

# あなたの周りに 心が疲れている人はいませんか？

監修：下園壮太 NPO法人メンタルレスキュー協会 理事長

## 苦しんでいるあの人に何ができるのか

人が自殺しようとするとき、その多くがいわゆる“うつ状態”にあります。うつと聞くと、「何かショッキングな出来事があったのだろうか」と原因を探しがちですが、ほとんどの場合が“疲労”によるもの。家族のこと、仕事のこと、お金のことなど、日々を過ごす中で生じるさまざまな疲れが積み重なって、自覚のないまま心を消耗させていくのです。疲れ果てて苦しんでいるあの人に何ができるのか。これからも一緒に生きていくために、ここで考えてみませんか。



## あの人にあてはまる項目はありますか？

### からだ

- ☐ 不眠、悪夢で苦しんでいる
- ☐ 食べる量(体重)が減った、もしくは増えた
- ☐ 元気がなく疲れている様子である
- ☐ 小さなミスや忘れ物が増えた
- ☐ 頭痛や吐き気など、体調不良を訴えることが増えた

### こころ

- ☐ 自信を失っている
- ☐ やたらに自分を責めている
- ☐ 人付き合いを避けるようになった
- ☐ 不安感が強く、否定的なことばかり口にしていく
- ☐ 死にたい、消えたいと発言する

これらはうつ状態を示すサインです。専門家に相談するなど、早めに適切な対応をとることが大切な命を守ることにつながります。



# 疲労によって心は追い込まれる

仕事、人間関係、金銭問題など、何らかのきっかけで心身が疲れ切ってしまうと、私たちの体は誤作動を起こし、次の4つの感情とそれに付随する反応（プログラム）を一斉に、かつ、過剰に発動させ、私たちを苦しめます。

## 悲しみ

食欲や性欲がなくなり、趣味などが楽しめなくなる。自分は誰からも必要とされない、自分は孤独だという思考に陥る。

## 怒り

体が臨戦態勢（脈拍・血圧の上昇など）に入る。常にイライラし、自分が正しいという思考に陥って、些細なことで怒りが爆発する。

## 不安

ある出来事が頭から離れず、悪いほうにばかり考えてしまう。夜も眠れない。どうしてもい分不清らず心が落ち着かない。

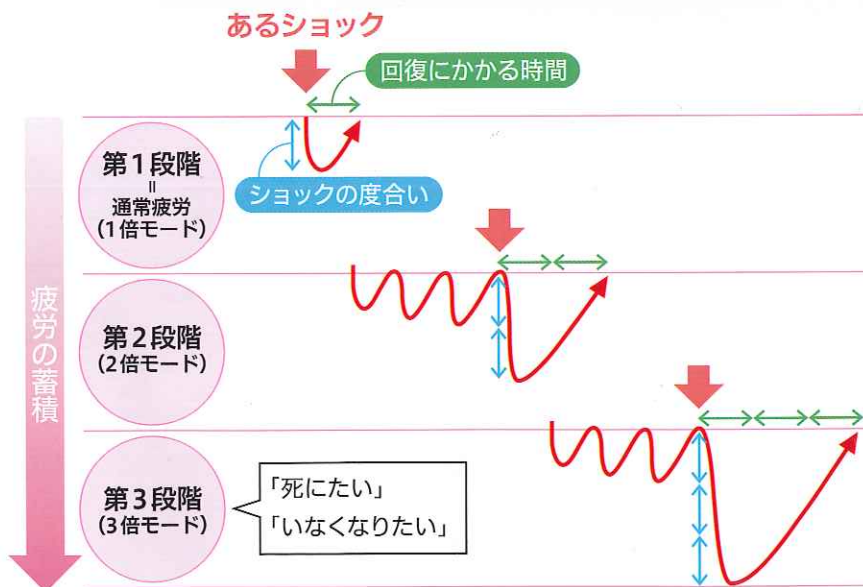
## 驚き・興奮

頭が真っ白になり、あれこれと考えられなくなる。息苦しさ、吐き気、耳鳴り、頭痛など、さまざまな体の不調に苦しむ。

疲労により上記のような感情のプログラムが総動員した状態をうつ状態と言い、「漠然とした不安」や「原因もないのに涙が出る」といった訳の分からない苦しさにつながります。疲れは自覚しにくく、軽く考えてしまいがちですが、疲労を3段階に分けて見てみるとそれをケアすることの重大さに気付くことができます。



## 疲労の蓄積は3段階に分けられます



通常は、嫌なことが起きても休めば回復します。しかし、そこから疲労が蓄積され「第2段階」になると、同じ出来事でも2倍傷つきやすく、2倍回復に時間がかかるように（ただし、外見上は仕事ができるし元気に見えます）。そして、そのまま自分をごまかしで動き続けていると、最終的に「第3段階」のうつ状態となり、死にたい気持ちが出やすくなるのです。

「心が弱いからうつになる」のではありません。今のあの人は、以前なら何ともなかった出来事でも2倍、3倍ショックを受けてしまう。それがあなたの目には弱さに見えてしまうだけ。決して「性格」であると誤解せず、「状態」であり一時的なものだということに気付いてください。大切なのは「強くなれ」ではなく、十分な休息で心身を癒やすことなのです。





# どう寄り添うのか



死にたい気持ちになっている人に寄り添うためには、その人が苦しんでいることに気付くことから始まります。しかし、心が弱いから、頑張りが足りていないからうつになる、という意識を持っていたら、見えるものも見えなくなってしまう。まずは正しい認識を持つこと、それが大切な人を救う第一歩です。

## 苦しんでいる人への 寄り添い方

### 声を掛ける

いつもと様子がちがうな、と思ったら「顔色が良くないけど、夜眠れてる？」など、まずは体の調子を気遣う言葉をかけてみます。そこから相手が苦しい気持ちを打ち明けてきたら耳を傾けて。

### 休ませる

疲れにはとにかく休むこと。死にたい気持ちが出ているときは、仕事や家事などから離れて、1カ月はしっかり休んでください。その際、一時的に入院するなどで、休む環境を整えたり、医療（薬・カウンセリング）を利用したりするとより効果的です。

### 話を聞く

彼らは、誰かに自分の苦しみを分かってほしいと思う一方で、こんなことで弱音を吐くのは自分だけでは、という自責感も持っています。「この人になら分かってもらえる」と感じられるような聞き方を意識しましょう。

### 聞くときに気を付けたいこと

#### 相手が話した内容を まとめてあげる

「〇〇という理由で、自分がいない方がいいのではと考えているのね」というように、相手の話を要約して繰り返します。

#### 相手のペースで 話を進める

話を遮ったり、矢継ぎ早に質問したりせず、ゆっくりと大きくなずきながら話を聞きましょう。

#### メッセージを伝える

「つらかったね」「誰でもそうなるよ」などの言葉を掛け、あなたのせいでこうなったのではないと伝えてください。

### アドバイス で追い詰めない

苦しんでいる人に対して、私たちは何とか力になりたいとさまざまな解決策を提案します。しかし、彼らは日常生活を送るだけでも精一杯で、とてもできそうにないのです。自分が信頼する人から「こうした方がいい」と言われることほどつらいことはありません。その度にできない自分と向き合わなければならず、また、「誰も分かってくれない」という悲しみや、見捨てられるかもしれないという不安から追い詰められてしまいます。**「あなたがサポートを必要とするとき、あなたができることを一緒に考えるよ」というスタンスでいてください。**



## まずはあなた自身が

### 落ち着くこと

苦しい気持ちや死にたい気持ちを打ち明けられると、  
誰でも動揺してしまうもの。

自分自身も不安になり、問い詰めたり、

たしなめたりしてしまいがちですが、まずは落ち着きましょう。

相手の気持ちや考えを変えよう、根本の問題を解決してあげようとする前に、  
その人の苦しみや死にたい気持ちを、まずは全部表現させてあげてください。

死にたいほど悩む人には、あなたのその態度が一番大きな支えになります。

そしてできるだけ、医師やカウンセラーなどの専門家の手を借りてください。

あなた一人で背負うには、人の命は重すぎます。

どう接するべきかなど、具体的な対処法のアドバイスをもらえるだけでなく、  
あなた自身の心をケアすることにもつながりますよ。

死にたいくらいつらいんだね

そんな状況なら死にたくなって  
しまうのも分かるよ

など、相手の気持ちを受け入れる声掛けを



### これからも一緒に 生きていくために

うつ状態からの回復には時間がかかります。  
風邪のように短期間で治って終わり、  
というわけにはいきません。頑張り続けた結果、  
心が「疲労骨折」したのだと、そう考えて  
ください。休職から復帰した人に、じゃあ今  
日から以前と同じように働いてね、というの  
は困難です。「もう大丈夫だから」という言葉  
や表面上の態度で判断せず、1年間は周囲  
の人がサポートしましょう。

### 相談してください

こころの健康相談統一ダイヤル（厚生労働省）

TEL **0570-064-556**

※相談に対応する曜日・時間は都道府県によって異なります。

詳しくは「こころの健康相談統一ダイヤル」のホームページをご覧ください。

「こころの耳」  
働く人のメンタルヘルス・  
ポータルサイト（厚生労働省）

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

