

20年で4倍増 うつ病を学ぶ

誰もがなり得る病気

生きることがつらくなるほど悩んでいる人に寄り添う「ゲートキーパー」を養成する研修が、1月18日(日)にラコルタ柏で開催され、支援者や関心のある市民が参加しました。

市では年に5回程度、毎回異なるテーマを設けて研修を実施しており、悩みを抱える人への対応などを学んでいます。

今回は、「ゲートキーパーの基礎」「うつ病」「インターネットがもたらす影響」について、講義とグループワークを行いました。その中から「うつ病」に関する内容を紹介します。



また、うつ病によって妄想が現れることもあります。「罪を犯した」などと思い込み、周囲が妄想だと説得しても受け入れられず関係がこじれて孤立してしまったりと様々な場面で生活に支障をきたします。

日本では、うつ病患者数がこの20年で約4倍に増加しています。中でも、仕事や家庭での責任が重くなる30～50代、身体疾患に加えて孤立や離別などの背景を抱える高齢者層での増加が目立ちます。

うつ病は、イライラや不眠といった初期症状に始まり、重度になると、意欲の低下から応答がなくなったり、生命の危険が伴う場合もあります。

講師を務めた柏市保健予防課の精神保健福祉担当職員は、次のように話します。

「うつ病は、誰もがなり得る病気です。昇進や結婚といった一見ポジティブな出来事でも発症の要因(ストレス)になり得ます。」

治療は焦らずゆっくりと

治療は、「休養」「生活習慣の改善」「薬物療法」「精神療法」を組み合わせたものが基本です。再発や悪化を防ぐためにも、自己判断で薬をやめないことが重要なポイントとなります。

最後に、講師を務めた職員は、参加者に向けて次のように呼びかけました。

「回復には時間が必要であり、本人も家族も焦らない事が重要です。また、それぞれが孤立しないために、周囲の理解や支えも欠かせません。その時の状況に応じた相談機関や医療機関に繋がる事が大切です。必要時には、専門医療機関にご相談ください。」

〔無料・申込制〕保健予防課「こころの健康相談」
〔対象〕 柏市在住の方
〔実施〕 第3火曜・第3木曜・第3金曜・第4火曜
〔時間〕 ①午後2時から3時 ②午後3時から4時
〔場所〕 ウェルネス3階(柏市柏下65-1-1)
〔予約受付〕 ☎04-7167-1254

新年度の不安によりそう

環境の変化に揺れ動く心

新年度は、学校や職場など環境がこれまでと変わる時期です。不安を感じている人は少なくありません。中には、心身のバランスを崩してしまう人もいます。

身近に、環境の変化を迎える人がいたら、声をかけて今の気持ちを聞いてみましょう。言葉にすること、聴いてもらえることは安心感につながります。

また、心配事が起きないように心の中で願うよりも、「起きたらこう対処しよう」と見通しを立てておくことで不安はいくらか安心へと変わります。その対処法を一緒に考えることも、ゲートキーパーができることのひとつです。



ゲートキーパー関連情報は柏市ホームページ「柏市の自殺対策」ページをご覧ください

あなたもゲートキーパー

柏市主催のゲートキーパー養成研修は、令和8年度の開催に向けて、現在企画を進めています。日程等が決定しましたら柏市ホームページや広報がしわでお知らせします。皆さまのご参加をお待ちしております。

☆うつ病セルフチェック☆ 2つの質問 (PHQ-2)

Q. 最近2週間に、以下のような状態がどのくらいの頻度でありましたか？

- ①何かやろうとしてもほとんど興味が持てない。楽しくない。
- | | | | |
|-----------------------------------|----|-------------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> 全くない | 0点 | <input type="checkbox"/> 数日 | 1点 |
| <input type="checkbox"/> 2週間の半分以上 | 2点 | <input type="checkbox"/> ほぼ毎日 | 3点 |
- ②気分が重かったり、憂鬱だったり、絶望的に感じる。
- | | | | |
|-----------------------------------|----|-------------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> 全くない | 0点 | <input type="checkbox"/> 数日 | 1点 |
| <input type="checkbox"/> 2週間の半分以上 | 2点 | <input type="checkbox"/> ほぼ毎日 | 3点 |

合計が3点以上の場合、うつ病の可能性(※)があります。

※この質問は、医師の診断に代わるものではありません。うつ病と断定することは出来ないため、正確な判断については医療機関にご相談ください。