

# 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く、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、  
そのあとに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

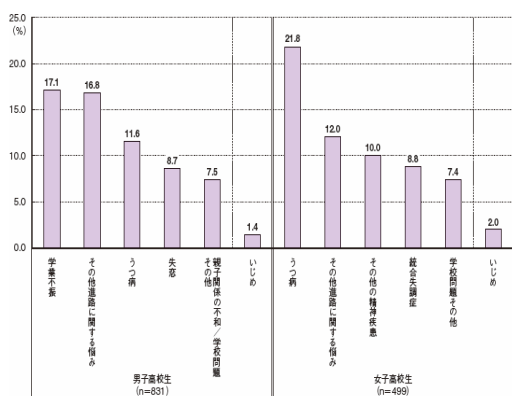
(シンナー、違法ドラッグ、麻薬等)

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



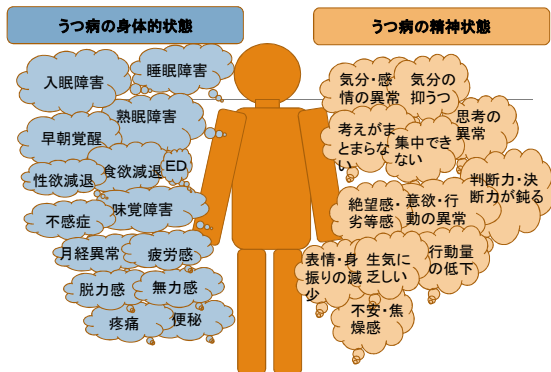
注：nは原因・特徴特定者の人数を示す。  
注：点線は比率の順序に隔たりがあることを示す。

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



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、興味がわからない、  
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

---

---

---

---

---

---

---

## うつ病の症状

### (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

---

---

---

---

---

---

---

---

じっさいにどんな相談がどこでできるの？

15

---

---

---

---

---

---

---

---

	名称	電話番号	開放時間	内容
自殺防止 《精神科 受診が急要	①精神科 救急情報 センター	078-367-7210	平日: 17時～翌朝9時 土日祝日: 9時から翌朝9時	・緊急の医療受診ができる。 ・今けがをして治療が必要な人。 ・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 (画像なし)	②兵庫県 いのちと心の サポートダイ ヤル	078-382-3566 (無料)	月～金: 18時～翌8時30分 土日祝日: 24時間対応	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 センター	0120-783-111 【9時～21時】 0795-42-6559 【21時～翌9時】	24時間、毎日対応	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	078-252-4980	火曜～土曜 8:45～17:30 【祝日・年末年始を除く】	悩み、精神的な病気、引きこもり、薬物、うつなど

16

---

---

---

---

---

---

---

---

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 ( )
- ( )
- ( )
- ( )
- ( )

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ています

( )

19

---

---

---

---

---

---

---

## まとめ

しんどい時にしんどいと言うことが大切

友達が困っていたら、教えてあげよう(友達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。あきらめしないで、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

---

---

---

---

---

---

---