

第3回東御市健康づくり推進員会だより

健康づくり推進員会 活動報告

○全体研修会(精神保健講演会)

令和7年11月5日、中央公民館講義室にて、安藤病院の精神科医 齊藤先生を講師に迎え、うつ病ってどんな病気？と題した講演会に参加しました。

身体的な不調の背景には、うつが関係しているかもしれません。



ひどく落ち込むことは誰にでも...

失恋した

受験に失敗した

仕事でミスした

友人に誤解された

けれども、たいいていは時間が解決するもの

新しい恋を見つけた

また頑張ればいいやと思えるようになった

1週間もしたら気にならなくなった

誤解されたままだけど、友人は後だけじゃない

ところが、1ヵ月経っても、ひどい落ち込みから抜け出せない場合...

それは、「うつ病」かもしれません

ゆううつな気分が続き日常生活に支障が出ている状態が続くことを「うつ病」と診断します。

原因不明の体調不良や、うつかなーと思ったら、早めに医療機関に相談してみましょう。

当日資料より

うつ症状を患う人との関わり方

- 本人に「うつである」と自覚を促す。
 - ✓ できるだけ早期に医療機関受診を目指す。
 - ✓ 家族や職場の同僚、友人の付き添いも効果的。
 - ✓ 受診が難しい場合は精神保健センター、NPO団体など関係機関に相談。
- 温かく見守る姿勢で接する。
 - ✓ 「頑張って」「元気を出しなさい」などと激励することは、自責感、絶望感を強める可能性がある。
 - ✓ 決断は後回しにする。「あなたはどうしたい？」はプレッシャーを与えてしまう。
- 本人のせい(責任)ではなく、「病気」であることを説明する。
- 治療の見通しを共有する。
- 必ず治る病気であることを伝える。