

落ち込んでいますか？
うまく行っていないですか？

こんな時にこそ、

喜びの挑戦

に挑戦しましょう。

ステップ1 うつからの脱却

「困っている人は、自分で自分を救えないので、日常生活の問題による悩みを経験したら、専門家の助けが必要であると思わされている。感情的な問題は、自分の手に負えないという考え方を持っている。」（アロン・ベック）

しかし、このようなことを信じてはならないです。

うまく行かない。
エネルギーがない。やる気がない。
人生や好きなものが、灰色で無味乾燥である。
日常生活に圧倒されている。

このように感じたことがありますか。もしくは今、感じていますか。ゆっくりとした変化なので、多くの人は、このような状態を見逃してしまうことがあります。勇敢に限界に挑み、行き過ぎてしまったことに気づきます。複雑な問題が定着してしまうのです。うつです。うつは、時には、根強く、治りにくいです。治るのに何年もかかることがあります。しかし、今すぐ行動を起こすことができます。今、小さな一歩を踏み出すことによって、適切な方向に向かうことができます。今日、状況を変え始めることができます。人生が、よりよいものになります。

「喜びの挑戦」に挑みましょう！この記事を読んでいることも、うつを逆転することにつながります。（また、うつを防止することができます。）短く、簡単な記事です。エネルギーが続く限り、一課ずつ読みましょう。それぞれの課を読み終えたら、箱にチェックを入れましょう。そうです。箱にチェックし、読めたことを喜びましょう！（笑顔を作りましょう。）喜ぶ？冗談だと思われるかもしれませんがね。そうです。喜ぶのです。もし喜ぶことができなければ、微笑むだけでもいいのです。唇の両端をあげるのです。作り笑顔でも構いませんが、微笑む必要があります。ですから、必ず、チェックを入れて、微笑みましょう。

そして、次に課題があります。誰かと連絡を取りましょう。メールしたり、電話したり、誰かと会ったりして、学んだことを伝えましょう。一日に一課しか読まない場合は、その一課のことを誰かに伝えましょう。一番信頼できる人を探して、「記事を読んでいるんだけど、自分が学んだことをほかの人に伝える課題があるの。」と言いましょ。 「あなたに伝えていい？」と聞きます。

この記事を読めば、カウンセリングを受ける下準備にもなります。ですから、チャレンジに立ち向かい、少々のエネルギーをこちらに注ぎましょう。無理のない範囲内で結構です。状況は必ずよくなります。強くなります。人生がより良くなります。では、始めましょう！

□ うつ：不可解な謎ではない

確かに、ほとんどのうつは不可解な謎ではありません。物事がうまく行かなくなったときに起こる、普通の、そして自然な問題です。どのような問題かについては、後でみますが、まず、うつについて様々なことが言われていますので、これらのことについて検討しましょう。多くの人は、うつは化学的なバランスの欠如で、セルトニンが欠如すると起こると聞かされています。人によっては、確かにこの通りです。しかし、重要なのは、うつが心と精神の問題であることに気づくことです。多くの研究で、考え方を変えることが、薬を投与することよりも重要であることを示されています。

フロイトの影響で、長い間、うつは深い怒りに根ざし、解決するのに何年もかかり、時には、解決されない問題であると思われていました。しかし、このような考え方は、役に立ちませんでした。その後、長い間、生物医学的考えが主流になり、うつは、体の化学的バランスが欠如している状態であると思われていました。この考え方は、部分的に当たっていますが、逆に治る過程を妨げ、よくなるために、また元気でい続けられるために必要なスキルを学ぶことを阻む場合があります。

幸い今日は、うつが、専門家しか治療できない無形の謎であると思われていません。認知療法を受けると、医薬品や状況に頼らないで、考え方、そして感情を変えることができます。行動療法と併せて行えば、認知療法はうつに対して一番効果があることが実証されています。自分を変えることによって、回復し、強くなることができます。

このように状況を解釈しましょう。：あなたは旅を始めました。うつを通して、自分について、そして人生について新しいことを発見できます。これから、意味深いことが起こります。無意味に苦しんでいるわけではありません。状況に対して適切に対応することによって、人生のバランスを取り戻し、様々な可能性が生まれます。

殆どのうつの場合は、このように簡単です。うつは病気ではありません。神秘的なものではありません。恥ずかしいものでもありません。うつを克服する方法を学ぶことができます。

□ 敵を知れ

うつで最もわかりやすい症状は何でしょう？気持ちが沈み、孤独を感じたり、無気力になります。理由もなく泣きます。睡眠や食生活が乱れます。いつも疲れていると感じるかも知れません。自己イメージが悪い。自分がどうしようもない、孤独である。自分に未来がないと思ってしまいます。イライラしたり、セックスに興味がなくなり、腰痛や頭痛などの説明できない身体の不調を抱えたりすることがあります。人生がいやになっているかも知れません。うつ症状はいろいろとあります。うつには、それぞれの人に固有の原因や症状があることがあまりよく知られていません。

時には、症状が非常に重くなり、状態が悪いことがはっきりわかります。または、理由がわからなくても、なんとなく惨めである、または不幸であると感じたりすることがあります。精神問題は辞書上（アメリカの DSM やイギリスの ICD）、次のように定義されています：重症のうつ障害は少なくとも 2 週間落ち込んだり、無関心であり、次の症状のうち、少なくとも 4 つを抱えています。

- ・睡眠障害
- ・体重や食欲の増減
- ・疲労・エネルギー不足
- ・精神運動の鈍化・興奮
- ・集中力不足・優柔不断
- ・罪悪感・自尊心のなさ
- ・死や自殺について繰り返し考える

しかし、うつを測るための医学的診断検査はありません。血液検査やその他の検査をしても判断できません。医学界では、うつが確立した科学であるかのように提示されることがありますが、そうではありません。うつがある、ない、の問題ではなく、全ての人が一直線上に立っていると考えた方がいいでしょう。今は幸福な人でも、うつ方向に向かわれたり、自分自身でうつ方向に赴くようなことをする人もいます。

それでは、どうすればよいのでしょうか？まず、自己についての認識をさらに深め、精神状態を理解しなければなりません。また、うつ状態に対抗するための決断をしなければなりません。自分の必要を理解し、その必要をどのように満たせばいいか学ばなければなりません。

人生は、チェスのゲームのようなものです：それぞれの動きについて注意深く検討すべきです。自分の弱さを認識し、状況が変われば、再び自分の弱さを確認します。多くの人はこのことを忘れていきます。彼らは、チェスの「大手」が目前にあることを気づいていません。

自分が必要としていることがわかっていますか。必要が満たされていない事が判るしるしはありますか。

□ 三つの原因

うつ原因は何でしょうか。既に述べた通り、多くの違う原因があり、原因の組み合わせもいろいろとあります。しかし、落胆したり、途方に暮れる必要はありません。答えはいずれ分かります。重要なのは、原因から自分を守ることができるということです。

うつには主に三つの原因があります。殆どの症例がこの原因に起因します。うつ人は、この三つの主要因の一つがかかっている可能性が高いのです。

その原因に対処すれば、うつを後退させ、再発を防ぎ、または、はじめから防止することができます。

三つの原因の最初はストレスです。まず始めに生活について検討しましょう。自分のことを大切にしているかどうかの問題です。自分の必要を満たし、自分を十分に守っていますか。ストレスをどれほど感じていますか？多くの人が過剰なストレスにさらされているのに、それに気付いていません。職場での圧力、学校の試験、問題のある結婚、親としての苦勞、そして姑問題など、興奮したり、心配することは全てストレスにつながります。このような時に体のアドレナリンが急増します。アドレナリンがあると速い速度で機能することができますが、長時間持続すると身体的・精神的疲労につながります。そして、その結果、自分を傷つけます。

それに対する対処法は何でしょう？環境は簡単に変えられません。大切な仕事を辞めることはできませんし、無神経な配偶者を変えたり、問題のある子供を勘当するわけにもいきません。周りの状況は簡単に変えることができませんが、自分にできることがあるはずで、「周りの環境が自分にどのように影響するか」を変えることができます。ストレスを減らし、穏やかになれるように苛立ち（いらだち）のレベルを下げる方法を考えなければなりません。

二番目の原因は悲しみです。悲しみはよいものです。何かを失った後に、対処する時の健康的な反応です。何か失った時には、悲しみを感じるのが普通です。コンピューターのファイルや若い容姿を失う時、破産や家族の死亡...大きな損失であれ、小さな損失であれ、受け入れるのに一定の時間がかかります。まず始めに、貴重なもの、なければ損失を感じるものを失ったことを認めなければなりません。時には、痛みや怒りを感じなければならないことがあります。この過程を省いたり、悲しみを短く切り上げれば、後でその代償を払うこととなります。何らかの形で現れます。

あるものを失って、本来であれば数か月悲しまなければならないのに、一週間しか悲しまない人がいます。忙しい社会の忙しい人がよく犯す間違いです。悲しみの過程では、痛みを受け入れることができるように十分に時間をおかなければなりません。そうすれば、次の段階に進むことができます。

次の段階は、受け入れ。この段階では、生活に穴が空いていることを理解し、それを受け入れます。他のものがそれに代わることができませんが、なんとかやっていけます。最後に、この新しい現実の中で生活を立て直し、考え方を変えます。このような経験は非常に苦しいので、理解し、思いやりがあり、この過程の中で支えてくれる人を見つけると助かります。

三番目の原因は考え方です。否定的な考え方はうつ症状なのでしょうか、それとも原因でしょうか。まず初めにうつになり、それから否定的になるのでしょうか、それとも逆でしょうか。この質問が認知療法の父、アロン・ベックのアプローチを根底から変えました。彼は、うつは（フロイトが言うように）怒りや（医薬品産業が言うように）脳の化学成分によってもたらされるのではない、という結論に達しました。うつになっている人は、自分のことや自分の将来のことを悪く思います。そうすると、気分がわるくなり、考えていた通りのことを経験し始めます。考え方一つで、どれほど落ち込むかが決まります。自分の問題についてどのように考えているのかで、うつが悪化したり、改善したりします。問題について考えると、うつが引き起こされ、持続します。

あなたは、生活の中で否定的なことを繰り返し考えていますか。でも自分を責めないでください。この記事を読むことは、肯定的なことをしている、ということです。もう、記事の半分まで読みました！箱にチェックし、笑顔になりましょう！

□ 薬では直す事ができないのですか？

あなたは「こんなに沢山する事があるんですか？薬を飲むだけで気分が良くなるんじゃないんですか？」と思うかもしれません。でも、必ずしもそうではありません。効き目があるのは、薬を服用した人の50%位が現実的です。他の可能性は、薬を服用する事によって副作用を併発し、以前より悪くなると感じる事もあります。二つの良くある副作用は体重の増加と性的関心の減少です。このような筋書きを考えて下さいー結婚生活で葛藤する人がうつになり、抗うつ薬を服用した事により夫婦間の性的関係が崩壊し、彼らの夫婦関係は悪化します。そしてこれは更なるうつの悪化をもたらします。または、低いセルフイメージの問題がうつに拍車をかけている人が、効うつ薬を服用し体重が増加しました。このような場合以前よりも否定的に自分を見て、うつが深刻になります。また、悲しみのどん底を経験し、自己の悲しみ、嘆きを消化し、もう一度健全に生きる事が必要な人がいますが、効うつ薬を服用します。それは一時的に気分を高揚させますが、「嘆きを消化する」という過程をスキップしてしまいます。ですから、後にはもっと大きなうつが待っているかもしれません。

おかしな事は、効うつ薬は未だかつてなかったほど簡単に手に入れる事ができますが、うつ問題は毎年増加しています。薬は私達が願うほどに素晴らしい奇跡をもたらすようには見えません。あなたが薬を使いたいのは、それが一番手っ取り早い解決に見えるからではありませんか？一番簡単な解決だという理由で医者や保険システムは薬を服用する事を勧めるでしょう。しかし、薬を使う事は最善な解決ではないのです。

薬は服用する半分位の人には気分を高揚する事ができるかもしれません。しかし複数の調査の結果によると、投薬による成功の主な理由はプラセボ効果（心理的効果）によるものです。ということは、「私は薬により助けられる」と信じ、思い込む事によって良くなるという事です。手っ取り早い解決を願って医療での治療をする前に、数えきれない人々が薬を全く使わずに症状が緩和している事も考慮して下さい。ある人達には、運動がよい治療です。また食事療法、音楽、または祈りがよい治療法である事もあります。どのような方法をあなたが選ぶとしても、カウンセリングはあなたの思いの分野に力を与えるので、よいカウンセリングは、あなたのうつを改善に向かわせる大きな可能性があります。

あなたの精神はうつからあなたを守る力があります。そして「薬が効いていると思う」事も精神が大きな影響を与えているからかもしれません。それならば、始めから精神（考え）を変えてみてはどうでしょう？でも、何を変えたらいいのでしょうか？

注意 もしすでに投薬治療を受けている場合は医師の指示や減薬プログラム抜きで中止すべきではありません。急に投薬を止める事は大きな危険を伴います。

□ 否定的思考の3パターン

うつには特定な思考パターンがあるのでしょうか？アロン・ベックは、うつの人がはっきりした3つの典型的な否定的考えをもっている事を発見しています。その3つの否定的な考えとは「経験からの拒絶の3和音」と言いますが、ベックの考えによると、これらを明らかにして、再思考する事により、うつは緩和される事も可能です。これは認知療法、リカバリーの土台になるものです。3つの考えはこのようなものです。

個人：私が失敗した。私は欠陥品で、不適格だ。
 浸透：私の人生はいつも否定的だ。何が起こってもいつも何かが悪い。
 不変：いつもこのようになる。希望は無いし、決して変わらない。

あなたは、自分に対して悲観的になる傾向があるのでしょうか。自分の否定的な面に目を向けて、自分を責めたりしますか。またもし、人生全体に対して悲観的になる傾向があるならば、人生は否定的な影響を強く受け、むなしさを感じたりします。将来に対しても悲観的になるならば、人生はいつも大変な事ばかりで、いい報いがないなら、何の為に生きるんだ？ということになるでしょう。

否定的に考える事は、小さい所から侵入し広がるばい菌のようです。ある人はこのばい菌に他の人より影響を受けやすいのです。リスクの高い人々とはどのような人達でしょうか？もちろん、「悲観主義者」です。悲観主義により、うつになる事もあるでしょう。悲観主義が全て悪いと言っている訳ではありません。否定的に考える事で、期待しすぎないで、現実と直面する事を助けることもあるし、注意深く準備を効果的にする事もできます。しかし、悲観主義は同時に危険でもあり、否定的思考の3パターンにあなたを導くでしょう。悪い状況があなたに起こった時に否定的思考の3パターンに落ちる事があります。それは、否定的に状況を見て、考えて、その事を何度も何度も何度も繰り返して考えるということです。このような否定的思考はうつを悪化させます。

あなたは悲観主義者ですか？自分の個性を変える事はできますか？それは難しいかもしれませんが。そして先ほど言ったように悲観主義にもよいところがあります。しかし、もっと楽観主義者になる事を学ぶ事は確実に助けになります。楽観主義は身につける事ができる習慣なのです。悪い状況を見ても、その反対側に良い事もあるということを見ることがです。例えば、状況はどこまでも悪くなる可能性がありますが、苦しみがある事は決して目的や意味が失われた事ではありません。そして奇跡が起こることもあります。ですから、悲観主義を完全に捨てて、他人のようになる事が目的ではありませんが、あなた自身や人生や将来に対してもっと楽観的になり、「楽観的な悲観主義者」になる事はできるのではないのでしょうか。

□ 喜びの力

クリスチャンが、神に満たされて体験する最も素晴らしい資質は愛です。そして次は、喜びです。喜びは幸福感とは違い、もっと大きなものです。幸福感は状況によって感じるもので、状況が良ければ幸福感を感じるし、物事がうまく行かなければ悲しく感じます。しかし喜びは状況に左右されるものではありません。外的状況によるものではなく、内的状況によるものです。誰もが幸せになりたいと思いますが、状況や人生があつという間に崩壊してしまう事があるように、幸福感というのは不安定な所に立っています。

それでは、どのように喜びを身につけることができるのでしょうか？誰でも、ある程度の喜びを感じることはできます。ほんの少しの喜びかもしれませんが、どんな人でも喜びを見出すことができます。周りにある喜びは、様々な色や形だったりします。また、あらゆるところにあります。ミツバチが、花から花へと飛び、甘い蜂蜜の原材料を集めるように、私たちも、喜びの原材料を生活の中でいつも見出すことができます。喜びはすぐそこにあります。木に生（な）っています。遊技場で遊んでいます。新しい友達がすぐそこで待っています。木に生っている熟した実が摘まれて食べられるのを待っています。新しい赤いブーツを履いた三歳児が公園の水たまりで遊んでいます。あなたの人生で、こうした小さい宝を見つけたのは、いつだったのでしょうか。

または、このように考えてみましょう。私たちには特別な筋肉があります。それは、喜びの筋肉です。この筋肉を動かしたり、放置したりすることができます。使うこともできれば、無視することもできます。喜びの筋肉を放置すれば、萎縮します。しかし、人生の喜びに気を留める時間を取れば、その都度、喜びの筋肉が強くなり、喜びを感じるのがより簡単になります。喜びの筋肉が強くなれば、普通の人が見ることができない中に喜びを見出すことができるようになります。他の人が当たり前だと思っていることが、あなたにとって喜びと力の源になります。例えば、温かい風呂で、ある人は、問題について思いめぐらしたりするかもしれませんが、あなたは、風呂に入る幸せを感じることができます。昼ご飯をまるごと飲み込む人もいますが、あなたは塩加減、甘さ、スパイスなどを味わい、パン一切れにも喜びを見出すことができます。また、近くの山の形を分析している人もいますが、あなたはその山の大きさや美しさに、喜びを見出すことができます。好奇心のある子供のように、日常のものの中にも喜びに満ちた創造物を発見し、心に喜びを感じます。嫌なことが起こっても、身体に喜びが満たされているので、凌ぐことができます。

うつになっている人は、喜びの筋肉が弱っています。味わうことができません。見ることができません。そして、感じる力を失っています。しかし、気をつけてリハビリをすることによって、この筋肉を回復させることができます。人生を再び「生きる」ことができるようになります。子供から学びましょう。子供は、周りの小さいことにも喜びを見出すことができるのです。

□ 現実のことについて日記を書く

これまで、注意しなければならないことについていろいろと見てきました。避けなければならない泥の塊、見つけなければならぬ宝についてこの記事で読んできました。ここで、人生の主導権を握りましょう！毎日の、生活を見直してみましょう。特に落ち込んでいる時は、どのようなことをしていたのか、また、その前にどのようなことについて考えていたのかをみるのです。また、気分が好転した時に、同じことをして、考え方と行動を追跡しましょう。この課題は、感情パターンに気づくことが目的です。感情を裏付ける原因があることがはっきりわかります。感情は、考え方や行動と直結しています。感情をコントロールすることができないかもしれませんが、考えていることや、さまざまな選択肢についてはコントロールできます。そういう意味では、感情をコントロールできると言えるかもしれません。

うつの人との共通点は、気分の転換が突然やってきて、それになすがまま左右されることです。うつの人にいては、批判されていること、相手がかかりしていること、落胆していることがわかるかもしれませんが、うつの方は、これらの感情を抑制して、暗い気持ちだけを感じたりします。気分が現実と関係ない場合もあります。イライラする要因があり、コントロールできないと思い、さらに落ち込みます。しかし、気分の転換は、突然やってくるのではなく、必ず何らかの原因があります。場合によっては、遠く昔の記憶かもしれません。

気分について書くと、気持ちが整理できます。感情の裏付けとなっている原因があります。実際に思っているよりも、コントロールできるのです。

方法：

気分が変わったときに書き留めましょう（例：大丈夫な気分、悲しい気分）

周りの状況（どこにいたか、誰と一緒にいたか、何をやっていたか）

心の中の状態（どのようなことを考えていたのか、何を思いだしていたか）

そして、「普通」の人であれば、同じ状況でどのように感じるのか書き、「普通」の人と、自分の気分を評価します。

（1＝全く一致しない、10＝完全に一致する）

日付、時間	気分の変化	周りの状況 (誰、何を、どこで)	心中の状態 (思い、空想・幻想、記憶)	「普通」の人の気持ち	感情・合致レベル(1-10)

□ カウンセリングに期待すること

実際、あなたは全くカウンセリングが必要ないかもしれません！カウンセリングを受けなくても、医薬品がなくても、生活を調整することで、バランスの取れた生活を取り戻すことができるかもしれません。しかし、ある人にとっては、助けが必要であると感ずるかもしれません。時には、一回だけでもカウンセリングで、生活が改善できるようになる場合があります。

もし T3C に予約をなさる場合は、いくつかご理解していただきたいことがあります。

1. 私たちは、あなたを信じます。生活を立て直すのに必要な力と能力が、あなたのうちにあることを確信しています。特に魔法の棒や秘密があるわけではありません。しかし、あなたに力を与え、自らの長所を発見し、生活を改善するためのお手伝いをしたいと思います。このため、まず最初に、次のような質問をします：「今日、どのようなことを成し遂げたいですか？」

2. 変化がすぐに起こることを期待します。あなたは、すぐに変わることができる能力があります。問題は、その心構えがあるかどうかです。変わる心構えがあれば、いろいろなことが可能です。しかし、その心構えがなければ、私たちは、お手伝いすることができません。

3. ある人は、一回のセッションで問題が解決するかもしれません。（ワンセッション治療法です。）場合によっては、それ以上のセッションが必要になるかもしれません。または、一回のセッションの後に、支援グループに参加する選択もあります。いずれにせよ、あなたにとっての最善を願っています。あなたの必要に応じて柔軟に対応していきます。

4. 最後に、この支援は地域、またあなたへのサービスとして提供します。関わっているすべての者はボランティアです。

この活動は利益を出さず経済活動ではありません。ただ、あなたの回復を願っています。

記事を読み終わりました。喜びましょう。今度は、決意をすれば、実行できます。さらに強くなり、求めている人生を手に入れましょう。

Dr. アンディ・ミーコ

ストレスを抱えている家族を支援している、うつ病のスペシャリスト、講演者・カウンセラー。コミュニティカウンセラーの訓練を監督している東京地区 T3C のディレクター。

参考文献

Beck, Aaron Cognitive Therapy of Depression (New York: Guilford Press, 1979)

Beck, Aaron Cognitive Therapy and the Emotional Disorders (New York: New American Library, 1976)

Glasser, William Warning: Psychiatry Can Be Hazardous to Your Health (New York: Harper-Collins, 2003)

Kirsch, Irving The Emperor's New Drugs (New York: Basic Books, 2010)

O' Connor, Richard Undoing Depression (New York: Berkley Books, 1999)

Seligman, Martin Learned Optimism (New York: Vintage Books, 2006)