

こころの病と 出会ったら

1

本時の予定

- 1「つらい気分」と向かい合う
- 2「こころの病」について、その特徴
- 3「うつ病」とは？
- 4「うつ病」かも？と気づいたら

2

こころの病のいろいろ ()

- ・青年期に発症しやすい
- ・おもな症状は幻覚・妄想
- ・他者が自己を脅かすものとして認識される
- ・幻想・妄想は被害的
「悪口を言っている」「陥れようと企んでいる」
- ・重症化すると、おどおどと怯えて孤立する

3

こころの病のいろいろ

()

- ・感情・情操・持続的な気分・意志・意欲に障害
- ・あまりにも急激にエネルギーを投入すると、
そのあと突如うつ状態に陥る危険性がある
- ・自殺と関連が深く、回復期に頻度が高いとい
われる

4

こころの病のいろいろ

()

摂食障害(過食症・拒食症)

薬物乱用

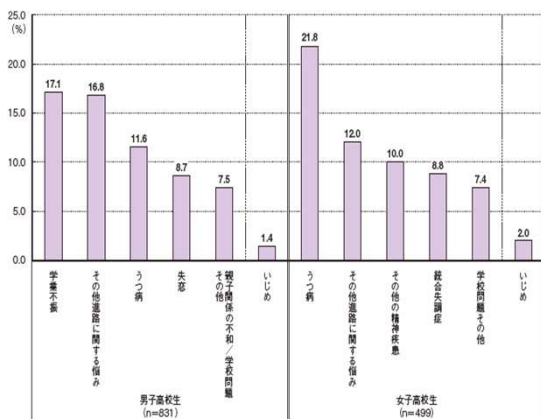
(シンナー、違法ドラッグ、麻薬等)

種々の嗜癖

(アルコール、賭博、買い物、携帯電話)

手首自傷、過量服薬

5



注：nは原因・動機特定者の人数を示す。
注：点線は比率の順序に隣りがあることを示す。

資料：警察庁「自殺統計」より内閣府作成

6

うつ病を考える

7

うつ病の身体的状態

入眠障害
睡眠障害
熟眠障害
早朝覚醒
性欲減退
食欲減退
味覚障害
不感症
月経異常
疲労感
脱力感
無力感
疼痛
便秘

うつ病の精神状態

気分・感情の異常
抑うつ
気分の異常
思考の異常
考えがまとまらない
集中できない
判断力・決断力が鈍る
絶望感・意欲・行動の異常
劣等感
表情・身振りの減少
生気・意欲の低下
不安・焦燥感

8

うつ病の症状

(1) () 気分

気分がふさぐ、落ち込む、
笑顔がない、寂しい、情けない、
切ない、悲観的、希望がない、
何の役にも立たない、
皆に迷惑をかける、自分を責める



9

うつの症状

(2) () 制止

つまらない、興味がわかない、
面倒くさい、人に会うのが嫌、
何もする気が起きない、
集中できない、成績が落ちる、
決断ができない



10

うつの症状

(3) ()

ひとりでいるのが怖い、
そわそわと落ち着かない、
じっと座っていられない、
部屋中をウロウロと歩き回る、
髪をかきむしる



11

うつの症状

(4) ()

眠れない、食欲がない、疲れやすい、
便秘、下痢、腹痛、微熱、頭痛、頭が重い、
目がかすむ、のどが渇く、発汗、
耳鳴り、心臓がドキドキする、
胸が苦しい、息苦しい、
過呼吸、肩こり、関節痛、筋肉痛



12

大切なのは、きづくこと。

・まずは休養をすすめよう

・寄り添ってあげよう



13

それから「つなぐ」

命にもかかわることだから、
一人で抱えられないよ。
もちろん私にも。

あなたを大切に思うから、一緒に大人
に相談しよう。

14

私の相談リスト

(しんらいできる 大人たちのいるところ)

- 学校 ()
- ()
- ()
- ()
- ()

15

じっさいにどんな相談が どこでできるの？

16

	名称	内容
自殺防止 (精神科受診 が必要)	①精神科 救急情報センター	・緊急の医療受診ができる ・イライラ・不安で翌朝までに精神科受診が必要 ・家族や本人からの電話相談 ・病気の治療が必要な人や暴力がある人は受けない
自殺防止 (医療なし)	②兵庫県 いのちと心の サポートダイヤル	深夜の相談 心の健康相談広く対応
青少年・ 子ども	③ひょうごっ子 悩み相談	いじめ、不登校、友人関係、体罰、 子どものSOS全般
こころの 健康	④兵庫県 精神保健福祉 センター	悩み、精神的な病気、引きこもり、薬物、うつなど

17

どこにつなげばいいでしょう？

- ①Aさんは、学校の同じクラスのBさんから
「死にたくなるほど辛い」と悩みを打ち明け
られました。

()

18

どこにつなげばいいでしょう？

②Aさんは、夜になるとつらい気持ちになり、すぐに目が覚めてしまいます。

下痢をしやすかったり、以前までは関心があったダンスにも無関心になったりしています。

()

19

まとめ

しんどいときにしんどいと言うことが大切

友だちが困っていたら、教えてあげよう(友だちの味方になる人が増えます)

信頼できる大人は、このほかにも様々なところにいます。あきらめないで、声をかけましょう

20

さいごに

「つらさ」を吹っ飛ばす一工夫。

ちょっと楽しい、五七五の

「レジリエンス川柳」を作ってみよう

--	--	--

21
