

「うつ」になりやすい考えかたと 「うつ」にならない工夫

誰でも「うつ」になることはあります。

次のような状態が続いたらあなたも「うつ」になっている可能性があります。

- ①不安、悲しい気分、泣きたい、希望を持ってない、自分は価値がないと感じる、自分を責める、決断力が低下した。
- ②孤独感が強い、仕事や家事ができない、何をしても満足感がない。
- ③疲れやすい、食欲がない、吐気・腹痛が続く。
- ④寝つきが悪い、途中で何回も目が覚める。



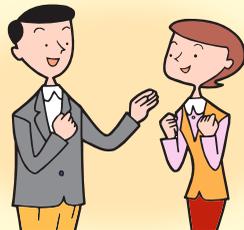
「うつ」になると、以下のようないくつかの特徴のある考え方におちいりやすく、さらに悪化していくことが多いようです。
自分の考え方を点検し、あてはまる項目があればプラス思考に変えていきましょう。

1 ものごとの結論を出そうとして、白か黒か・全か無か・人生は二者択一しかないと考えてしまいがち

現実とはどちらかに断定できないことが多く、中間のことも多いものですが、どちらかでないと駄目だと考えて結論づけてしまうのが特徴です。これでは物の見方が偏ってしまい、実際の生活では行き詰まりやすくなります。

プラス思考に変えましょう

いつも一人で結論を決めつけていて、そのため、かえって気持ちが苦しくなっているのかもしれない。もう少し良い考えをさがしてみよう。もしかしたら別の見方もあるのかもしれないと考え直して、誰かに相談して検討しましょう。

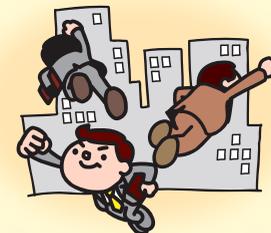


2 本当かどうかははっきりしないのにすぐ結論をだしてしまいがちになる

本当かどうかしっかり確かめていないのに、結論をだしてしまいがちという特徴のことです。友達を誘ってたまたま断られると、「自分は嫌われているからだ」と結論づけてしまうようなことです。「自分にはどうせできないのだ、能力がないのだ」と思い込むような考えです。

プラス思考に変えましょう

実際にはやってみればうまくゆくかもしれない。また後でやり直してもいいし、また明日に考えても遅くはないのでは?と考えてみましょう。他のこともやってみる価値はあるかもしれません。



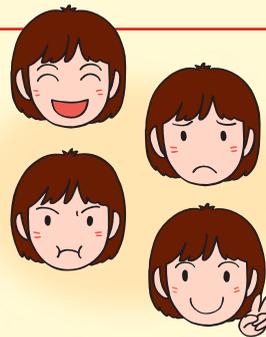
3 ものごとには色々あるのが普通なのに、自分の気持ちの中から否定的なことだけを取り出してしまおう

世の中悪い情報だけではないはずなのに、昔失敗したからなどと自分の考えだけで判断してしまうので、否定的なことだけが気持ちに浮かんでくるという特徴のことです。他人が自分と違うことを言うのは、「私が駄目な人間で否定しようとしているのだ」とか「皆が私の失敗を望んでいる」などと考えてしまい落ち込むようなことです。

この考えは発展すると肯定的なこと・良い情報は無視するようになります。いつも「自分は駄目だから」という気持ちでいるためです。生活の中での良いことや素敵な時間を味わうことをしないので、心を生き生きさせる手立てを失っていることになります。うまく物事がはかどっても、自分の能力ではなくただ運がよかっただけと考えたりします。

プラス思考に変えましょう

自分の全て(100%)は駄目だと判断していいのでしょうか?人は良いときも悪いときもあるのではないだろうかと考えてみましょう。「そういえば人には得意不得意ということもあるし、私にも好きな人も嫌いな人もいる」のように考えを広げたらどうでしょうか。色々な角度から考えて、違う可能性も考えてみたり、中間の考えもあるかもしれないと心に語りかけてみましょう。全部が駄目ということはなく壁を乗り越えるヒントは意外なところにあったりします。



4 実際によりおおげさに評価したり、逆に自分を卑下したりしてしまう

他人と対立すると相手を過大に評価して絶対かなわないと思ってしまうことがあります。そうすると自分に自信がなくなります。また、自分の失敗は取り返しがつかないと感じてしまうような特徴のことです。昇進しても仕事があまくいっても「自分がよかったわけでない」と感じてしまいます。

プラス思考に変えましょう

いつも全ての他人とうまくやれるわけではありません。色々な人がいるのです。また、こういう時もあるし、明日になれば変わっているかもしれないし、別のタイプの人と出会うかもしれません。自分は完全主義だったのではないか、誰もが私に強い関心を持っているわけではないので意識しすぎないで力を抜いて行動しましょう。



裏面に続きます



5

「すべき」「ねばならない」の考え

自分は「こうしなくてはいけない」とか、「～しなければならない」と考えて、これが義務のように考える傾向のことです。自分や他の人のふるまいに、きちんとするか完璧なやり方を要求し、うまくゆかないと最悪だと感じてしまい批判的になります。このため、いつも自分や他の人に高い水準を求めることになり、いつも不満を感じやすく、ゆったり休むことも罪悪のように思えて疲れ果てていくことになります。

プラス思考に変えましょう

いつも完璧でなければいけない、一生懸命やれば必ずうまくいくとしたら誰でもがんばればオリンピック選手になれるのでしょうか？そうではありません。一つの価値観を自分や他の人に押し付けて求めても必ず成果があるわけではありません。むしろ心の柔軟性がなくなり、物事の判断を色眼鏡で見るようになり、予想外の出来事に混乱しやすくなります。こう「すべき」という考えにとらわれなくて、余裕を持って自然に行動するほうが力を発揮できるのではないのでしょうか。



6

何でも自分の責任にする

自分に関係ないことや他人から見ると些細なことを自分の責任のように考えることです。常に自分を責めているような考えになります。他人からみると些細なことでも、極端な話、世の中の全ての悪いことが自分のせいと感じてしまう傾向のことです。これは「うつ」の中心にある考え方といわれています。このため、堂々巡りの思考をしながら自分を痛めつけ、ますます「うつ」に沈んでいくことになります。

プラス思考に変えましょう

世の中の全部が自分の責任なら、自分は世界を背負っていることになります。過度の責任感がこうした考え方を生みます。気が自分が自分を追い詰めるのです。他の人と一緒に生きて歩んでいることを思い出しましょう。自分を責めることをやめ、愚痴を言葉にして弱音を吐きましょう。自分は万能ではなく、努力に疲れたときは思いきって休んでよいのです。自分をいたわることから、回復が始まるのです。



「うつ」になったら治療が必要です。治療は休養と服薬をしながら、生活の仕方を工夫していきます。治療は精神科医が専門ですが、秋田県では内科などのかかりつけ医も協力しています。