うつ病と家族

サポートのための15のポイント

ハートクリニック家族教室 浅井逸郎



お母さん、 調子悪いなら、 寝とけばいいじゃん。



・治療が必要な病気であ

ることを理解する。



サインに気づく

すぐに疲れを口にする。

常に疲れているように見える。

口数が少なくなる。

これまで好きだったものにも興味を示さない。

眠れない・眠りすぎなどを訴える。

セックスに興味がなくなる。

食欲がなくなる。

飲酒、タバコ、コーヒーの量が多くなる。

一日のうち、朝方の調子が特に悪そうに見える。

悪化しやすい時期を知る

■うつ病の発病状況因

身体的な ダメージに対する不安

病気やけがなど

失うことのむなしさ

子供の結婚(独立)、 更年期、失業、退職など



うつ病

別れることの悲しみ

家族や友人の死 または離別、失恋など



環境の変化に対する プレッシャー

結婚、出産、転校、就職、 受験、転勤、昇進など

監修:昭和大学医学部精神医学教室教授 上島

サポートのポイント4-5



サポートのポイント6-12

- あまり態度を変えずに、
 今までどおり自然に接しましょう。
- 2. 安易な励ましは逆効果になるときもあります。 温かく見守りましょう。
- 3. 考えや決断を求めることは止めましょう。
- 4. 外出や運動を無理に勧めず、 ゆっくり休ませてあげましょう。
- 5. 重要な決定は先のばしにさせましょう。
- 6. 家事などの日常生活上の負担を減らしてあげましょう。





助けを求める ハルパーの利用、ご実家等を頼る



自分を 犠牲にしない!



楽を正しく使う

- ・医師の指示に従い、症状が良く なっても、しばらくは薬を続ける。
- ・薬をやめさせない。





禁句集(黙って見てりゃペラペラと)

http://www.geocities.co.jp/Bookend-Akiko/9882/kinks.htmlより改編



禁句集初編



「何をダラダラしてるの」

「気持ちの問題だから」

「もっと前向きになりなさい」

「皿洗いくらいしなさい」

「病気に逃げてるだけじゃい?」

「薬に頼りすぎてる!」

「母親としての自覚を持ちない!」



「あなたの為に作ってあげたのに…」

「いい加減にして!」

「私を困らせたいだけなの?」

「役立たず」

「あっちへ行って」

「だらだらしないで、何かしたら?」

「気合が足りない」



「誰でも時には気分が落ち込むの」 「たいした問題ではない」 「世の中にはあなたよりもっと困って いる人がいるのよ 「いったいどうしちゃったの?」

「カラオケにでも行かない?落ち込ん だ時はそれが一番!」

「いつまでもメソメンナしないで」

禁句集中級編

http://www.geocities.co.jp/Bookend-Akiko/9882/kinks.htmlより改編



「元気そうだね」「病気に見えないよ」と言われるとどう

振る舞ったらいいか判らなくなってしまいます。仮病みたいなのもよろしくないし、まあ、せいぜい人前では元気そうにして家に帰ってからうじうじするか、などと考えます。

「元気そう」と決めつける前に「調子はどう?」と聞いて下さい。

「原因はなに?」よく聞きますが、嫌な言葉です。原因のない内因性の話をしても、鳩が豆鉄砲くらったような顔されるのがオチ。原因取り除いてくれんのかオイ。盲腸やガンでも原因を聞くのかオイ。

「気の持ちようだよ」「家に居るから発散できないん

だよ」おととい来やがれって感じですね。気の持ちようでどうにもならないから病気なんでしょうが。

「真面目すぎるんだよ」ハイハイ、人に言われなくても知ってますともさ。

「ガンバレ」禁句だそうですが、私は何も感じません。君こそガンバレです。



「死ぬ死ぬって言う人は死なないよねえ」

嘘です。死にます。ちなみに、何も言わない人も死ぬのです。簡単に言うと後悔します。

「きっと薬のせいだよ」君は、薬飲んだことあんのか?

「うつ病とかって頭のいい人がなるんだってね」

憐憫がチラリ。そんならあなたも是非病気になって下さい。

「それだけ病気の認識があって、何故なおらな

しいの? 」人間の脳は虫歯ひとつ治せませんのよ。

「誰しもそんなことあるよ」というあなた、俺だけは何があっても絶対に精神病院なんか行かないぞという偏見が見え見えです。

「どこからが病気でどこからが普通なの」では君が

やってる性行為もしくは性的妄想について、どこまでが普通でどこからが猥褻なのでしょう。お 前が知ったこっちゃないだろって? そうそう、いい解答ですよ。



- 「でも、いつかは直るんでしよ?」ま、あんたのブスは治らないからねえ、お気の毒様。
- 「薬なんかで治るの? やばいんじゃない?」_{宗教とか、}酢や蜂蜜に漬けた豆で治るとか言う方が確実にやばいです。あなたの時代遅れさ加減もやばいです。
- 「昨日はよかったのに、おかしいわねえ」一喜一憂したいなら株でもやってくれ。今なら安いよ。
- 「なんでも病気のせいにするのはワガママだ」実はなんでもあんたのせいなんだが、キレるとうざいから病気のせいにしてました。
- 「うらやましいよ、のんびり休めて」休んでいる長い時間ずっと焦躁と罪悪感にかられてみ? ポストに郵便出すだけでへとへとになってみ? who cares?

 → come on everybody →



「強い薬飲みすぎ」

そらあ一た、薬飲まなきゃ我々もっと恐ろしいことになるんですから。

「気をつかうのに疲れた」

そりゃ見当はずれなことやってりゃ疲れるさ。気つかうより頭つかえよ。

「きちがい? あなたは精神病だけどきちがいじゃな

いでしよう?」意味不明なことを言うなよー。

「何言っても傷つくんならなんにもいえないじゃん!」

はいその通りです。誰がなんか言ってくれって頼んだよ?

(何の脈絡もなく)

「あんまり病気のことは気にしない方がいいよ」

君や君、気にしてんのは。あたしゃ自覚してるだけだよ、気分悪いやつだな。



うつ病言葉の贈り物

http://utsu.jp/kotoba/products.phpより



- 大丈夫。
- ゆっくり休んでね
- つらいんだね。何か手伝おうか?
- ・ まあ、しょうがないじゃん
- ・今日は、イライラしてて疲れてる
 - みたいだね



やまない雨はないよ。心の天気が悪い時は、家でじ っとしてればいい。きっと晴れ間がでてくるよ。 🙂

今まで家族みんなのために一生懸命頑張ったんだから、当分 は自分のためにゆっくりすればいいんじゃない! 😶

どしたの? だいじょぶ? よしよし (と頭をなでてくれる)

病気でも、あなたのことが大好きだよ 🙂

たまには しばらく ゆっくりしたら 🙂

あんたは1人じゃないんよ。皆が居るから...。

お前とおったら、ほっこりするわ。

みんな、ゆきが思ってるよりずっと、ゆきのことが大切 なんだよ。

お前のこれからのサラリーマン人生 あと30年位はまだある。 今はゆっくり休むのがお前の仕事だ 。

子育て、家事とがん<mark>ぱっている。手を抜いて</mark>いいんです。「で きない」って言う<mark>権利があなたにはあります。</mark>

あなたは、誰からも好かれる人だよ。それだけは覚えておくと 良いよ。

お母さん、調子悪いなら、ねとけばいいじゃん。

私には、あなたが必要だよ。あなたがいなくなったら 私が困るよ。

神様がくれた休暇。

「何もしない自分を受け入れる勇気」を持ってください。



お母さん、調子悪いなら、ねとけばいいじゃん。





ご家族が病気になったとき、あなたの何かが試されているのかもしれません。 人生に無駄なことは何一つないといいます。 決して、楽なことではないし、不満は一杯溜まってきます。 人生に恨み言を言いたくもなります。 なぜ、私だけが、なぜ、私は普通の生活をさせてもらえないのか、 出世できないじゃないか、まともな環境で生活できないじゃないか、 とても、辛いものですね。 私たちは、一人ではありません。 一緒に、乗り越えていきましょう。 その中にも、きっと、楽しい瞬間や、嬉しいこともあります。 何か意味深いことが、この体験の中に含まれているのだと、思われませんか。



ご清聴 ありがとうございました。

