 いのちの電話	24時間	(096) 353-4343	
佐賀いのちの電話	24時間	(0952) 34-4343	
長崎 いのちの電話	9:00～20:00	(095) 842-4343	
大分 いのちの電話	24時間	(0975) 36-4343	
鹿児島 いのちの電話	24時間	(0992) 50-7000	
沖縄 いのちの電話	10:00～23:00	(098) 868-8016	

借金・クレジットなどで 困ったときは
特定非営利活動法人

借金苦悩者の自殺をなくすネットワーク (略称/S-NET)	〒160-0021 東京都新宿区歌舞伎町1-1-19 さわやか信用金庫ビル 10F (訪問 要事前予約)	03-3200-3246 FAX 03-3200-3264
	ホームページ http://www.s-net2.org/hd/index.htm	

法律相談窓口

日本弁護士連合会 ホームページに 法律相談センターの一覧
<http://www.nichibenren.or.jp/jp/hp/houritu/soudan/index.html>

参考に 以下に 相談センターや 弁護士会の 一覧を あげておきますが、 相談時間や方法が様々です。
ご自身で 確認しておいてください。

弁護士会	http://www.nichibenren.or.jp/jp/hp/houritu/soudan/index.htm		
札幌弁護士会		011-251-7730	月～金
函館弁護士会		0138-41-0232	木(受付月～金)
旭川弁護士会	旭川	0166-51-9527	火
	稚内	0166-51-9527	第3火
釧路弁護士会		0154-41-3444	
青森県弁護士会		017-777-7285	
岩手弁護士会	盛岡	019-623-5005	月～金
	北上・花巻	019-623-5005	月
	三陸海岸	019-623-5005	水
仙台弁護士会	仙台	022-223-7811 (テレフォンガイド) 022-223-2383	月～金
	古川	0229-22-4611	土
	登米	0220-52-2348 022-223-7811	水・金 水・金以外
	大河原	0224-52-5898 022-223-7811	木 木以外
	気仙沼	019-623-5005 022-223-2383	水
秋田弁護士会		018-896-5599	サラ金・クレジット相談センターあり
山形県弁護士会	山形	023-635-3648	
	鶴岡	023-635-3648	
	酒田	023-635-3648	
	新庄	023-635-3648	
福島県弁護士会		024-534-2334	地区ごと 連絡先あり
茨城県弁護士会	水戸	029-227-1133	月～金
	土浦	0298-21-0122	金(受付 月～金)
	下妻	0296-44-2661	月(受付 月～金)
	鹿嶋	029-227-1133	木(受付 月～金)
	日立	029-227-1133	木(受付 月～金)
	竜ヶ崎	0298-21-0122	木(受付 月～金)
栃木県弁護士会		028-622-2008	
		028-624-0604	サラ金相談
		028-622-2008	第3土 無料電話相談(悪徳商法、多重債務 その他消費者問題全般に限る)
群馬弁護士会	群馬	027-234-9321	水は 夜間やサラ金 クレジット専門法律相談 あり
	高崎	090-4003-0001	火・木
	太田	090-1695-5958	火・金
	桐生	090-1695-5958	水
	吾妻	090-4003-0001	水
	利根 沼田	090-9002-1200	火
埼玉弁護士会	埼玉	048-710-5666	
	川越	049-225-4279	
	熊谷	048-521-0844	
	秩父	048-521-0844	
	越谷	048-962-1188	

千葉県弁護士会		043-227-8954	土曜・夜間相談・サラ金相談あり
東京弁護士会(第1 第2 含む)	法律相談 センター	03-3581-1511	
	新宿	03-5312-2818	
	四谷	03-5214-5152	土曜もあり クレジット・サラ金の専門相談窓口
	神田	03-5289-8850	土曜もあり クレジット・サラ金の専門相談窓口
	霞ヶ関	03-3580-2851	クレジット・サラ金相談[予約制]
	多摩	042-526-2851	クレジット・サラ金相談[完全予約制]
	八王子	042-526-2851	クレジット・サラ金相談[完全予約制]
	上野	042-526-2851	
	池袋	03-5979-2855	土曜あり
	電話相談	03-3237-6663	サラ金クレジット電話相談 午前10時～12時(月曜～金曜日・除く祝日)
こどもの悩み事 テレフォン相談 こどもの悩み事 面接相談		03-3581-1885	火、木、金曜日 午後3時から5時
		03-3581-2257	火、木、金曜日 午後3時から5時まで 前日の午後5時までに予約 緊急を要する場合はいつでも受け付け
	English and Chinese	03-3581-1511	
横浜弁護士会	横浜	045-211-7700	多重債務相談あり(月～金) 通訳による外国人相談あり(予約は日本語)
	横浜	045-451-9648	
	川崎	044-223-1149	
	横須賀	0468-22-9688	
	海老名	0462-36-5110	
	相模原	042-776-5200	
	小田原	0465-24-0017	
新潟県弁護士会	新潟	025-222-3765	
	三条	025-222-3765	
	上越	025-222-3765	
	両津	025-222-3765	
	沢田	025-222-3765	
	村上	0254-53-2111 内線244	第4水
	長岡	0258-35-8373	
富山県弁護士会	富山	076-421-4811	無料・有料相談 多地域で開催
	高岡	0766-22-0765	
	魚津	0765-22-7502	
金沢弁護士会		076-221-0242	
福井弁護士会		0776-23-5255	
山梨県弁護士会		055-235-7202	
長野県弁護士会		026-232-2104	クレジット・サラ金専門(火) その他 女性のための 相談窓口などもあり
岐阜県弁護士会		058-265-0020	クレジット・サラ金専門(月)
静岡県弁護士会	静岡	054-252-0008	常時開設のクレジット・サラ金専門相談あり
	浜松	053-455-3009	月～木
	沼津	055-931-1848	月～金
	掛川	053-455-3009	第1・3水
	下田	055-931-1848	水

名古屋弁護士会	名古屋	052-252-0044	土日祝もあり
	犬山	0586-72-8199	水
	一宮		木
	津島	0567-23-6811	木
	半田	0569-23-8655	木
	岡崎	0564-54-9449	月～金 第1・3土
	豊橋	0532-56-4623	火～金
三重弁護士会	津	059(228)2232	月～金
	四日市	0593(52)1756	月～金
	松坂	059(222)5957	木
	伊勢		水
	名張		土
	熊野		金
滋賀弁護士会		077-522-3238	
京都弁護士会		075-231-2378	月(第1以外)・第1火・木 午後6-8時 予約優先 クレジット・サラ金・商エローンなどの多重債務被害 の相談に限る
		075-231-2335	月～金 クレジット・サラ金問題 の他 子供に関することも
大阪弁護士会	大阪市北区	06-6364-1236	(案内テープ) (予約用)
		06-6364-1248	
	大阪市浪速区	06-6645-1273	
	岸和田	0724-33-9391	
		06-6364-6251	犯罪被害・女性・外国人(English・韓国語・中国語)の 問題などに関して 無料電話相談など 内容により 曜日時間設定あり
兵庫県弁護士会		078-341-1717	予約用
奈良弁護士会	奈良	0742-22-2035	月～金
	五條	07472-3-5234	木(予約受付 月～金)
	その他		自治体などの 無料法律相談もあり
和歌山弁護士会		073-422-4580	火・水・木 第3土
	御坊	073-422-5005	(予約専用)木
	那智勝浦		第2金
	暮らしの相談センター	073-472-2611	
鳥取県弁護士会	鳥取	0857-22-3912	土
	倉吉		金
	米子	0859-23-5710	木
島根県弁護士会	松江	0852-21-3450	火
	出雲		火
	隠岐		月一回
岡山弁護士会	岡山	086-223-4401	月～金 クレジットサラ金被害救済センター あり
	土日法律相談	086-223-7899	
	笠岡	086-234-1811	木
	和気	086-234-5700	水
	新見	086-233-4343	月
	高梁	086-221-2133	火
	美作	086-224-8845	金
	津山	086-226-4126	火
	倉敷	086-235-0599	月・木・金

広島弁護士会	広島	082-225-1600	火曜日以外 クレジットサラ金特別枠あり
	東広島	0824-21-0021	(受付専用)火
	三次	0824-64-1008	木 クレジットサラ金特別枠あり
山口県弁護士会		083-922-0087	月・金
徳島弁護士会		088-652-5768	月 クレ・サラ無料法律相談
香川県弁護士会		087-822-3693	月・水(受付 月～金)
愛媛弁護士会		089-941-6279	月・火・水・金
高知弁護士会		088-872-0324	第2・4木(受付 月～金)
福岡県弁護士会		092-741-3208	多重債務相談
	外国人法律相談	092-737-7555	受付相談日とも第2・4金
	天神	092-724-7709	
	北九州	093-561-0360	
	久留米	0942-30-0144	
佐賀県弁護士会	佐賀	0952-24-3411	火・金
	鳥栖		第1・3水
	武雄		第1・3木
	唐津		第2木
長崎県弁護士会	長崎	095-824-3903	水・土
	長崎	095-825-9292	火(前日受付) 無料相談
	佐世保	0956-22-9404	土
	福江	095-824-3903	木
	島原	095-824-3903	金
	平戸または松浦	0956-22-9404	第2・4金
	厳原	09205-2-9229	月～水
	郷ノ浦	09204-7-1716	木・金
熊本県弁護士会	熊本	096-325-0009	月～金
	天草		金
	八代		月・木
	阿蘇		金
	人吉		金
	玉名		水
	山鹿		火
大分県弁護士会		097-536-1467	月～金
宮崎県弁護士会		0985-22-2466	月・水・木・土
鹿児島県弁護士会		099-226-3765	火・金(受付 月～金)
沖縄弁護士会	那覇	098-833-5545	月～金
	沖縄	098-938-3863	月・水・金
	名護	0980-52-5559	火・木(受付相談とも)
	石垣	09808-8-8688	木

ホームページ

- ・ 地域産業保健センター (代表) <http://www.ohd.rofuku.go.jp/chiiki00.htm>
- ・ 労災病院 (メンタルヘルスセンター) (代表) <http://www.rofuku.go.jp/rosai/>
- ・ 労働安全衛生情報 <http://www.health-net.or.jp/rodoanzeneisei/>

参考文献

1. 厚生労働省：職場における自殺予防と対応 中央労働災害防止協会、2001.
2. 現代のエスプリ別冊 自殺問題 Q&A 自殺予防のために
至大堂 東京、2002.
3. 高橋祥友：中高年の自殺を防ぐ本 法研 東京、2000.
4. 永田頌史 他：労働者向け自殺予防教育プログラムの開発及び
介入研究による効果評価
厚生労働省厚生労働科学研究費補助金
労働者の自殺リスク評価と対応に関する研究
平成 14 年度報告書 2003.
5. 働く人の心の健康づくり—指針と解説 中央労働災害防止協会 2001.

参考文献

1. 厚生労働省：職場における自殺予防と対応 中央労働災害防止協会、2001.
2. 現代のエスプリ別冊 自殺問題 Q&A 自殺予防のために
至大堂 東京、2002.
3. 高橋祥友：中高年の自殺を防ぐ本 法研 東京、2000.
4. 永田頌史 他：労働者向け自殺予防教育プログラムの開発及び
介入研究による効果評価
厚生労働省厚生労働科学研究費補助金
労働者の自殺リスク評価と対応に関する研究
平成 14 年度報告書 2003.
5. 働く人の心の健康づくり—指針と解説 中央労働災害防止協会 2001.

こころの健康管理

—あなたとあなたの大切な人のために—

家族向け「うつ」予防マニュアル



職場におけるこころの健康対策班

ご家族の方へ

これは家族用に作成された心の健康・危機管理についてのマニュアルです。
できれば使用の必要がないことを願います。

しかし現在、働く人の約 6 割は、職業生活にストレスを感じていると言われています。ストレスは生活習慣病の原因の一つでもあり、さまざまな病気をもたらします。

その中でも、「うつ病（うつ）」はストレスが大きく関わって生じる疾患なのです。



「うちは大丈夫」、「あの人に限ってそんなことは・・・」—そうかもしれません。ただ、最近の調査によると、6人に1人は生涯に一度は「うつ病」を経験するとも言われています。「誰がいつなってもおかしくない」、それほど、身近な疾患でもあるのです。

この冊子には、心の健康についての知識そして調子を崩したときの対応方法がまとめられています。また、より詳しい内容については、最後に「付録」としてまとめてあります。一度目を通して、次からは状況に応じて必要な部分を参考にして下さい。

心の健康とうつ予防のための標語

「うけとめようきもち！」

う—うつの予防

け—「傾聴」しよう

と—とにかく「否定」しない

め—めざすは信頼関係

よ—よく観察

う—失うな希望！

き—危機管理は日常の活動から

も—もしもの時の準備（緊急時の連絡網）は怠らず

ち—ちからは専門家に借りよう

目次

・ ご家族の方へ

第1章ー心の不調を疑う3つのポイント・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1

第2章ー家族の方に気をつけてもらいたいこと・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

1. うつやストレス性疾患のきっかけとなる出来事

2. うつやストレス性疾患に気づくには？

3. うつが疑われたらー本人への問いかけ

第3章ーうつの心理状態と声かけについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

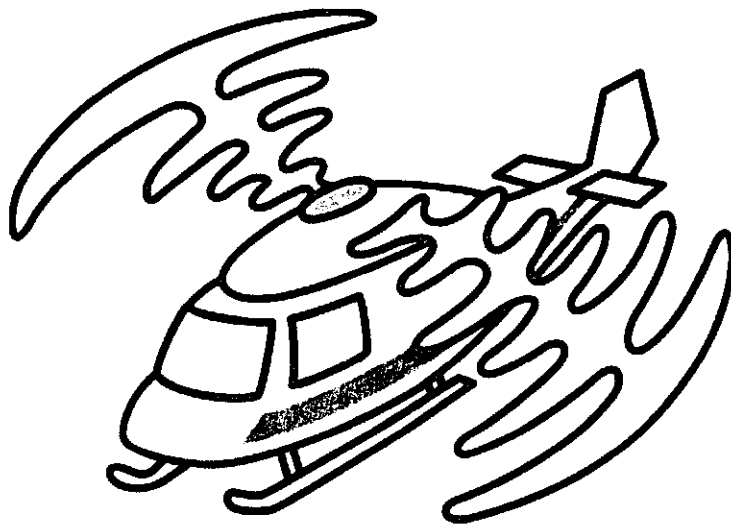
第4章ー医療機関への受診と促し方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

第5章ー自殺をほのめかす時の対応・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10

第6章ーその他・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12

・ 付録「メンタルヘルスについて知っておきたいこと」

・ 資料



第1章 心の不調を疑う3つのポイント

家族の方が、「最近、どうも疲れが取れない」、「朝早く目が覚めてしまう」、「意欲がない」等とこぼすことはありませんか？



「なあに、少し休めば元気も回復するさ！」本人も周りの人も、そう思っているかもしれません。

でも・・・10日から2週間以上、このような状態が続いているとしたら、「心に黄色信号」が点灯しているのかもしれない。

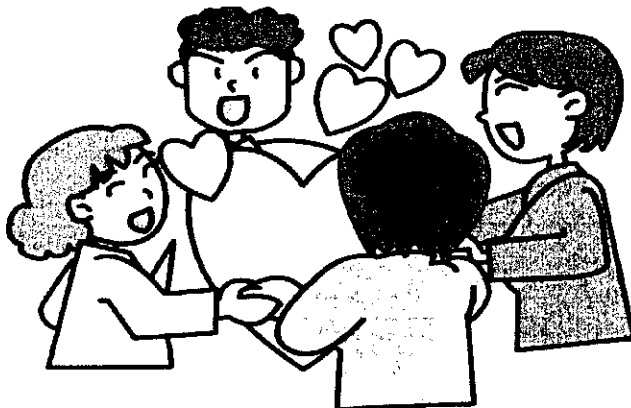
あなたの家族の最近の状態を思い浮かべてみて、次のようなことにあてはまっていますか？

1. 「職場」や「職場以外」で何らかの心配事（トラブル、仕事上の問題、人間関係など）があった。
2. 最近、家人の様子がいつもと違う（不眠、食欲低下、口数が減るなど）。
3. 以下のような状態が、ここしばらく続いている。
 - (1) いつもゆううつな感じがしたり、気持ちが沈んだりしている。
 - (2) いろんなことに興味がなくなったり、以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっている。

以上の3つの点にあてはまるようななら、その方は、治療が必要なレベルの何らかの「心の不調」（うつ病やストレス性の疾患など）を抱えている可能性があります。

このような状態になると、「焦って行動→成果なし→さらに焦る」という“悪循環”に陥り、やがては「無力感」「絶望感」に至るというパターンをたどります。心身ともにエネルギーが低下した状態にあります。

この“悪循環”から脱するには、家族の理解と適切なサポートが欠かせません。



「心の不調」には背後にきっかけとなる出来事がひそんでいます。次の章では、きっかけとなる出来事について解説していきます。

第2章 家族の方は次のようなことに気をつけましょう

1. うつやストレス性の病気をもたらす、「生活上の出来事」があることを認識しておきましょう。

「仕事の量が増えた」、「仕事内容が変わった」、「昇進した」、「引越しをした」など、職業生活および職場外の生活の変化（ライフ・イベント）が生じた場合は、「うつ」が生じやすい条件であると考えられます。これは、「職場での出来事」と「職場以外での出来事」の2つに分けられます。以下に簡単にまとめてみました。



「職場での出来事」

1. 仕事上のミスやトラブルがあり、責任を問われた。
2. 仕事の量・質が変化した。勤務や拘束時間が長時間となっている。
3. 出向、左遷、リストラなど身分の変化が生じたり、不利益な扱いを受けた。
4. 昇進や配置転換、転勤などの役割の変化があった。
5. 上司や同僚、部下も含めて、何らかの人間関係のトラブルがあった。

「職場以外での出来事」

1. 自分を含めて家族が病気、怪我、災害などの被害体験をした。
2. 子供の進学、非行、夫婦、親子の不和など家庭内の人間関係の問題があった。
3. ローンや借金、財産の損失、収入の減少などの金銭問題。
4. 引越しや騒音などの住環境の悪化。
5. 隣人や親類、友人との関係の悪化

もちろん、このような出来事を体験したからといって全ての人が心のバランスを崩すというわけではありません。しかし、「きっかけ」となるのだということは覚えておきましょう。



☆最近、家族の方に何か当てはまるような出来事はありませんでしたか？

2. うつやストレス性の疾患に気づくには？—小さな変化を大切に—

生活上の出来事を体験すると、それをきっかけに次にあるような身体面、心理面、行動面に変化が出て来ることがあります。

「身体面」

睡眠の変化—寝つきが悪い・朝早く目が醒めてしまう・床の中でぐずぐずする。
食欲の変化—食欲がない・食べても味がしない（体重が減る）
全身的变化—疲労感が抜けない・体重減少・首、肩、頭が重い・下痢・便秘が続く

「心理面」（感情面）

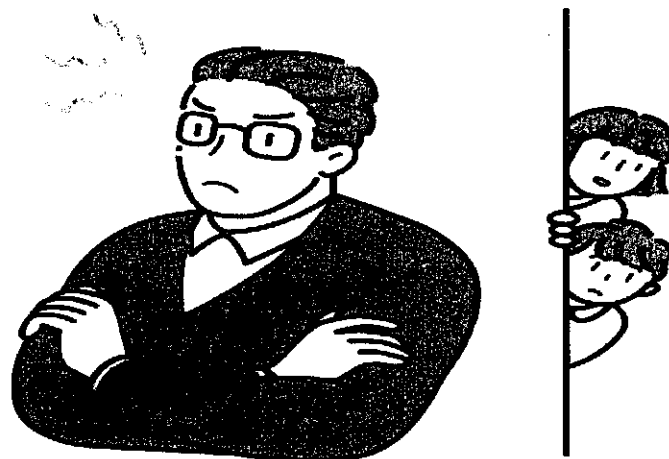
ゆううつ感が強い・何事にも悲観的になる・何をするにもおっくう・焦り／イライラが強い

「行動面」

仕事に行きたがらない・遅刻、欠勤が増える・「自分はダメな人間だ」など否定的な言動が増える・口数が減り、人との接触が減る・趣味やスポーツをしなくなる・新聞やテレビを見なくなった・「つらい」、「疲れた」など疲労感を口にする

これらの変化は、特にうつ病・うつ状態にある人に多く見られるものです。

うつの状態にある人は、「助けを求めたい」気持ちがある一方で、「周りに迷惑をかけたくない」という気遣いから、自分の状態についてあまり表には出そうとしない傾向があります。家族に、上に述べたような変化が続いていないか（10日から2週間以上）、注意しておくことが大切です。



☆「身体面」「心理面」「行動面」であてはまる変化はありませんか？

3. 周りから見て、もしかしたら「うつ」かもしれないと思ったら一本人に尋ねてみましょう！

(1) もし、周りから見て、上記のような状態にあてはまることが多いようであれば、次のような状態がないか本人に尋ねてみましょう。

- － 1) ここしばらくの間、いつもゆううつな感じがしたり、気持ちが沈んだりすることはないか？
- － 2) ここしばらくの間、いろんなことに興味をなくしたり、以前はたのしんでいたことが楽しめなくなったりしていないか？
- － 3) 倦怠(けんたい)感、不眠、食欲低下(体重減少)などの身体症状がないか？

「大丈夫？」と聞いても、「大丈夫」、「ちょっと疲れているだけ」、「すぐに良くなるよ」という答えが帰ってくるかもしれません。

問題は、「すぐに良くなる」と言いながらも良くなるような兆しがないことです。どうも不調が続いていると感じたら、そのままにしておくことは問題をこじらせることとなります。対応を考えましょう。

これらの状態にあてはまるようでしたら、どのように対応するのがいいのでしょうか？



第3章 うつの心理状態と声かけについて

ポイント

- ・回復への最短距離は「休養」と「服薬」であることを認識しましょう。
「心」も「身体」も休める環境と医療機関から処方される薬を服薬することで回復に向かいます。
- ・対応する人は、一人で抱え込まないで、サポートしてくれる人や機関を見つけること。
ご主人や配偶者の方が、心の不調を抱えていることがわかったら、それに対応される方は、一人で対応しようとせず、サポートしてくれる人や医療機関、保健所などを見つけて相談するようにしましょう。

うつ状態にある人の心理状態と言葉かけ

(1) 多くは以下のような心理状態を体験しています。

- 「しっかりしなくちゃ」でも「エネルギーが湧いてこない」
- 「そんな情けないことでどうする」そう「本当に自分は情けない」
- 「ひどく疲れている」けど「言えない」
- 「助けて欲しい」でも「皆に申し訳ない」
- 「本当は休みたい」けど「休めない」
- 「自分なりに努力している」けど「問題が片付かない」
- ・・・

多くの方は、自分の中でこのような会話を繰り返しています。頑張りたくても頑張れない状態です。このような心理状態にあることを理解しておくこと、次のような叱咤激励があまり有効ではないことがわかつてと思います。

(2) 叱咤激励は焦り、自責の念（自分を責める気持ち）を誘発することが多い

- 「一家の大黒柱なんだから、しっかりして！」
- 「君がそんなことで、この先どうする！」
- 「もっと、がんばってよ！」
- 「いつまでもくよくよするな！」
- 「私たちは、どうなるの？」
- 「君は甘えているよ！」



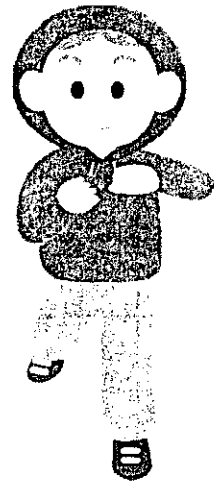
実は、既に自分に叱咤して疲れきっています。これ以上、頑張ることを勧めるのは、相手を追い詰めることになりかねません。

(3) 外出や運動を無理に勧めない

「だらだらしてないで、運動でもしたら？」
「汗を流したらスッキリするよ」
「気晴らしに旅行に行こう」

意欲のない状態、動こうとしない状態を見ると、つい「何か行動を起こすように」あるいは「～したら？」と提案を持ちかけたくなります。

回復してきたら、運動や外出を自分から始めるようになるものです。今は「休養」を優先しましょう。



(4) 「休養」を保証するような言葉は回復に有効です。

「ゆっくり休むのが回復には大事」
「～のこと（家庭内の問題）は、私たちにまかせて、今はゆっくり休みましょう」
「気がかりなことは、いったん横において、今は休みましょう」
「職場のことは上司と相談してしばらく休ませてもらいましょう」
「今は気分が“ホッ”とすることや、くつろぐことをしましょう」

うつの状態にある人は、休養を取ると周りに迷惑がかかると思い、なかなか休もうとしません。従って、上にあるような「周囲が休養を保証する」ような言葉は有効と思われれます。

(5) “周りに迷惑をかけている”という思いを持っているようなら

「誰かが困っているときには、助け合うのが家族」
「一人で抱えこまないで、一緒に分かち合いましょう」
「あなたの役に立ちたい」

「共にやっていく」「一緒に考える」という言葉は迷惑をかけているという気持ちを緩和することが多いと思われれます。

