

早く気づいて！こころの病気

～9月10日は世界自殺予防デー！～ 9月10日からの1週間はわが国の自殺予防週間です

自殺の原因の第1位である「健康問題」のなかでも、「心の健康問題」が大きな割合を占めているのはご存知ですか？そのなかの1つ「うつ病」は自分では気づきにくいものですが、早期に発見し治療することで回復することができる病気です。

うつ
の
自
己
チ
ェ
ッ
ク

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

これらのうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いて、生活に支障が出ている場合、うつの可能性を考えてみてください。

厚生労働省「うつ対策推進方針マニュアル」

* 自分や身近な人の様子が「いつもと違うな」と感じたら

自分自身ができること：誰かに話してみましよう

- 悩み、ストレス、症状などがつらいときは一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。
- 人と話すと、閉じ込めていた思いを打ち明けることができほっとしたり、自分一人では気づかなかった問題点を見つけたりすることができます。
- 相談相手は、医療機関、勤務先の産業医はもちろん、家族や友人、同僚など自分にとって身近な人でよいのです。
- 症状への不安、仕事・生活上の悩みなど、心配なことにあわせて相談する相手を選ぶのもよいでしょう。

身近な人ができること：「どうしたの？」と声をかけてみましよう

- 心の病気は本人に自覚がないことも多いため、周囲の人の気づきが大切です。
 - まずは一声かけてみましょう。
 - そして、話に耳を傾け、専門家や専門機関の相談・受診をすすめます。
 - 話を聞くときは、問題を一方的に指摘せず、本人の言いたいこと、悩みを受け入れる“聴く”姿勢をもつことがポイントです。
- 眠れていますか？
- 何か悩んでいるの？よかったら話して。
本人の気持ちを尊重し耳を傾けてください。
また、早めに専門家に相談するよう促すことや温かく見守っていくことが大切です。