

● こんな状態はありますか？

- 気分が沈みこんで、ゆううつだ
- 何事もおっくうでしかたない
- 物事に興味がわかなくなった
- 楽しさや喜びを感じなくなった
- 夜、よく眠れない
- だるく、疲れやすい
- 食欲がない
- 頭重、肩こり、めまい、動悸、手足のしびれ、胃の不調、腰痛などがあるようになった
- 集中力がなく、考えをまとめたり判断したりするのが難しくなった
- 誰とも話したくない
- 何事も悪い方に、悲観的に考えるようになった
- どうしようもなく不安にかられたり、いらいらしたりする
- 一人ぼっちでさみしいと感じることがよくある
- 自分を責めたり、価値がないと思えたりする
- 生きているのがいやになることがある

● うつとは…

▶ 抑うつ状態

左の項目で当てはまる状態がある場合、抑うつ状態が考えられます。軽度から重度まで広い範囲があり、さまざまな理由から誰でもなりうるこころの状態です。重度の場合、うつ病などが心配されます。

▶ うつ病

左の項目であてはまるものが多くあり、その状態が2週間以上続いていて、ずっとよくならない場合は、うつ病などが心配されます。

▶ そううつ病

左の項目のような状態がずっと続く時期と、逆に極端にハイな気分が続く時期と、両方があれば、そううつ病などが心配されます。



● なぜ、うつになるの？

▶ 心理的に負担がかかったとき

ストレス、変化、プレッシャー、過労、心労、トラブル、別れ、喪失など

▶ 身体的に負担がかかったとき

病気、けが、月経、妊娠、出産、薬の副作用 など

● うつは、なんらかの原因で心身に負担がかかり、疲れてエネルギーが消耗した状態で起こると言えるでしょう。

● うつになったら…

▶ 必ずよくなると信じる

うつは、適切な対処をすれば必ず改善します。

▶ 専門家に相談する

「うつかな？」と思ったら、早めに医師やカウンセラーに相談することをおすすめします。学生相談室や健康管理センター、学外の精神科や心療内科など、相談しやすいところを訪ねてみてください。

▶ 休養する

消耗したエネルギーを回復するためには充電が必要です。まず、良質の睡眠を確保しましょう。場合によっては学業・仕事・家事などからいったん離れて、一定期間休養する方がよいこともあります。

▶ 活動量を減らす

しばらくは無理に頑張りすぎないようにしましょう。活動量を減らし、エネルギー消費を抑えて「低め安定」を心がけましょう。

▶ 思いつめないようにする

悲観的になりがちなときです。悪いほうにばかり考えが向くときは、それ以上考えるのはやめて気を楽にしましょう。治療中は、人生に関わる重大な選択や決断は、なるべく避けるほうがよいでしょう。



● 予防のために

- ▶ いっしょけんめい頑張ったあとは、ちゃんと休養しましょう。元気に頑張る ⇄ のんびり休む・気分転換する、のメリハリをつけるよう心がけましょう。
- ▶ 大変なことや辛いことは、一人で抱え込まないようにしましょう。仕事でも悩みでも、できれば誰かと分かち合ったり、打ち明けたりできるといいですね。
- ▶ 何かに行き詰まったときは、一呼吸置いてみましょう。少し視点を変えれば、ふと気が楽になったり、またやっていけそうな気がすることもあるものです。
- ▶ ストレスとなる環境や状況は、まずはそれらを改善できないか考えてみましょう。助けてくれそうな人がいれば、協力を求めてみます。改善が望めず、ストレスがずっと続いて心身の不調が現れるようなら、そこから脱け出すことも考えてみましょう。
- ▶ きちんと考えてみて、自分には無理だと思うことや、負担が大きすぎることを、自力で努力してみたけれどできなかつたことは、一度早めに誰かに申し出てみましょう。今のあなたに合ったやり方を、一緒に考えてもらうとよいでしょう。
- ▶ 心身の不調は何かのサインです。放ったらかしにせず、きちんとケアして、できればそのメッセージに耳を傾けてみましょう。もしかしたら新しい生き方を見出すきっかけになるかもしれませんね。

● 学生相談室では…

- ▶ あなたご自身の心配なこと、気になることについて相談に応じています。
- ▶ 身近な人に関する心配なこと、気になることについて相談に応じています。
- ▶ 必要に応じて、医療機関など外部の治療・相談機関をご案内します。

プライバシーは固く守ります。



■ 京都女子大学 学生相談室 ■
(Y校舎 地下1階)

(所在地) 〒605-8501

京都市東山区今熊野北日吉町35

(電話) 075-531-7075

(時間) 月～金 9:00-11:00, 12:00-17:00

土 9:00-12:00

発行：京都女子大学・京都女子大学短期大学部 学生相談室

(2010年6月作成)

「うつ」のおはなし



京都女子大学
学生相談室

