自殺を防ぐために

考え方の癖とストレスを知り、うつ病から身を守る

平成23年に市内で54人もの人が、自ら命を絶っています。

ストレスが大きい現代社会。全国的に、自殺の要因の多くを占めている「うつ病」になる人も増えています。

考え方の癖とストレスを知ることで、うつ病から身を守りましょう。

▽問い合わせ　健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、電話25・9721）

最近、心や体の疲れを感じていませんか。

うつ病はストレスがきっかけで起こることが多くあります。精神的、身体的ストレスが重なると、考え方が極端になり、ものの見方が否定的になって自分自身は駄目な人間だと感じてしまうことがあります。

うつ病にならないためには、自分の考え方の癖と、自分を取り巻くストレスの状態を正しく知ることが大切です。

考え方の癖を知り、切り替える

人にはそれぞれ考え方の癖があり、物事の捉え方が異なります。

人は何かあった時に、瞬間的に浮かぶ考え「こころのつぶやき」による気持ちで行動します。

気持ちは考え方に影響されるので、極端な考え方はストレスの大きな原因になります。

うつ病になりやすい人が陥る極端な考え方

●思い込み・レッテル貼り

自分が注目していることだけに目を向けて思い込んでしまう。

（例）目の前でため息をつかれた。嫌われている。

●白黒思考

灰色（あいまいな状況のままにしておくこと）に耐えられず、物事を白か黒か、良いか悪いかと極端に捉えてしまう。

（例）ささいなミスを指摘された。全てが失敗だ。

●べき思考

「○○すべき」「○○すべきでない」など、自己や他人を厳しいルールで縛る。

（例）毎日掃除すべきなのに、主婦として失格だ。

●自己批判

よくないことを、何でも「自分のせい」と考えて自分を責めてしまう。

（例）問題が起きたのは私の責任。私がいけない。

●深読み

人の気持ちを一方的に推測して、決めつけてしまう。

（例）話し中に、相手が携帯電話に目を向けた。私の話はつまらないに違いない。

●先読み

「○○かも」「○○にちがいない」と悲観的な予測を立ててしまう。

（例）一日メールの返信がないから、もう二人の間は駄目に違いない。

考え方を切り替えてストレスを和らげる

考え方の癖に縛られ、身動きが取れなくなると問題です。

表1　よくある考え方の癖と切り替え方

よくある考え方の癖	切り替え方
思い込み レッテル貼り	反対の事実はないか、具体的に考えてみましょう。「今朝は笑いかけてくれていた。疲れていただけかもしれない。」
白黒思考	点数をつけるなど段階的に考えましょう。「必ず」「いつも」「絶対」は要注意。「絶対にミスをしないというのは難しい。90％はOKだった。」
べき思考	立場や状況により、いろいろな考えがあっていいと考えましょう。「体調がすぐれない時は、家事ができない時もある。」
自己批判	誰にどのような責任があるか、全体を見て考えましょう。「みんなで考えて出した結果なのだから、私だけの責任ではない。」
深読み	そう考えた理由とその逆の事実がないか、見直しましょう。確認することも大切です。「ほとんどは目を見て話をしてくれている。」
先読み	可能性と解決策を具体的に考えましょう。「忙しいのかもしれない。急ぎの内容ではないので、明日またメールをしてみよう。」

頭に浮かぶ「こころのつぶやき」を、現実に沿ったバランスのよい考えに変えることで、気持ちが楽になりストレスを和らげることができます。（表1）

こころの体温計でストレスを知る

自分ではストレスに気が付いていない、気付いても認めたくない、というときがあります。

うつ病にならないためには、自分のストレスの状態を正しく認識することが大切です。

気軽なチェックで、ストレス度の確認ができます

6月から、携帯電話やスマートフォン、パソコンなどで、質問に答えるだけで気軽にメンタルヘルスチェックができる「こころの体温計」を開始しました。

本人モード　ストレス度や落ち込み度が簡単にチェックできます。

家族モード　大切な人の心の健康状態が分かります。

本人モードでは金魚や猫などのキャラクターで、ストレス度や落ち込み度を表示します

結果と合わせて相談先も表示されます。個人情報の入力は一切不要で、利用は無料ですが、通信料は自己負担です。

医学的診断をするものではなく、ストレスの程度や心の健康に関心を持っていただくためのものです。自身や家族のメンタルチェックをしてみませんか。

こころの体温計　https://fishbowlindex.jp/obihiro/

市のホームページからも利用できます。

10代の男性の落ち込み度が高い

6月は、アクセス数が3万6413件、市内在住の本人モードアクセス数が1万4303件でした。

男性が女性より落ち込み度の多い人の割合が高く、年代別では男性が10代を筆頭に40代、30代、女性は30代の落ち込み度が高い状況でした。

赤ちゃんママモード　乳幼児のお母さんの、不安な心の状態が分かります。

ストレス対処テスト　あなたに合ったストレス対処法が分かります。

アルコールモード　飲酒が心に与えている影響が分かります。本人モードと家族モードがあります。

一人で抱え込まないで、まずは相談を

ストレスの感じ方やストレスに対する反応はそれぞれ異なり、同じ人でもその時々で違います。

「こころの体温計」の結果に関わらず、悩みがあったり心身に不調を感じている人は、一人で抱え込まないで、相談窓口をご利用ください。（表2）相談者は本人でなくても構いません。

表2　相談窓口

相談窓口	電話番号	受付時間
帯広市保健福祉部健康推進課	0155・25・9721	月～金曜日（祝日除く）8時45分～17時30分
十勝総合振興局（帯広保健所）こころの健康相談	0155・21・9110	月～金曜日（祝日除く）8時45分～17時
北海道立精神保健福祉センターこころの電話相談	0570・064・556	月～金曜日9時～21時 土・日曜日、祝日（年末年始除く）10時～16時
北海道いのちの電話	011・231・4343	24時間
旭川いのちの電話	0166・23・4343	

うつと自殺を考える講演会

「気付いてください、こころのサインにーストレスケア外来の最前線からー」と題して坂元薫氏（東京女子医科大学神経精神科教授）を講師に、うつ病と自殺を考える講演会を開催します。

日時　9月15日(土)、10時～12時

場所　とかちプラザ（西4南13）

申し込み・問い合わせ　8月31日(金)までに、電話で精神保健福祉協会（☎26・9085）へ。

戦後海外から引き揚げて来られた人へ　海外から引き揚げの際、在外公館や税関などでお預かりした通貨、証券類の返還をしています。本人だけではなく、家族の方も返還請求ができます。心当たりのある人は問い合わせください。　**問**釧路税関支署十勝出張所（広尾町会所前6、☎01558・2・0406）