

うつ病 1



しょうじょう
症状のあらわれ方や経過は
ひとりひとりちがいます

●どんな病気？

気持ちがとても落ち込む病気で、少しの休息や気分転換などのいつもの対処だけでは、どうにもなりません



●どんなことがおきるの？ (症状)

こころの症状 (例)

*きもち



ゆううつ



マイナス思考



「めいわくかけてる (自責) ...」

*意欲



興味がわからない

*思考



考えられない
集中できない

からだの症状 (例)



ねむれない



食べられない



つかれやすい

●どれくらいの人がいるの？

100人に3～7人の割合で

日本ではこれまでにうつ病を経験した人がいる
という調査結果があります*

クラスに数人くらいはかかる
とても身近な病気です



からだの症状が目立つタイプ
もあります
症状が2週間つづいたら注意

*厚生労働省 みんなのメンタルヘルス

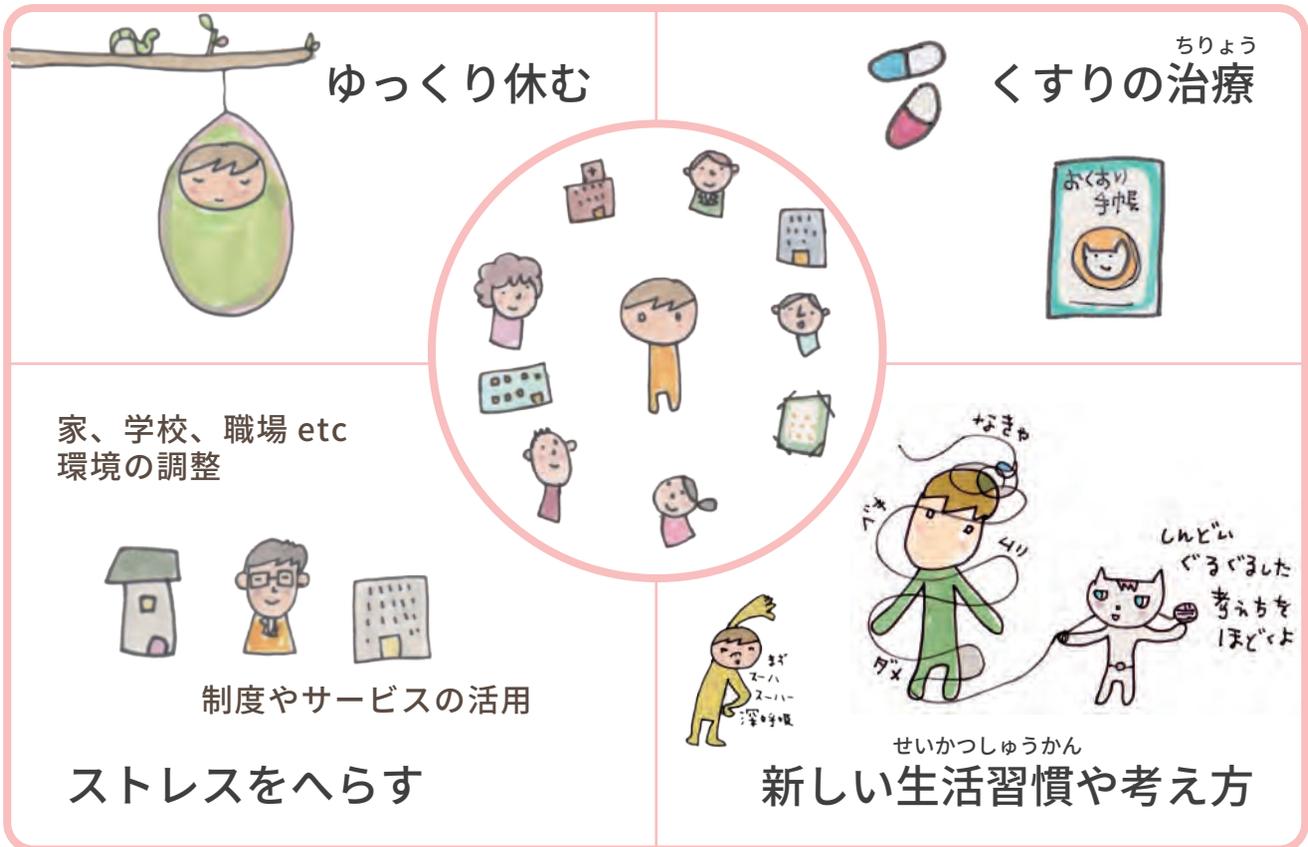
うつ病 2

びょう



かいふく
回復はゆっくりすすみます。ラクに過ごせる
ような工夫をみんなで考えていきます。

●回復のサポートになることは？



●まわりの人はどう対応したらよい？

本人のつらさを受け止めながらゆっくり見守ります

✕がんばれ

エネルギーが
0%+なので
がんばれない
状態です



※このシートの全文、さらに詳しい情報はウェブサイトで公開中
子ども情報ステーション by ぶるすあるは > 子どもも大人もイラストで学ぶ『うつ病』ver.1 kidsinfost.net

子ども情報ステーション うつ病

検索