

**うつは治療を必要とするものなのですか？**  
 日本では、うつは「うつ病」という名前のように病気として扱われ、医学的な治療が中心となっています。補助的な方法として、心

**うつは治療を必要とするものなのですか？**

異文化での生活にうまく適応できず、うつ状態に陥る方はしばしば見られます(表1)。しかし適切に対処すれば、うつは恐ろしいものではありません。今日は、心理カウンセリングやサイコセラピー(心理療法的な見地から見たうつについて説明したいと思います)。

**読者のお便り**

英国に来て以来、うつ症状のようなものに悩んでいるのですが、どうしたらよいのでしょうか？

(M・Oさん 31歳 他)

**ASK the DOCTOR**

健康に関する悩み・疑問にプロの医師が答えます!

第13回

うつ対処法

監修 英国心理療法協会公認サイコセラピスト 日保田裕子先生

表1 \*うつにも繋がる英国生活でのストレス (複数回答可)

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 言葉の障壁により、フラストレーションや苛立ちを感じたり、劣等感を持つ | 59% |
| 英国の生活に対し期待はずれや幻滅を感じる               | 36% |
| 日本人以外の人間関係に悩む                      | 30% |
| 日本の家族や友人のことが心配になる                  | 29% |
| 社会から引きこもったり、孤立感や孤独感を感じる            | 28% |
| 自信を失ったり、無能さを感じたり、失敗を恐れびびく          | 28% |
| 何事もうまくやらなければとプレッシャーを感じる            | 27% |

理カウンセリングが併用されることもありますが、薬で治すというのが一般的な方法です。しかし、英国ではうつに関する取り組みや姿勢が異なり、日本よりはうつが社会的に受け入れられています。また、GPに行くと、抗うつ剤を使用するのは本当の自分の気持ちにふたをしようというだけで、原因や本質を見逃してしまっているという理由から、抗うつ剤の処方最終的な手段とみなし、まず心理カウンセリング・サイコセラピー(心理療法)を勧められると

天気もどんよりしているため、うつになりやすいと言われています。しかしうつは夏にもなります。夏は天気も良く一般に活動的な季節であるため、自分がある程度活動的ではない行動範囲が狭く感じている人などは、取り残されたような気持ちになり、うつになることがよくあ

理カウンセリングが併用されることもありますが、薬で治すというのが一般的な方法です。しかし、英国ではうつに関する取り組みや姿勢が異なり、日本よりはうつが社会的に受け入れられています。また、GPに行くと、抗うつ剤を使用するのは本当の自分の気持ちにふたをしようというだけで、原因や本質を見逃してしまっているという理由から、抗うつ剤の処方最終的な手段とみなし、まず心理カウンセリング・サイコセラピー(心理療法)を勧められると

**うつは必ずしも病気でありません。** うつというものは、心理的要素、環境、また社会的な要素など、様々なことが原因で起きてきます。うつは、心理療法的な立場から見ると、一般的に、感情を押さえている状態と考えられます。そして、何か大きな出来事や身の回りに起きた後は、うつ状態が、当然の反応として起きることもよくあります。その場合、うつは体を休めるために必要なものかもしれませんし、何かを自分に教えてくれているのかもしれない。うつは必ずしも悪いものではありません。ただ、そのときに、自分の気持ちの中で起きていることを無視し、自分をいたわらないと、ますますそれがひどくなり、自分で自分を追い込んでいくということにもなりかねません。

うつ状態のときはエネルギーの循環が悪くなっています。できれば軽い運動やマッサージなどをして、エネルギーを高めてほしいと思います。とても良い方法は笑うことです。例えば、テレビのコメディなどを見たりして、笑う機会を作ってください。もしあまり面白くなくても、わざと大声を立てて笑ってみてもいいと思います。笑うと、エネルギーの循環を良くするだけでなく、楽しみも少しでも感じることが出来るようになります。また、感情を無理に止めようとしなくて下さい。悲しみ、怒り、寂しき、憎しみなどの負の感情でも、自分の中に起きている感情を感じるままにさせてください。泣きたかったら泣いてください。

**うつは必ずしも病気でありません。** うつというものは、心理的要素、環境、また社会的な要素など、様々なことが原因で起きてきます。うつは、心理療法的な立場から見ると、一般的に、感情を押さえている状態と考えられます。そして、何か大きな出来事や身の回りに起きた後は、うつ状態が、当然の反応として起きることもよくあります。その場合、うつは体を休めるために必要なものかもしれませんし、何かを自分に教えてくれているのかもしれない。うつは必ずしも悪いものではありません。ただ、そのときに、自分の気持ちの中で起きていることを無視し、自分をいたわらないと、ますますそれがひどくなり、自分で自分を追い込んでいくということにもなりかねません。

うつ状態のときはエネルギーの循環が悪くなっています。できれば軽い運動やマッサージなどをして、エネルギーを高めてほしいと思います。とても良い方法は笑うことです。例えば、テレビのコメディなどを見たりして、笑う機会を作ってください。もしあまり面白くなくても、わざと大声を立てて笑ってみてもいいと思います。笑うと、エネルギーの循環を良くするだけでなく、楽しみも少しでも感じることが出来るようになります。また、感情を無理に止めようとしなくて下さい。悲しみ、怒り、寂しき、憎しみなどの負の感情でも、自分の中に起きている感情を感じるままにさせてください。泣きたかったら泣いてください。

**うつは必ずしも病気でありません。** うつというものは、心理的要素、環境、また社会的な要素など、様々なことが原因で起きてきます。うつは、心理療法的な立場から見ると、一般的に、感情を押さえている状態と考えられます。そして、何か大きな出来事や身の回りに起きた後は、うつ状態が、当然の反応として起きることもよくあります。その場合、うつは体を休めるために必要なものかもしれませんし、何かを自分に教えてくれているのかもしれない。うつは必ずしも悪いものではありません。ただ、そのときに、自分の気持ちの中で起きていることを無視し、自分をいたわらないと、ますますそれがひどくなり、自分で自分を追い込んでいくということにもなりかねません。

うつ状態のときはエネルギーの循環が悪くなっています。できれば軽い運動やマッサージなどをして、エネルギーを高めてほしいと思います。とても良い方法は笑うことです。例えば、テレビのコメディなどを見たりして、笑う機会を作ってください。もしあまり面白くなくても、わざと大声を立てて笑ってみてもいいと思います。笑うと、エネルギーの循環を良くするだけでなく、楽しみも少しでも感じることが出来るようになります。また、感情を無理に止めようとしなくて下さい。悲しみ、怒り、寂しき、憎しみなどの負の感情でも、自分の中に起きている感情を感じるままにさせてください。泣きたかったら泣いてください。

うつ状態のときはエネルギーの循環が悪くなっています。できれば軽い運動やマッサージなどをして、エネルギーを高めてほしいと思います。とても良い方法は笑うことです。例えば、テレビのコメディなどを見たりして、笑う機会を作ってください。もしあまり面白くなくても、わざと大声を立てて笑ってみてもいいと思います。笑うと、エネルギーの循環を良くするだけでなく、楽しみも少しでも感じることが出来るようになります。また、感情を無理に止めようとしなくて下さい。悲しみ、怒り、寂しき、憎しみなどの負の感情でも、自分の中に起きている感情を感じるままにさせてください。泣きたかったら泣いてください。

うつ状態のときはエネルギーの循環が悪くなっています。できれば軽い運動やマッサージなどをして、エネルギーを高めてほしいと思います。とても良い方法は笑うことです。例えば、テレビのコメディなどを見たりして、笑う機会を作ってください。もしあまり面白くなくても、わざと大声を立てて笑ってみてもいいと思います。笑うと、エネルギーの循環を良くするだけでなく、楽しみも少しでも感じることが出来るようになります。また、感情を無理に止めようとしなくて下さい。悲しみ、怒り、寂しき、憎しみなどの負の感情でも、自分の中に起きている感情を感じるままにさせてください。泣きたかったら泣いてください。

うつ状態のときはエネルギーの循環が悪くなっています。できれば軽い運動やマッサージなどをして、エネルギーを高めてほしいと思います。とても良い方法は笑うことです。例えば、テレビのコメディなどを見たりして、笑う機会を作ってください。もしあまり面白くなくても、わざと大声を立てて笑ってみてもいいと思います。笑うと、エネルギーの循環を良くするだけでなく、楽しみも少しでも感じることが出来るようになります。また、感情を無理に止めようとしなくて下さい。悲しみ、怒り、寂しき、憎しみなどの負の感情でも、自分の中に起きている感情を感じるままにさせてください。泣きたかったら泣いてください。

うつ状態のときはエネルギーの循環が悪くなっています。できれば軽い運動やマッサージなどをして、エネルギーを高めてほしいと思います。とても良い方法は笑うことです。例えば、テレビのコメディなどを見たりして、笑う機会を作ってください。もしあまり面白くなくても、わざと大声を立てて笑ってみてもいいと思います。笑うと、エネルギーの循環を良くするだけでなく、楽しみも少しでも感じることが出来るようになります。また、感情を無理に止めようとしなくて下さい。悲しみ、怒り、寂しき、憎しみなどの負の感情でも、自分の中に起きている感情を感じるままにさせてください。泣きたかったら泣いてください。

**「ASK THE DOCTOR」の監修を担当しているロンドン医療関係者連合会は、英国在住の医師・研究者・看護師・薬剤師・セラピストが中心となって、互いの経験や知識を交換し合い交流を深めています。詳しくは同会 Web: <http://www.potentialnurse.com/medicalparty> を御覧ください。**

うつ状態のときはエネルギーの循環が悪くなっています。できれば軽い運動やマッサージなどをして、エネルギーを高めてほしいと思います。とても良い方法は笑うことです。例えば、テレビのコメディなどを見たりして、笑う機会を作ってください。もしあまり面白くなくても、わざと大声を立てて笑ってみてもいいと思います。笑うと、エネルギーの循環を良くするだけでなく、楽しみも少しでも感じることが出来るようになります。また、感情を無理に止めようとしなくて下さい。悲しみ、怒り、寂しき、憎しみなどの負の感情でも、自分の中に起きている感情を感じるままにさせてください。泣きたかったら泣いてください。

うつ状態のときはエネルギーの循環が悪くなっています。できれば軽い運動やマッサージなどをして、エネルギーを高めてほしいと思います。とても良い方法は笑うことです。例えば、テレビのコメディなどを見たりして、笑う機会を作ってください。もしあまり面白くなくても、わざと大声を立てて笑ってみてもいいと思います。笑うと、エネルギーの循環を良くするだけでなく、楽しみも少しでも感じることが出来るようになります。また、感情を無理に止めようとしなくて下さい。悲しみ、怒り、寂しき、憎しみなどの負の感情でも、自分の中に起きている感情を感じるままにさせてください。泣きたかったら泣いてください。

\*出典：監修者ウェブサイト(www.japanuktherapy.com)、メンタルヘルス岡本記念財団研究助成報告集1999年度版第11号の筆者自身の研究の概要より