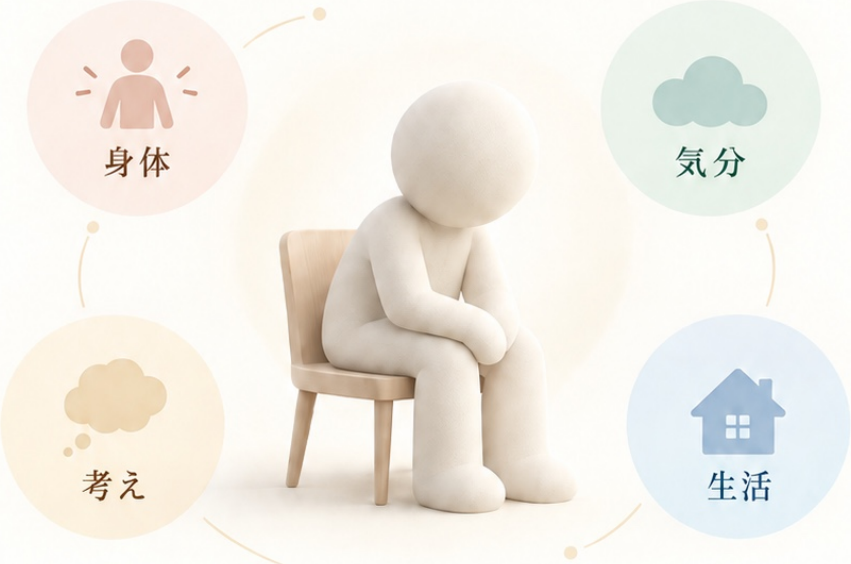
安心ライブラリー 01
うつ・気分の落ち込み

COCONOVA LIBRARY 01

気分が落ちて、動けないときに

『できない自分』を責める前に、
いま起きていることを知る



ここのば
counseling space

今できないことと、あなたの価値は別です

動けない。
考えがまとまらない。
何もしたくない。

そんな日が続くと、
「こんな自分ではだめだ」と、
自分そのものまで
否定したくなることがあります。



でも、今できることの量と、
あなたの価値は同じではありません。

まずは「自分の問題」ではなく、
今の状態に何が起きているのかを
見てみましょう。

安心メモ

今できることの量と、あなたの価値は別のものです。

気分の落ち込みにも、いろいろな形があります

気分は誰にでも上下します。

休んだり、好きなことをしたり、
時間がたつことで戻っていく
落ち込みもあります。

一方で、休んでも戻りにくかったり、
仕事や家事、学校、人との関わりまで
難しくなったりすることもあります。

大切なのは、
「落ち込んでいるから弱い」と
決めることではなく、
どのくらい生活に影響しているかを
見ることです。

一時的な落ち込み

休んだり、好きなことをすると、
時間とともに戻っていくことが多い。



長く続く落ち込み

休んでも戻りにくく、
仕事や家事、学校、人との関わりまで
難しくなることがある。



安心メモ

落ち込みそのものより、生活への影響も一緒に見ていくことが大切です。

変化は、気持ちだけに出るとは限りません

気分が落ちているときの変化は、
『悲しい』『やる気が出ない』
だけではありません。

眠れない、眠りすぎる、
食欲が変わる、身体が重い。
考えがまとまらない、
決められない。
人を避ける、
何も始められない。

心・身体・考える力・生活の
さまざまな場所に現れる
ことがあります。



安心メモ

変化は気持ちだけでなく、身体や生活にも現れることがあります。

「できない→責める」が、さらに苦しくすることがあります

疲れている
↓
いつものことができない
↓
「自分はだめだ」と責める
↓
無理に頑張る
↓
さらに疲れる

という循環が起こることがあります。



必要なのは、
さらに自分を追い込むことではなく、
この循環をどこかで弱めることです。

安心メモ

責めることが、しんどさを強める循環につながることがあります。

理由は、ひとつとは限りません

気分の落ち込みは、
『考え方が悪い』だけで
起こるわけではありません。

睡眠や身体の状態、
長く続いた緊張、
仕事や家庭の負担、
人間関係、大きな出来事、
生活環境など、
いくつもの要因が重なることが
あります。

だから、全部を自分の性格の
せいにする必要はありません。



安心メモ

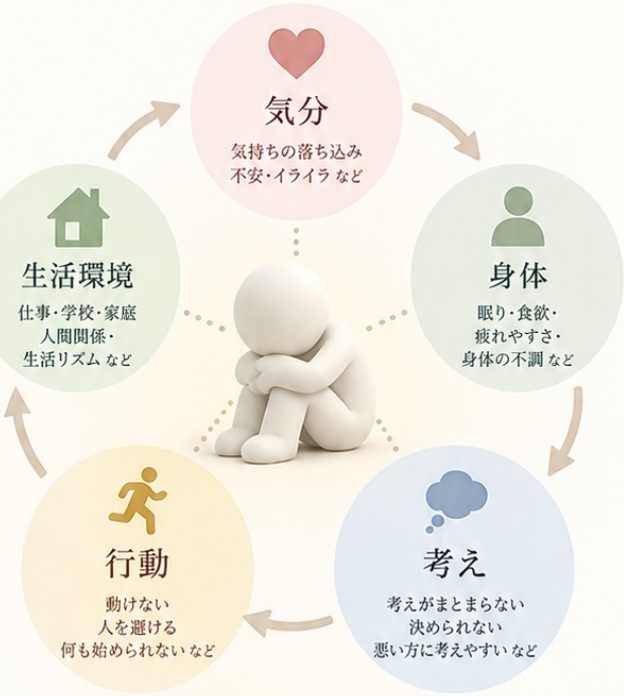
しんどさには、いくつもの要因が重なっていることがあります。

気分・身体・考え・行動・環境はつながっています

どれか一つだけを
変えれば、
すぐに全部が良くなると
は限りません。

でも、一か所の負担が
少し減ることで、
ほかの部分にも
変化が生まれることが
あります。

気分・身体・考え・行動・
環境は、それぞれが
影響し合いながら、
つながっています。



安心メモ

一か所が少し整うことで、ほかの部分も楽になることがあります。

ここのば
counseling space

「余力」が少なくなっているのかもしれません

普段ならできることが、
今はできない。

それは能力そのものが
なくなったのではなく、
使える余力が少なくなって
いる可能性があります。

100ある力のうち90を
耐えることに使っていたら、
残り10で生活するのは
大変です。

必要なのは「もっと頑張ること」
ではなく、何に力を使っているか
を見ることかもしれません。



安心メモ

できないことが増えるときは、余力が減っている可能性もあります。

増やす前に、減らせる負担もあります

「何をしたら元気になるか」
を考える前に、

何を減らせるか。
何を後回しにできるか。
誰かに任せられるか。

を見ることも大切です。

回復は、何かを足すこと
だけではありません。



安心メモ

回復は、何かを増やすことだけでなく、負担を減らすことでも進みます。

『休む』にも、いろいろあります

横になっていても、
頭の中ではずっと
仕事をしていることが
あります。

本当に必要な休みは、
人によって違います。

身体を休ませる



頭を休ませる



役割を休む



一人で抱える
ことを休む



安心メモ

『休む』は一つではありません。自分に合う休み方を見つけてよいのです。

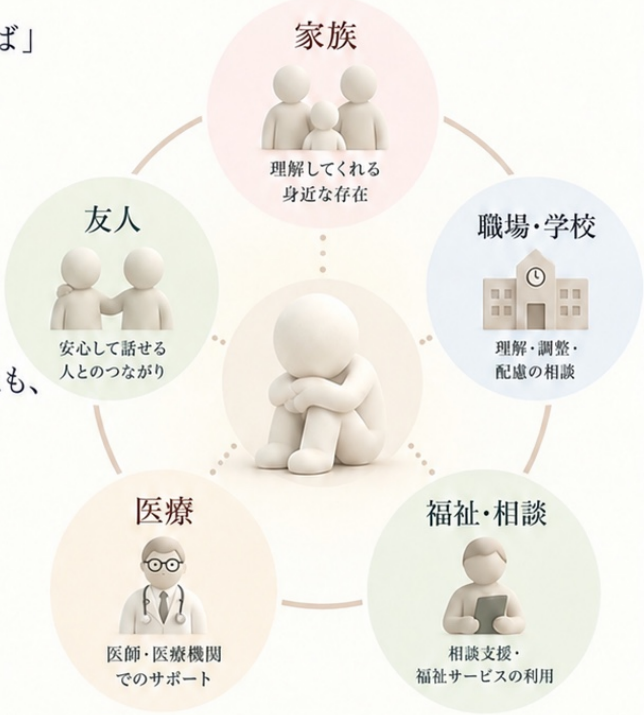
ここのば
counseling space

周囲の力を借りることも、回復の一部です

「自分で元に戻らなければ」
と思うほど、
一人で抱え込みやすく
なります。

けれど、人に話すこと、
仕事を調整すること、
医療や福祉を利用することも、
状態を整える方法の
一つです。

回復に、特別なことは
必要ありません。
安心できる人や場所と
つながることも、
大切な一歩です。



安心メモ

人の力を借りることも、回復のための自然な方法の一つです。

相談や受診を考えてよいサイン

このような変化が
続いているなら、
一人で結論を出さず、
医療機関や相談機関に
つながることを
考えてもよいでしょう。

早めに相談することは、
特別なことではありません。
今のつらさを整理し、
これからの選択肢を一緒に
考えるための、大切な一歩です。

眠りや食事が大きく変わった



眠れない・眠りすぎる
食欲がない・食べすぎる
など

仕事や家事、学校が続けにくい



これまでできていたことが
難しくなっている

何をしても休まらない



休んでも疲れが取れない
楽しめることがない

自分を責める考えが強くなっている



「自分はだめだ」
「価値がない」などの
考えが繰り返される

安心メモ

一人で抱え続けず、相談や受診を考えてよいタイミングがあります。

同じ「動けない」でも、背景は違います

見た目が似ていても、
その理由は人によって
違います。

だから、自分で診断を
決めるより、
今起きている変化を
整理することが
大切です。



安心メモ

同じように見える「動けなさ」でも、その背景は人によって違います。

ここのば
counseling space

「消えたい」と思うほど苦しいときは

「いなくなりたい」
「消えてしまいたい」と
思うほど苦しいときは、
一人で整理しようと
しなくて大丈夫です。

身近な人、医療機関、
地域の相談窓口など、
誰かにつながってください。

今すぐ自分の安全を保つ
ことが難しいときは、
119など緊急の支援に
つながることも大切です。



身近な人



家族や友人など
信頼できる人に
話す

医療機関



医師や医療機関に
相談する

地域の相談窓口



自治体の相談窓口や
支援サービスを
利用する

緊急の支援



119など
緊急の支援に
つながる

安心メモ

安全を守ることが最優先です。一人で抱えず、誰かにつながってください。

COCONOVA LIBRARY 01

困りごとがあっても、あなたの価値は変わりません。

責める前に、理解する。
そして、できるところから道筋を整えていく。



ここのば
counseling space

本資料は、うつや気分の落ち込みについて理解するための
一般的な情報をまとめたものです。

症状の現れ方や必要な支援は、人によって異なります。
つらさが続くときや、日常生活に支障がある場合は、
医療機関、相談支援機関、職場等へご相談ください。