



# うつ病の方への サポートの秘訣

相模原市精神保健福祉センター

## じっくり話を聴く

- まずは聞き手に回ります
- 『死にたいほどつらい気持ち』に共感
  - 死にたい気持ちを打ち明けられた時（とても動揺してしまいますが）そう思うことを非難したり、なかったことにせず、話してくれたことを強く労い、むしろ積極的・具体的に話をする
- とはいえ、聞き手も苦しくなってしまいますので、抱え込まずに一緒に話を聴いてくれたり、相談できる人が必要です



## 励ましてはいけない??

- うつが深い時には『頑張れ!』という励ましは控えましょう
  - 本人はつらい中でも必死に頑張っています
  - その頑張りでもどうにもならなくなってしまうのが、大変つらい部分です
  - つらい、苦しいという気持ちを受け止めることが大切です
- 励ますのはタイミングが大切
  - 急性期や回復期を経てリハビリをしていきますが、自分でできることをどんどん増やし強化していく必要があります
  - 回復段階に合わせて、精一杯労い、励まし、背中を押して差し上げられる方がいるのはありがたいことです

## お酒をすすめない

- うつ病とアルコール依存症はとても合併しやすい
  - ▶ うつのつらさをお酒で紛らわそうとすることで、アルコールに依存してしまう方が少なくありません
- アルコールはうつや不安を悪化させてしまいます
- アルコールは睡眠の質を下げてしまいます



## お薬を飲んでくれない??

- まずは飲みたくない気持ちを理解する
- 飲みたくない理由は人それぞれ
  - 量が多い? もう良くなった? 副作用が気になる? 飲みづらい?
- 『心配』を伝えるコミュニケーション
  - 飲まなきゃダメだと伝えるよりも、心配しているご自分の気持ちを伝えましょう
  - 例) 「(私には)辛そうに見えるので、心配だわ」  
※「私」を主語にしたI (アイ) メッセージ



## サポーターの元気も大切

- ひとりで抱え込みすぎないこと
- 気持ちを吐き出したり、たまには他の人の話を聞いてみるのも大切です
- 意識的に自分自身を労うことと、休養を上手に取りましょう
- リラクゼーション（腹式呼吸、ストレッチなど）がオススメです

副交感神経を刺激する  
腹式呼吸



お疲れ様です

