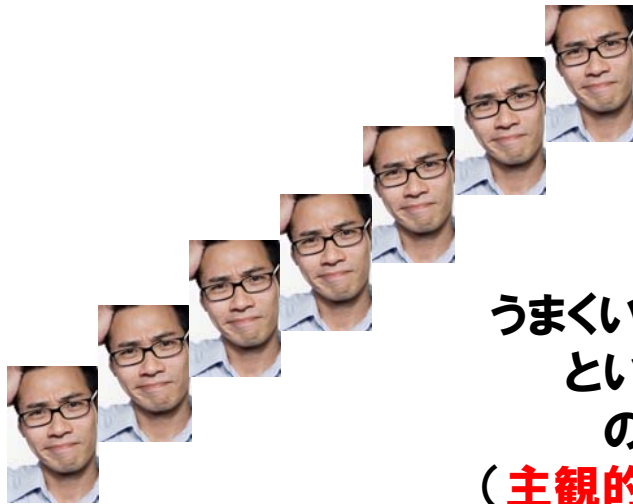


# 気分の落ち込みに 上手の対処しよう

早稲田大学人間科学学術院  
医療心理学・職場メンタルヘルス学 教授  
鈴木 伸一

# うつ気分を正しく理解する

## 人はどんな時にうつ気分になるのか？



うまくいかなかった  
という感覚  
の蓄積  
(主観的失敗体験)

## うつ気分になると. どうなるか



活動性が低下する

## できなかったことや自分のダメなところ ばかりが浮かぶようになる



## 気分の落ち込みに関連する考え方の特徴

### 悪い方の予測が エスカレートしてしまう

少しでも心配なことや気がかりなことがあると、それがどんどん悪い方に展開してしまうかのように思う。

### 「全か無か」「白か黒か」の考え方

「失敗か成功か」「好かれているか嫌われているか」など、ものごとを白黒はっきりさせておかないと気がすまない。

### 嫌なことしか見えない考え方

うまくいかなかったことばかりが気になって、うまくいったところを見ることができない。

### 何でも自分のせいだと考える

うまくいかなかったのは、自分の責任であると、自分を追い込んでしまう。

### 勝手な思い込み

さほど根拠のないことを信じ込んで、自分なりに判断してしまう。  
たとえば、「友達が電話に出ないのは、自分を好きでないからだ」

### 自分を苦しめる・縛り付ける考え方

「いつも・・・でなければならない」「完璧に・・・すべきである」など、例外を許さない考え方。

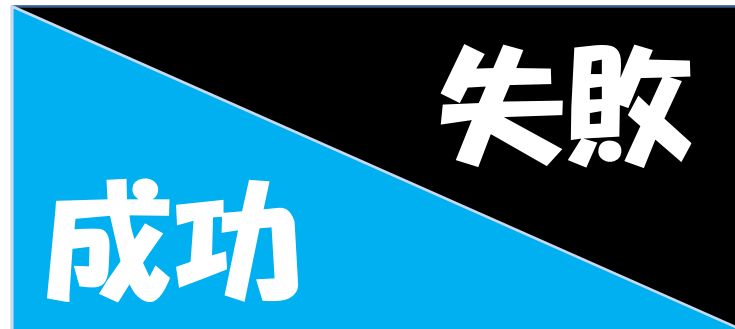
## ステップ・バイ・ステップで 気分の落ち込みに対処する

### こころと身体の疲れをためない



身体の疲れ  $\longleftrightarrow$  こころの疲れ

主観的失敗体験を増やさないために



成功／失敗 = 目標に対する成果



難しい目標を立てる → 失敗したと感じることが多い  
身近で具体的な目標を立てる  
→ 成功したと思える体験が増える

できているところに目を向ける



成功／失敗の どちらに目を向けるか  
自分を元気にする「見方, とらえ方」  
(減点法ではなく、加点法で！)

## 周囲のサポートを活用する

- ・自分の周りを見回してみよう。  
一人じゃないはず  
「助けを借りることは良くないこと」  
と思いませんか？
- ・「手伝って」と上手に言う練習  
勇気を出していってみよう！
- ・「ありがとう」からはじまる甘え上手  
謝るのではなく、感謝の気持ちを言葉にしよう

## 基本的な生活をくずさない



本来の自分の良いリズムやスキルを  
活かせなくなると悪循環に陥る

## 「仮想現実(頭の中の空想)」ではなく 現実で起きていることに目を向ける



## ま と め

今の生活を見つめなおし、問題点を整理し、改善の工夫していくことによって、なにか新しい解決の手がかりを見つけることができます。



しかし、1人で考えることがしんどい時は、上手に助けを借りることも大切です。

心身の不調からなかなか抜け出れないときは、地域の「こころの専門家」に相談してみましよう