

【メンタルヘルス基礎知識】

監修 大野裕（精神科医）

.....
CONTENTS

- ①こころの健康診断【うつ度チェック】
- ②精神疾患とは？
- ③ストレスって何だ？
- ④眠れない夜は危険信号
- ⑤自分を追い込まない
- ⑥まわりの人がうつになったら
- ⑦認知療法を試してみよう

.....
大野裕 プロフィール

1950 年、愛媛県生まれ。

1978 年、慶應義塾大学医学部卒業と同時に、同大学の精神神経学教室に入室。その後、コーネル大学医学部、ペンシルバニア大学医学部への留学を経て、現在は、慶應義塾大学教授（保健管理センター）。

近年、精神医療の現場で注目されている認知療法の日本における第一人者で、国際的な学術団体 Academy of Cognitive Therapy の設立時からの会員であり、日本認知療法学会理事長。

日本ストレス学会副理事長、日本うつ病学会や日本不安障害学会の理事など、諸学会の要職を務める。

認知療法活用サイト「うつ・不安ネット」発案・監修

<http://www.cbtjp.net/>

.....
企画・提供 ウーマンウエーブ

.....
①こころの健康診断【うつ度チェック】

.....
あなたのこころは疲れてる？
自分では気づきにくい「心の落ち込み度」をチェックしてみましょう。

□うつ度チェック

.....
②精神疾患とは？

.....
精神疾患というと、統合失調症やうつ病、双極性障害、不安障害などが挙げられます。

以前は、こうした疾患に苦しむのは一部の人だと思われてきました。しかし、いまでは、そうした心の状態が特別なものではなく、誰でも体験する可能性があるということがよく知られるようになってきました。

.....
精神疾患にかかると、自分がどうしてもなくダメな人間だと感じるようになります。まわりの人たちに対しても気兼ねをするようになります。症状のひとつで被害妄想的になることもあります。実際に社会的な偏見も根強く残っています。

.....
精神的につらくなったり、病気になったりするのには、決してその人の責任ではありません。

ところが、自己責任でもあるかのように、こころが弱いから精神疾患になるのだという目で見られることが少なくありません。

.....
うつや不安は必要なものでもあるのです

親しい人とケンカをしてしまったときや仕事でミスをしたとき、まったく気にしないで明るく前向きに進んだとしたらどうでしょう。

親しい人との関係がこじれてしまったり、せっかくの大事な契約が破綻したり、取り返しがつかない状態になってしまう可能性が高くなります。こうしたときには、ちょっと立ち止まって、どうすればいいのかを考えてみる必要があります。うつというのは、そのように「ちょっと立ち止まってみたら…」という心のメッセージでもあるのです。

(大野裕のメルマガ「こころトーク」より)

.....

③ストレスって何だ？

.....

仕事が忙しくなったり、人間関係がうまくいかなくなったりすることでストレスがたまってきます。

.....

ストレスがたまると、ものの見方にひずみが出てきます。精神的な視野狭窄が起こり、悪いほうばかりに考えが集中します。発想が狭くなって、身動きがとれなくなってくるのです。いたずらに自分を責めたり、人に対して非難がましくなります。将来に対して悲観的になるなど、ものの見方が極端になってくるのです。

.....

.....

□Dr.大野の解説コラム「いまの社会はストレスに満ちている」

.....

.....

□漫画「ストレスって何だ？」



漫画 大原由軌子（大野裕著『「だから自分はダメなんだ」と決めつけない』より転載）

□Dr.大野の解説コラム「いまの社会はストレスに満ちている」

ある企業の診療所で診察をしているときの事です。

うず高く積み重ねられたカルテを目にした患者さんが、「相談に来る人がずいぶん多いんですね」とつぶやきました。

その人は、ストレスに苦しんでいるのではないということを知って、少しホッとしたようです。

その人は、「それだけこの会社はストレスが強いということなんですか？」と続けました。

.....

たしかにそこには多くの社員が受診をします。

それだけを見ると会社でのストレスが強すぎるようにも思えます。

しかし、ストレスが強いのはこの会社だけではありません。

いまの社会、どこでもストレスだらけです。

.....

企業でも、しばらく前まで当たり前のようだった年功序列の賃金体系が崩れて成果主義を導入する会社が増え、その成果を上げるためにITなど新しい技術を積極的に取り入れて社員同士がお互いに競争し合う傾向が強くなってきました。

そうしたなかで、心身の変調を来す人の数も増えてきています。

.....

そこで大事になるのは、変調を感じたときに早めに相談できるかどうかです。

その意味では、私が行っている企業内診療所の受診者が多いということとは決して良くないことではありません。

むしろ、それだけ多くの人が相談に来てもらえるというのは、社員の心の健康に対する意識が高いということでもあります。

.....

このように、心身の変調に気がついたときに早めに誰かに相談することが大事なのは、企業に限ったことではありません。

家庭でも、地域でも、困ったときにまわりの人に相談できれば、気持ちが楽になることがよくあります。

ところが、私たちは困ってくるとかえって自分一人で問題を解決しないといけないと考えることがあります。

.....

「こんなことで弱音を吐いてはだめだ」と自分を無理に励ましたり、「こんなことを相談されても困るだろう」と勝手に相手の気持ちを読んでしまったりするためです。

しかしそれが自分の一方的な思いこみであることがよくあります。

人に相談することは「弱音を吐くこと」ではありませんし、相手の人が

困るかどうかってそう簡単に決めつけられるものではありません。
つらくなっているときこそ、もう少し自由に考えて行動してほしいと思
います。

(大野裕著『「だから自分はダメなんだ」と決めつけない』より)

④眠れない夜は危険信号

不眠はうつ病のごく一般的な症状です。

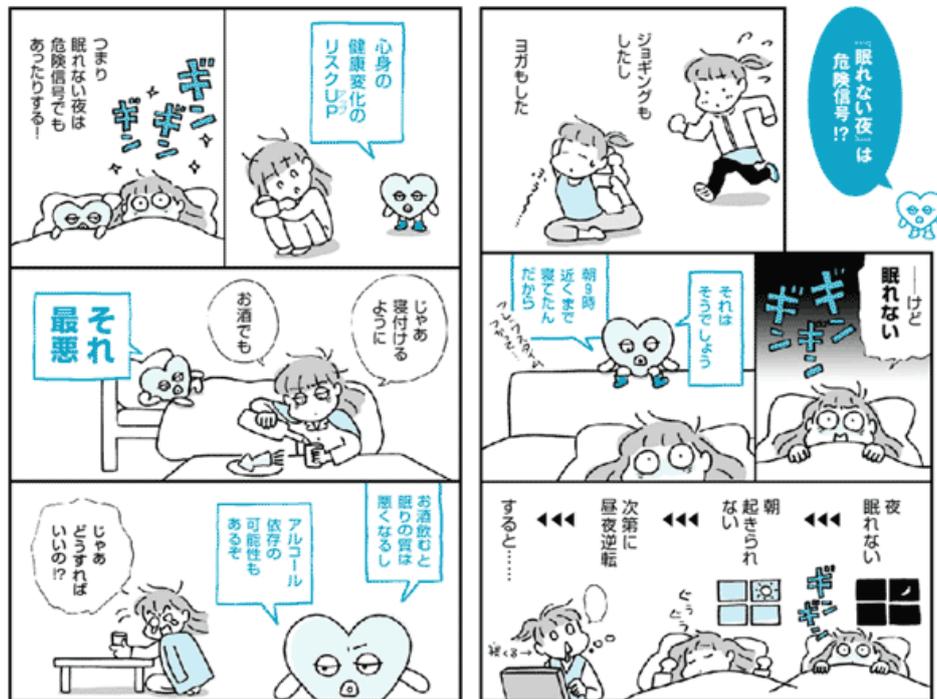
寝つきが悪くなるだけでなく、夜中に目が覚めて寝つけなくなったり、朝早く目が覚めてしまったりします。

「午前3時症候群」と呼ばれたりするように、とくに朝早く目が覚めるのはうつ病の特徴的な症状です。

逆に、夜の睡眠が極端に長くなったり、日中も寝てばかりいたりするといった「過眠症状」が現れることもあります。

□Dr.大野の解説コラム「お酒を飲むと眠れるか」

□漫画「眠れない夜は危険信号」



漫画 大原由軌子（大野裕著『「だから自分はダメなんだ」と決めつけない』より転載）

□Dr.大野の解説コラム「お酒を飲むと眠れるか」

前の夜に寝つくのが遅くなると、つい私たちは遅く起きて睡眠時間を確保しようとはしますが、それが睡眠のリズムの乱れのきっかけになることがよくあります。

どのような場合でも、起きる時間は一定にするようにしたほうが良いのです。

.....
起きたらカーテンを開けて、できるだけ早く日の光を浴びるようにします。そうするとその十数時間後に眠くなってくるといことが、最近の研究からわかっています。海外旅行の際の時差ぼけも、日の光を浴びることで早く回復すると言われていています。

このように身体のリズムを考えながら生活のリズムを整えていくことが、心身の健康のために役に立ちます。

.....
ところで、わが国では眠れないときにアルコールに頼ることが多いということを示すデータがあります。

世界10カ国の比較をした調査によれば、不眠の時に医療機関を受診すると答えた人の割合が一番低かったのが日本で7・8%でした。

ポルトガルの55・5%、オーストリアの52・9%に比べれば、その低さがわかるでしょう。

.....
一方、アルコールを飲んで対処するとした人の割合は日本が30・0%と一番多く、南アフリカの29・7%、スロバキアの23・0%がそれに続き、オーストリアが9・8%と一番低くなっています。

たしかにわが国では、「眠れないときには酒を飲んで寝ればいいんだ」という人が少なくありません。

.....
しかし、睡眠の質を考えたとき、アルコールは決して良いものではありません。

お酒を飲むと眠れているように感じられるかもしれませんが、実際には深い睡眠が少なくなっています。

イヤなことがあって思いっきり深酒をした次の朝、早く目が覚めるという経験をしたという人は多いでしょう。

それも眠りが浅いからなのです。

.....
それに、そうしたイヤな体験をした後にお酒を飲むと、つらい気持ちが強くなります。アルコールの薬理作用のせいです。

お酒を飲んで気分が良くなる人からすると不思議な感じがするかもしれませんが、気分が良かったように感じるのはアルコールのために考え

る力が麻痺するからでしかありません。

.....
アルコールを飲んで問題が解決するわけではありませんし、気分的には落ち込むようにアルコールが働きます。

うつ病の患者さんが、つらい気持ちを紛らわせるための自己治療薬としてお酒を飲んで、その後ますますつらくなったと言っているのを耳にすることは多いです。

.....
アルコールの問題はそれだけではありません。

依存になりやすいのも大きな問題です。

お酒を飲んでいるとナレが出てきて飲酒量が増えてきます。

クセになって止められなくなりますし、止めると禁断症状が出てくるようになります。

.....
お酒を飲んでいるときには、いろいろな事故を起こしやすくなります。飲酒運転で事故を起こすというのはとんでもないことですが、ぶつかったり転んだりしてケガをすることも多くなのます。

もちろん、糖尿病などの身体の病気の原因にもなります。

お酒は、元気なときにほどほどに飲むくらいが一番良いと言えます。

(大野裕著『「だから自分はダメなんだ」と決めつけない』より)

□Dr.大野の解説コラム「マインドフルネスという考え方」

マインドフルネスという考え方は、心理臨床家のマーシャ・リネハン博士が提唱したものです。

リネハン博士は、気持ちが動揺しやすく、つらくて自分を傷つけてしまうような性格傾向のある人を治療する方法のひとつとして、「マインドフルネス」という、こころの状態に注目しました。

そうした性格の特徴を持った人たちは、こころにあまり余裕がないために、ちょっとした出来事で心が動揺してしまうということに気づいたからです。

.....
親しい人とちょっとした行き違いがあったときに自分のことを負担に感じているに違いないと絶望的な気持ちになったり、仕事でミスをしたときに、「もう取り返しがつかない」と考えてパニックになったりするのも、こころに余裕がないためです。

そのためにどう対応して良いかわからなくなって慌ててしまい、自分を傷つけるまでになることさえあります。

.....
でも、それは性格的に余裕がなくなりやすい人だけでなく、ストレスのためにこころに余裕がなくなっている人にもよく起こることです。

そうしたときに、少しでもこころにゆとりがあれば、そんなに追いつめられた気持ちにならないですむはずです。

実際にマインドフルネスの方法を使って治療をすると、気持ちの動揺を抑えることができ、自分を傷つける行動が減るということを、リネハン博士は見つけ出しました。

専門的に、弁証法的行動療法といわれる治療法です。

.....
ちょっと難しい言葉が出てきましたが、ここで私が大事だと思うのはこころのゆとりという考え方です。

それは、こころの遊びと言い換えても良いでしょう。

運転をする人だったら、車のハンドルの遊びの大切さはよくご存じだと思います。路面が悪くて車が揺れても、ハンドルに適度の遊びがあれば、揺れがそこに吸収されるので運転に影響はありません。

こころの遊びも、それと同じです。

.....
毎日の生活の中でストレスを感じるようなことがあったときに、こころに余裕があれば、一つひとつの出来事に振り回されなくて済むはず。マインドフルネスは、忙しい毎日を送っている私たちすべてに役に立つ考え方だと思います。

(大野裕のメルマガ「こころトーク」より)

.....
⑥まわりの人がうつになったら

.....
私たちは、気持ちが沈み込んでいるときには、まわりから取り残されたという孤独感を持ちやすいものです。

うつ病の人の場合には、なおのことです。だからこそ、家族や友人など、まわりにいる人の接し方が大切になります。

だからといって、あまり神経質になるのは好ましくありません。
.....

まわりの人たちからはれ物にさわるような態度をとられると、自分がよほど変わった存在に見られているのではないか気になって、自信をなくしてしまうと、うつ病の患者さんがおっしゃるのを聞くことは少なくありません。

人間として、元気だったときと変わってしまったわけではないのですから、いままで通り自然に接していただくのが一番です。

.....
□Dr.大野の解説コラム「家族・まわりの人に気をつけてほしいこと」

.....
□漫画「相談相手がいると楽になる？」



漫画 大原由軌子（大野裕著『「だから自分はダメなんだ」と決めつけない』より転載）

□Dr.大野の解説コラム「家族・まわりの人に気を付けてほしいこと」

家族・まわりの人に気を付けてほしいこと家族や同僚、部下など、まわりの方がうつ病になった場合には、次の3点を注意してください。

- ① あまり励まさない
- ② 決して気のせいではないので余裕を持って見守る
- ③ 結論を急がない

.....
つらいときというのは、私たちは、一発逆転を狙いたくなります。つらい気持ちが強くなると、どうしても早く解決したいと思います。

でも、そういうときにこそ、ゆっくり解決しないといけないのです。

.....
良かれと思って、一緒にカラオケに行くとか、気分転換に何かをしようとか、というように声をかけられると、それが負担になってしまうことがあります。

そのとき、それができる状態のときには良いのですが、そうでないと、好意に答えられないと思ってかえって、つらくなるのです。

声をかけていただくのはよいのですが、ちょっと無理な雰囲気有的时候には、それ以上すすめないで、しばらく見守っていただきたいと思います。

.....
だからといって、腫れものに触るような接し方をするのも好ましくありません。

そのような接し方をされると、うつ病の人は、自分が相手に負担をかけていると感じて、ますます、つらくなります。ですから、まわりの方はなるべく自然に、いままで通りに接していただきたいのです。

(大野裕監修「うつ・不安ネット」より)

.....
⑦認知療法を試してみよう

.....
認知療法・認知行動療法とは、私たちのものの考え方や受け取り方(認知)に働きかけて、気持ちを楽にしたり、行動をコントロールしたりする治療方法です。

.....
たとえば、うまくいっているときでも、ある部分がうまくいかない…ということとはよくありますし、反対に、思うように物ごとが進んでいないと思える場合でも、すべてがダメというわけではなく、ある部分はうまくいってる…なんてことはよくあります。

.....
ほどほどにうまくいったり、思うようにいかなかったり、白か黒が決められないグレーゾーンという状態で進んでいることがほとんどではないでしょうか。

.....
なにがとも、決めつけないようにしましょう。
自分が心配していることが現実には起こっているのかどうか、もし起こっていたとすればどのように解決していけばいいのか。現実には目を向けながらひとつひとつ確認していく。それが認知療法です。

.....
□動画「認知療法について」(大野裕)

<https://www.cbtjp.net/services/movie/movie.html?mId=movie01>
(大野裕監修「うつ・不安ネット」より)

