

2013年10月6日「佐久間里子のハートシェアリング」季節の変わり目…「うつ」って何ですか②

皆さん、こんにちは。家族関係心理士の佐久間里子です。本日は、前回に引き続き、「うつ」って何ですか、というテーマでお送りする、第2回目です。本日はうつの改善の仕方について6つのテーマに分けてお話しします。

1つ目に、それは運動と食事面からのアプローチです。きちんと運動すると自然に食欲もわきますし、夜は眠れるようになるので、運動は健康な身体やリズムのもとですね。「例えばストレスにまみれてでも目の前の仕事を成功させて自信をつけてうつを克服したい」の前に、人間らしい当たり前の生活を送っているかもう一度自分に問いかけてみて下さい。

2つ目に、うつ状態時の身体の特徴を解消してみる方法です。うつ状態の時は、呼吸が浅くなっていて、首の付け根がものすごく凝っているという特徴があるものです。そこで、呼吸の浅さを改善するために、時間を掛けて深く吐く、呼吸を一回止める、今度は深く吸い込む、を、急いでではなくゆっくりと、繰り返して下さい。首の凝りは温めてみたり、もみほぐしたりできますし、私もよくマッサージ屋さんに行くのですが、もっとも良いのは直接の肌にアロマオイルでなでるような施術のサロンですと一番良いと思われま

3つ目に、精神科で処方される薬のことについてです。私たちの脳の神経は、全てつながっているわけではありません。そこで、繋がっていない神経同士で伝達をしなければなりません、身体や気分を安定させる、人に重要なセロトニンという物質の受け渡しが、上手く行かないことがあるのです。そこで、うつに効く薬というのは、セロトニン再取り込み防止のための薬になっています。

このセロトニンの分泌の異常は、生まれつきであり、つまりうつ病というのは育った環境など外的要因とは全く関係ないものと言い切る学者さんはたくさんいます。うつに心理療法やカウンセリングをしてもお金と時間の無駄なだけで、そんなことでは治らない。薬を服薬することでしか方法はない、という考えもあります。

では次からは、心理的なアプローチのお話に参ります。4つ目に、うつ状態に陥るきっかけである「対象喪失」についてです。対象喪失とは、その人にとって、重要な物を失うことを指します。最愛の伴侶を亡くしたとき、失恋して恋人を失った時、引っ越して大切な友人と離れた時、結婚してこれまで同居していた母親からの愛情を失った時、事業に失敗して地位と名誉を失った時、皆さんは、形あるもの・ないものを喪失した時にどうしていますか。その時の辛く悲しい気持ちを無理やり押し込めてはいませんか。私たちは「泣いてはいけません。強く生きろ。前向きになれ。」と思いがちです。しかし本当に強くて前向き

な人は、一度感情を思い切り表出した人でもあります。感情を我慢しないで、言葉や涙に変えて、思いっきり落ち込んだ人だけに、悲しみの次のステージが待っているのです。うつの改善のためには、自分の対象喪失についてもう一度考えてみて下さい。

5つ目の方法に、認知行動療法というものを紹介します。心理療法の中では、この方法は最近急速に注目を浴び始めました。例えば、「わたしは誰からも好かれない。」というような、その人の一番中核を成している考え方をを見つけ出します。この誤った認知を修正していくことこそ認知行動療法の基本なのです。これは、現在うつ状態に大変効果があると言われている療法です。

6つ目に、カウンセリングについてです。カウンセリングでは、話を聴くプロであるカウンセラーが、相手の話を否定せずに、十分受け止めて聴くことによって、話の整理がついて来ます。カウンセラーは、上手に話を聴くために、あらゆる研修を受けて鍛錬を積んでいます。また、先程の認知行動療法は、精神科の他にカウンセリングルームでも行うことができます。

6つの方法をお話しして来ましたが、それぞれ短所はあります。運動も、それをするだけの気力がない、食事も食欲がわからないからうつなのであって、初めからその元気があればとっくにしているよ、というのがまあもっともでしょう。精神科にかかる方法で、もっともよく聞かれるのが、病院が混雑していて十分な診察時間が無く「最近良くないみたいです。」と勇気を出して打ち明けても「じゃあ薬の量を減らしましょう、増やしましょう。」ばかりで、話を聞いてもくれない、という訴えです。そう切り返されるのも嫌なので、本当は具合悪い、って言いたいのに、精神科医に悩みを言えない人が大勢います。

認知行動療法については、この療法を受ける最大のポイントは、「この辛い状態から抜け出し何とか生活を改善したい、幸せになりたい、そのために自分の考え方を見直すことが必要だ。」という強い意欲が前提になる療法です。意欲を持たないまま何となく受けても、数回受けて脱落してしまいます。うつの方の願望は「生活を良くしたい。」よりもたいてい「もう死にたい。」なんですね。そこがこの療法の落とし穴です。

最後、カウンセリングの弱点は、自分とカウンセラーとの信頼関係の成立していないと、効果が得られないということです。大変かもしれませんが、依存ではなく、本当に自分に相性の良いカウンセラーを見つけていって欲しいと思います。

そこで、この今申した6つの方法を、試してみようと思う方はそもそもうつではないという矛盾が出て来ます。本当の助けは、うつの方のそばに誰かがいることです。恥ずかしいと思わずに、傍にいてくれるようお願いして下さい。元気になれば、その人に恩返しすればいいことです。誰にも迷惑を掛けずに生きている人はいません。まずは自分を第一に

考えましょう。判断力が低下しているので、休職する、病院に行く、カウンセリングを受ける、といった正しい選択も周囲の人が助けてあげて下さい。理由があって止めるのは仕方ないのですが、本当にうつの方はカウンセリングに行くことさえ脱落してしまいます。

お互いに助けたり助けられたり…「あの時はあなたがいてくれて助かった、ありがとう。」ときっと笑顔になれる日が来ると思います。

さて、「佐久間里子のハートシェアリング」では、女性の皆様から、お悩み相談や、番組のご意見・ご感想を受け付けております。どんどん送って下さいね！お待ちしております。

カウンセリングルーム Happy Face でもセミナーのお申込みやカウンセリングを行っていますので、ホームページでカウンセリングルーム Happy Face で検索してみてくださいね。

では、来週のこの時間にまたお会いしましょう。「佐久間里子のハートシェアリング」パーソナリティ佐久間里子でした。