

# うつ病：一緒に話そう うつ病について知っておいてほしいこと

もしあなたが、うつで悩んでいた、まわりの誰かがうつに苦しんでいるとき、参考にしてください。

## うつ病とは？

- うつ病という病気では、悲しい気持ちがずっと続いたり、普段は楽しめることへの興味がなくなったりして、普段どおりの生活が送れない状態が、2週間以上続きます
- それに加えて、うつ病には、一般的に次のような症状が見られます。  
元気が出ない、食欲不振あるいは過食、不眠あるいは過眠、漠然とした不安、集中力と注意力の低下、決断ができなくなる、落ち着きがなくなる、自己評価が低くなり自信がなくなる、罪の意識を感じる、将来に対して希望がもてなくなる、自傷や自殺について考えてしまう。
- うつ病は誰にでも起こります。
- うつ病は弱さではありません。
- うつ病は心理療法や抗うつ剤を使ったりすることで治療



## 覚えておいてほしい大切なこと

うつ病は  
治療することができます。  
うつ病かも？と感じたら、  
必ず周りに助けを  
もとめてください。

## うつ病かな？と思ったときにできること

- 信頼できる人に相談してみましょう。大切に思ってくれる人と話すことで気持ちが楽になることがよくあります。
- 専門家によるサポートを受けましょう。まずはお近くの医療機関や医師に相談してみてください。
- 適切なサポートを受けることで楽になることができる、ということを忘れないでください。
- 気分が良かった時に楽しむことができたことを、またやってみましょう。
- 人とのつながりを切らないで。家族や友人とのつながりを保ちましょう。定期的に運動をしましょう。少し歩く程度でも構いません。
- 規則正しい食生活、睡眠をとるように努めましょう。
- 自分がうつ病かもしれない、ということを受けいれて、自分ができるはずだと思っていることを考え直しましょう。いつもどおりのことができなくなっていることもあります。
- お酒は控えて、できれば禁酒してください。くれぐれも違法薬物を使用しないように。うつ病を悪化させかねません。
- 自殺について考えてしまうようなときは、すぐに助けを求めてください。

## うつ病の人との生活で大切なこと

うつ病の人と一緒に暮らすのには困難もあります。うつになった家族をサポートし、また自分自身をいたわるために何ができるのか、ヒントをまとめました。

### 知っておくべきこと

- うつ病は病気です。性格の弱さではありません。
- うつ病は治療することができます。  
どのような治療が適切なのか、症状がどのくらい続くのかは重症度によって異なります。
- 家族や友人など、支える側の人たちによるサポートが大切で、それが結果として本人のうつ病の回復を助けます。  
うつ病は、回復に時間がかかります。  
支える側にも根気と忍耐が必要です。
- ストレスはうつ病を悪化させることがあります。

### うつ病の人のためにできること

- 助けになりたいという気持ちを、はっきりと伝えてください。そして、うつ病の人の話に批判や評価を交えずにじっくりと耳を傾けて、助けを申し出てください。
- うつ病に関する知識を深めましょう。



### 覚えておいてほしい大切なこと

うつ病の人と一緒に暮らしているあなたは、その人の回復を手助けすることができます。  
でも、自分自身をいたわることも必要です。

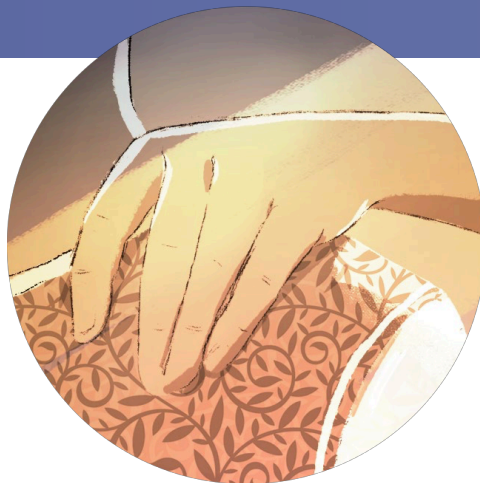
- 専門家への相談を勧めましょう。できれば、受診の際に同行しましょうか、と申し出てください。
- 薬が処方された場合は、処方箋どおりに服用できるように手伝ってあげてください。うつ病の薬は、効果が出るまでに通常数週間かかります。忍耐よくつき合しましょう。
- 日々の生活でしていることを手伝ってあげてください。また、食事や睡眠が規則正しく取れるようにサポートしてあげてください。
- 定期的な運動や人との交流を勧めましょう。
- ネガティブなことよりも、ポジティブなことを考えるように勧めてください。
- もしも自傷行為があったり、自傷行為を考えていることが分かったら、絶対に独りにしてはいけません。緊急対応サービス（救急車や警察など）や専門の医療機関などに相談して、助けを求めてください。また、その間に、薬や鋭利な刃物などを手の届かないところに移してください。
- サポートする側も自分自身をいたわることを忘れずに。リラックスする方法を見つけて、自分自身が楽しめることも続けてください。

## 子どものうつ病が心配です

子どもは成長する過程で、多くのチャンスに恵まれる反面、いろいろな試練や問題にも直面するものです。入学や転校、新しい友だち、思春期の悩み、試験など。それらを難なくこなせる子どもと、対応が難しい子どもがいます。時にはストレスを感じたり、うつ病になることもあります。自分の子どもがうつ病かも知れないと心配なら、参考にしてください。

### 知っておくべきこと

- うつ病という病気では、悲しい気持ちがずっと続いたり、普段は楽しめることへの興味がなくなったりして、普段どおりの生活が送れない状態が、2週間以上続きます。
- 子どものうつ病の場合、他人との接触を拒んだり、いらいらしたり、ひどく泣いたり、学校で集中できなかったり、食欲不振や過食、不眠や過眠などの症状が見られることもあります。
- 小さい子どもの場合、遊ぶことに興味を示さなくなったり、少し大きい子どもは、普段ならしないような危険なことをわざとしたりすることもあります。
- うつ病は予防すること、治療することができます。



### 覚えておいてほしい大切なこと

もしもあなたの子どもがうつ病かも知れないと思ったら、不安や心配事について、じっくり話しあってください。必要なときは専門家の助けを求めてください。

### 子どもがうつ病かも知れないと思うときに、親ができること

- 家でのこと、学校でのこと、学校外のことなどを聞いて、子どもが何か問題を抱えていないかを確認しましょう。
- あなたの子供のことを知っていて、信頼できる人に相談しましょう。
- 医療従事者に助言を求めましょう。
- 子どもをストレスや虐待、暴力から守りましょう。
- 転校や進学、思春期の始まりなど、子どもの人生の節目には、特に注意して子どもの様子、変化に気を配りましょう。
- 十分な睡眠と、規則的な食事を与え、また運動や、子供が楽しんでできることを、十分にさせてあげてください。
- 子どもと一緒に過ごす時間を作りましょう。
- もし子どもが自傷を考えている、あるいは実際に自傷していることが分かったら、すぐに専門家に相談してください。

## 将来が心配ですか？10代、20代のうつ病を予防するには

思春期はいろいろなチャンスに恵まれる時期です。色々な人に出会い、色々な場所を訪れ、人生の方向性を見つけていく時期です。しかし同時に、この時期は多くのストレスに直面する時期でもあります。もしあなたが、思春期の色々な挑戦に対して、わくわくよりも重圧を感じているなら、参考にしてください。

### 知っておくべきこと

- うつ病という病気では、悲しい気持ちがずっと続いたり、普段は楽しめることへの興味がなくなったりして、普段どおりの生活が送れない状態が、2週間以上続きます。
- それに加えて、うつ病には、一般的に次のような症状が見られます。元気が出ない、食欲不振あるいは過食、不眠あるいは過眠、漠然とした不安、集中力と注意力の低下、決断ができなくなる、落ち着きがなくなる、自己評価が低くなり自信がなくなる、罪の意識を感じる、将来に対して希望がもてなくなる、自傷や自殺について考えてしまう。
- うつ病を予防したり、治療したりするために、できることはたくさんあります。



### 覚えておいてほしい大切なこと

気持ちを強く持つために  
できることがあります。

気持ちがうつに向かっていると思ったら、  
迷わず信頼できる人に相談したり、  
専門家に助けを求めたりしてください。

### 気持ちが落ち込んだり、

### 憂うつに感じるときに出来ること

- 誰か信頼できる人に相談してみてください。
- 専門家のサポートを受けましょう。まずはお近くの医療機関や医師に相談してみてください。
- 人とのつながりを切らないで。家族や友人とのつながりを保ちましょう。
- 定期的に運動をしましょう。少し歩く程度でも構いません。
- 規則正しく食事、睡眠をとるように努めましょう。
- お酒は控えて、できれば禁酒してください。くれぐれも違法薬物を使用しないように。うつ病を悪化させかねません。
- ネガティブな考えや、自己批判をしてしまうことが続くときは、意識して、ポジティブな考えに置き換えてみましょう。
- 自分が出来たこと、達成したことを見つけて自分をほめてあげましょう。

## ポジティブで、うつ病にならない年の重ね方を

加齢に伴う生活の変化が、うつ病につながる場合があります。高齢でのうつ病の予防と治療について、参考にしてください。

### 知っておくべきこと

- うつ病という病気では、悲しい気持ちがずっと続いたり、普段は楽しめることへの興味がなくなったりして、普段どおりの生活が送れない状態が、2週間以上続きます。
- それに加えて、うつ病には、一般的に次のような症状が見られます。元気が出ない、食欲不振あるいは過食、不眠あるいは過眠、漠然とした不安、集中力と注意力の低下、決断ができなくなる、落ち着きがなくなる、自己評価が低くなり自信がなくなる、罪の意識を感じる、将来に対して希望がもてなくなる、自傷や自殺について考えてしまう。
- 高齢者のうつ病は珍しくないのですが、見落とされ、治療されずにいることもしばしばあります。
- 高齢者のうつ病は多くの場合、心臓疾患や高血圧、糖尿病、慢性疼痛などの健康状態、パートナーの死などの人生におけるつらい出来事、若いころはできたことができなくなるといった能力の低下、などに伴って起こります。
- 高齢者は自殺のリスクが高いです。
- うつ病は心理療法や抗うつ剤を使ったりすることで治療することができます。



### 覚えておいてほしい大切なこと

高齢になってのうつ病を、  
予防したり治療したりするために、  
できることがたくさんあります。

気分が落ち込むときや自分がうつ病かもしれないと  
思ったときにできること。

- 信頼できる人に相談してみてください。
- もしも自分がうつ病かもしれないと思ったときは、専門家のサポートを受けてください。まずはお近くの医療機関や医師に相談してみてください。
- 以前から楽しんできたことを続けましょう。もし続けられないようであれば、なにか変わりになることを見つけましょう。
- 人とのつながりを切らないで。家族や友人とのつながりを保ちましょう。
- 規則正しい食事と、十分な睡眠をとりましょう。
- 可能なら、定期的に運動をしてください。少し歩く程度でも構いません。
- お酒は控えて、できれば禁酒してください。処方された薬は、処方通りに服用してください。

## 自殺を考えている人がいたら

40秒に1人、世界のどこかで、誰かが自殺で命を落としています。深刻なうつ病の場合、自殺を考えるのは珍しいことではありません。

### 自殺を考えている人が身近にいるとき、 知っておくべきこと

- 自殺は未然に防げます。
- 自殺について話すことは悪いことではありません。
- 自殺について聞くことが、自殺を引き起こすことはありません。多くの場合、気持ちを理解してもらっていると感じ、不安が和らぎます。

### 自殺を深刻に考えている人の危険信号

- 「自殺する」と口にする。
- 「自分がいなくなっても誰も悲しまない」などと言う。
- 自殺する方法を探す（殺虫剤、薬の入手方法や自殺サイトの検索など）。
- 近い家族や友人に別れを告げる。貴重品を譲る。遺書を書く。

### 自殺のリスクの高い人は？

- 過去に自殺を図ったことのある人。
- うつ病やアルコール・薬物問題を抱えている人。
- 愛する人との死別や恋愛・婚姻関係の破綻などで深刻な精神的苦痛を抱えている人。



### 覚えておいてほしい大切なこと

もし身近に、自殺しようと  
考えているかもしれない人がいたら、  
自殺のことも含めて、  
その人と話をしてください。  
その人の話に素直に耳を傾け、  
助けを申し出てください。

- 慢性的な痛みや病状に苦しんでいる人。
- 戦争、暴力、トラウマ、虐待や差別を経験した人。
- 社会的に孤立している人。

### あなたができること

- あなたが心配している人と、自殺について、落ち着いて静かに話せる時間と場所をつくってください。そして、あなたが傍にいて、話を聞きたいと思っているということ、相手に伝えてください。
- 医師（精神科医）、メンタルヘルスの専門家（心理士など）、カウンセラー、ソーシャルワーカーなどの専門家に相談するよう勧めてください。できれば、受診の際に同行しましょうか、と申し出てください。
- もしその人が、今にも自傷や自殺をしそうなど、緊急の危険を感じたら、絶対にその人をひとりにしないでください。緊急の相談窓口（救急車や警察など）や医療機関に連絡をして、専門的な助けを求めてください。あるいはその人の家族に相談してください。
- あなたが心配する人が、もしあなたと一緒に住んでいるなら、自傷につながるような手段（殺虫剤、薬や鋭利な刃物）を手の届かないところに移してください。
- こまめに連絡をとり、その人の様子を把握しておいてください。

## 「人生なんか価値がない」と感じたら

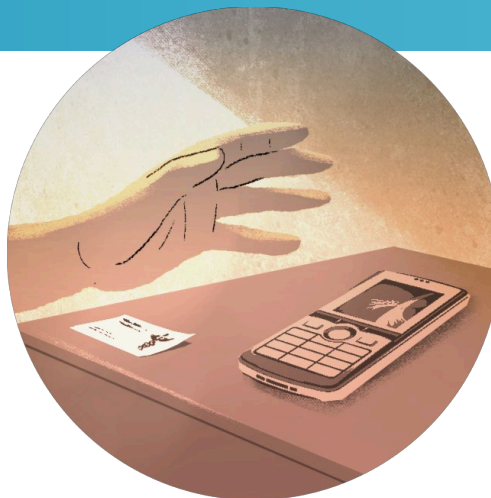
もしも「人生はつらく、生きる価値などない」と感じるようなことがあれば、参考にしてください。

### こんな風に考えたり、感じたりしていませんか

- 苦しくて押しつぶされそうに感じる。もう耐えられない。
- 「生きていても意味がない」などと思い、将来への希望がもてない。
- 頭の中がネガティブで不安な考えでいっぱいになる。
- 「自殺」以外の解決策が思い浮かばない。
- 死ぬことで救われる、と考えてしまう。
- 「自分なんていない方が皆のためになる」と思う。
- 自分に価値はないと感じる。
- 家族や友達と一緒にいる時さえ、強い孤独を感じる。
- どうしてこのように感じたり、考えたりしてしまうのかわからない。

### 覚えておいてほしいこと

- あなたはひとりではありません。あなたと同じような経験や体験を乗り越えて、今日生きている人たちが、他にもたくさんいます。
- 自殺について話すことはいけないことではありません。話すことで心が軽くなることもあります。



### 覚えておいてほしい大切なこと

人生なんか価値がないと思ったら、  
他の人の助けを求めましょう。  
あなたは一人ぼっちではありません。  
助けは手の届くところにあります。

- 自傷をしたり、自殺を考えたりすることは、心がとても疲れているサインです（もしかすると、大切な人の死や失業、人間関係のもつれ、暴力や虐待などの原因があるかもしれません）。「悪いのは自分」と決めつけないでください。誰にでも起こりうることです。
- あなたはまた元気になれます。
- あなたを助けてくれる人は必ずいます。

### 何ができるのか

- 信頼のできる家族、友人や同僚に自分の気持ちを話しましょう。
- もし今にも自傷しそうだと感じたら、緊急の相談窓口（救急車や警察など）に連絡をするか、救急対応の専門機関に直接行って相談しましょう。
- 医師、メンタルヘルスの専門家（心理士など）、カウンセラー、ソーシャルワーカーなどの専門家に相談しましょう。
- 信仰する宗教がある場合、その宗教の信頼できる人に相談しましょう。
- 過去に自傷経験のある人たちの自助グループに参加しましょう。気持ちを落ち着けたり心を軽くしたりするために助け合うことができます。