

# 改訂版 うつ症状改善 実践ガイドブック

Depression Improvement Practice Guidebook



- うつ病って何？
- うつ症状改善に必要なこと
- うつは病気？

うつかな？と思ったら、  
真っ先に読んでください。

## 目次

### 第1章 うつ症状とは

うつ病とうつ症状の違い

最終目標は自立

### 第2章 改善するために必要なこと

本人・家族が知識をつけること

症状の原因を見つけ出す評価

### 第3章 薬の不都合な真実

薬の真実

### 第4章 うつ症状は心と体の不調

うつ症状と脳

うつ症状と内臓

うつ症状と筋

うつ症状と心

### 第5章 うつ症状と3つの状態

「うつ症状＝落ち込み」ではない

うつ症状と3つの状態

人との繋がりを避け始める状態

興奮して落ち着きがない状態

シャットダウン状態

### 第6章 3つの状態の評価法

人との繋がりを避け始める状態の評価

興奮して落ち着きがない状態の評価

シャットダウン状態の評価

評価時の注意点と評価結果について

### 第7章 本人・家族への説明

やってはいけない対応

アプローチ前に本人・家族への説明

やってはいけないこと

### 第8章 うつ症状を根本から改善する方法

うつ症状の改善法～人との繋がりを避け始める状態～

生活管理・指導

身体へのアプローチ法

うつ症状の改善法～興奮して落ち着きがない状態～

生活管理・指導

身体へのアプローチ法

うつ症状の改善法～シャットダウン状態～

生活管理・指導

身体へのアプローチ法

## はじめに

### 21,081人

この数は令和3年3月に厚生労働省自殺対策推進室が発表した令和2年の1年間の自殺者数です。

平成25年以降年々自殺者数は少なくなっていました。しかし、令和元年はコロナの影響もあり、自殺者数が増えました。令和2年はほぼ横ばいです。令和3年も2万人を超えていると言われています。

もし、あなたの目の前で線路へ飛び降りようとしている人がいたら…

もし、あなたの目の前で首を吊ろうとしている人がいたら…

あなたは、おそらく止めるはずです。

では、どうして止めるのでしょうか？

悲しむ人がいるから？

目の前で死ぬ人を見たくないから？

電車が遅延すると迷惑を被るから？

もちろん、色々な理由があります。

中でも自殺をしてはならない最大の理由は、人としての道を外れることになるからです。

人は必ず死にます。言わば人は死ぬために生まれてきます。

人は多くの人と出会い、多くの体験を積み、自身の役割を全うし尽くして、人生を終えるのです。

つまり、自身の役割を全うせず、自らの手で死ぬことは人としての道を外れることとなります。

では、自殺をする人を止めるにはどうしましょう？

自殺スポットへ行って待ち伏せをしますか？

人身事故が多い駅で見張りをしますか？

違います。答えは非常にシンプル。

うつ症状を改善させることです。

うつ症状と自殺者数

自殺をする人の7割以上がうつ症状を認めると言われています。

アメリカ精神医学会の『精神障害の診断・統計マニュアル』は重度うつ病に該当する患者の6人に1人が自殺で終わるという報告があります。つまり、自殺者数をなくすには、まずは自殺と深い繋がりがああるうつ病を改善することです。

## うつ症状を改善するためには

うつ症状を改善するには治療者はもちろん、本人や家族もうつ症状の知識をつけないといけません。

なぜなら、知識をつけることで、日常生活に現れるうつ症状の原因となるものを排除することができるからです。

病気というものは支援者者・本人・家族が三位一体となって向き合い、取り組んで、初めて根本から改善できます。もちろんうつ症状も同じです。

この冊子ではうつ症状の原因、うつ症状特有の身体状態、アプローチ法などのうつ症状を改善するために必要な基礎知識とアプローチ法をお伝えします。

## 第1章

# うつ症状とは

## うつ病とうつ症状の違い

うつ病とは気分が強く落ち込み憂うつになる、やる気が出ないなどの「精神的症状」に加え、眠れない、疲れやすい、身体がダルいといった「身体的症状」の2つが現れる病気です。

診断基準はアメリカ精神医学会が出版する、精神疾患の診断基準・診断分類が基です。しかし、現状は医師により診断名が変わってきます。同じ患者でも医師Aからはうつ病と診断されることもあれば、医師Bからは認知症や他の精神疾患と診断されることがあります。

一方、うつ症状とは病気でなく、落ち込みや興奮、身体の疲れなど症状全般のことを言います。

うつ病は病気(診断名)ではありますが、「うつ症状」はあくまで症状の総称のことを言います。

このガイドブックは、うつ症状を認める方に対しての実践ガイドブックとなっています。

うつ症状を認める人に対して、すぐに実践してください。

## 最終目標は自立

うつ症状を持つ人への最終目標はひとつ！

「自立」です。

うつ症状の再発率は高くなっています。

理由は「自立」を目指してないからです。

従来うつ症状の人に対しては、症状を理解してもらい、協力を得られる人がいる環境やストレスが少ない職場や業務への復帰を目標とすることが多いです。

確かに、症状や心身の不調への理解や配慮は必要です。

しかし、ストレスが少ない職場や業務を与えることが本当に本人にとって良いことでしょうか？

社会に一歩足を踏み入れると、思い通りにならないことやストレスを感じることに、矛盾したこと、人間の醜い争いなどうつ症状の人にとって危険なことが沢山待ち受けています。

1年や2年ならストレスが少ない場所や理解ある人と過ごすことができるかもしれません。

しかし、これから先何十年と生きていく中では、安心・安全でない環境へ身を投じる時がきます。

その時にうつ症状をぶり返す。。。。

実際に多いです。

ストレスや危険などの外的要因への対応は、受けた本人が「何を感じ」「どう解釈し」「どう解決するか」が重要です。

つまり、危険な場所かストレスが大きい環境などは自分で決めるのです。

うつ症状のアプローチをして、社会復帰した人が、この先再発せずに社会生活を送るには、病気のことを理解しない人やストレスのかかる環境での生活を余儀なくされても、1人で生きていける心を身につけ「自立」することです！

うつ症状へのアプローチをする際は常に「自立」を目標として実施してください。

## 第2章

# 改善するために必要なこと

## 本人・家族が知識をつけること

うつ症状は本人や家族の立場からすると出口のない暗闇を歩いている感覚です。

人は解決方法を知ること、肩にのし掛かっている重しが取れ、気が楽になります。

うつ病の本人・家族も同じです。

うつ症状を発症した原因、症状を誘発している身体の箇所があること、治療法、予後を説明され、理解するとうつ病と向かい合うことができ、出口のない暗闇から光が差す出口へ歩いて行くことができます。

特に薬の真実を知ることが重要です。

うつ病と診断され、うつ症状を認める人の多くはSSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)を中心とした薬を処方されています。

しかし、薬を服薬し続けるとうつ症状の悪化や他の精神症状の誘発、副作用による身体症状の悪化を認めるケースが多いです。

あなたの目の前にいるうつ症状を認める人はおそらく薬を処方されていると思います。

だからこそ、薬についての真実を説明してください。

薬について詳しくは第3章でお話しします。

## 症状の原因を見つけ出す評価

改善するためには症状の原因を見つけ出す評価が必要です。

うつ症状の状態は3つに分かれます。

第5章と6章では3つの状態と状態を見極める評価法について詳しくお伝えします。

### 【3つの状態】

人との繋がりを避ける状態

興奮して落ち着きがない状態

シャットダウン状態

## 第3章

# 薬の不都合な真実

## 薬の真実～服薬が保険適応されてからうつ病患者が増えた～

日本は「病気＝薬で治す」という風習があります。もちろん、薬で治る病気は多くあります。しかし、うつ病と診断されうつ症状を認める人に処方されることが多い抗うつ薬(SSRI)は不安症状を抑え、落ち着かせるという効果・効能があり、さらに、自殺者数を減らせるという期待もありました。

しかし、欧米諸国では、抗うつ薬(SSRI)を処方された多くの人が自殺や自殺行為を認め、訴訟を起こされるケースが相次いでいます。

日本では1999年に抗うつ薬(SSRI)が保険適用されて以降、軽症うつ病や単にストレスが原因で腹部痛がある患者などに対して、治療の第1選択肢となりました。

その結果、1年間でうつ病患者が44万人→70万人以上に爆発的に増えました。加えて、抗うつ薬(SSRI)を長期服用した場合、喜び・愛情・情熱・快感などのポジティブな感情が低下し「情動の欠如」を認める人が多くなりました。(表1)

さらに、自殺した20～50歳代の女性においては多くの人が通院し、抗うつ薬(SSRI)を処方されていました。うつ病の発症や症状を抑え、自殺率を低下させる抗うつ薬(SSRI)が、逆に自殺率を増加させている不都合な真実があります。

※薬の減薬や断薬は独自で判断せず、主治医(専門医)の判断のもと実施してください。



表1



抗うつ薬(SSRI)保険適用開始

出典：厚生労働省「患者調査」

## 第4章

# うつ症状は心と体の不調

## うつ症状は心と身体の不調

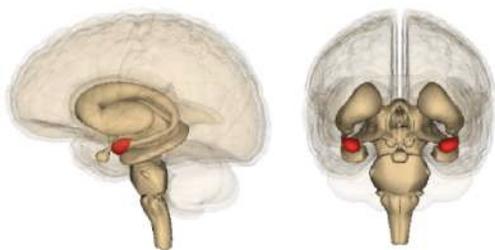
「うつ症状＝心の不調」と捉えている方も多  
いですが、もちろん正解です。うつ症状の人は  
心のバランスが乱れています。

そのため、カウンセリングがあるのです。  
ただ、うつ症状が心の病気だけであるのな  
ら、カウンセリングで解決するはず…。  
しかし、うつ症状の人は増えています。  
その理由は身体へのアプローチをしていない  
からです。

ではうつ症状で身体の問題といえば「脳」と  
言われ、服薬が第一選択肢になりますが、そ  
んなことで根本から解消できないのはあなた  
が1番理解していると思います…。

うつ症状を根本から解消するには、  
「心と身体(脳・内臓・筋)」に目を向け、総  
合的にアプローチしてください。

図1



## うつ症状と脳

「うつ症状と脳の関係性は多くの研究で証明  
されています。

ここでは、多くの研究で共通しているある脳  
部位についてお話しします。

ある部位とは**扁桃体**(図1)です。

扁桃体は情動反応を処理します。

嬉しい、面白い、悲しい、不安、怖いなどの  
感情を受け取り、認識させる箇所です。

人は扁桃体が機能することで、嬉しい、面白  
い、悲しい、不安、怖いなどを感じます。  
喜怒哀楽を表現するためには必要不可欠な脳  
部位です。

しかし、不安や恐怖などの感情を継続的に感  
じたり、急で大きなストレスを感じると過剰  
に活性化します。すると、少しの刺激や何も  
ないことでも不安や焦燥感にかられます。  
その結果、落ち着きがなくなったり、常に不  
安を感じます。

さらに扁桃体の過剰活性が続くと扁桃体の上  
にある大脳皮質の機能が低下し、  
抜け殻のように、何もやる気がなくなった状  
態やもの忘れを認めるようにもなります。

## うつ症状と内臓

うつ症状の人は内臓機能(特に腸と肺)が機能異常を起こしています。

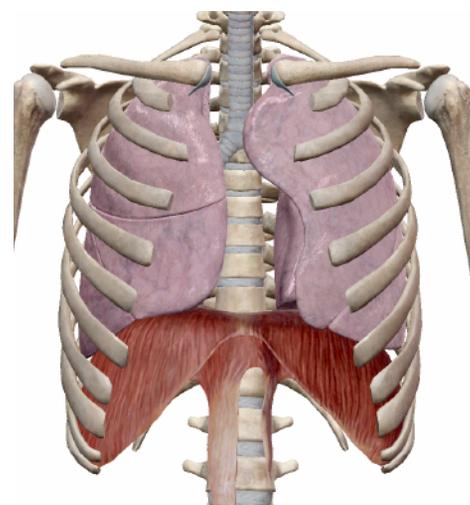
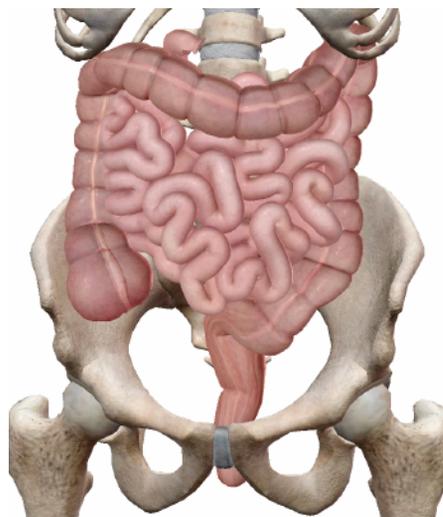
原因としては、薬の副作用や不摂生な食生活やストレスからです。薬の副作用や不摂生な食生活やストレスを受けていると、内臓の感覚受容器が過敏になります。

食事をしたり、食べた物を消化したり、身体を動かすと腸が刺激されます。正常なら特に何も感じませんが、機能異常を起こし、感覚受容器が過敏になると、腸への刺激が不快に感じ、イライラしたり、疲れたり、焦燥感が出てきます。(尿を我慢している様な感覚)

腸の動きが不快に感じると、脳は本人の意思と関係なく腸の動きを抑えようと働きます。すると、食欲がなくなり、便秘にもなりやすいです。

また、ストレスで呼吸が乱れ、息が荒くなると「口呼吸になり呼吸も浅く」なります。口でおこなう浅い呼吸は肺機能(横隔膜含む)を低下させます。

肺機能が低下すると自律神経の乱れに拍車がかかります。



## うつ症状と筋

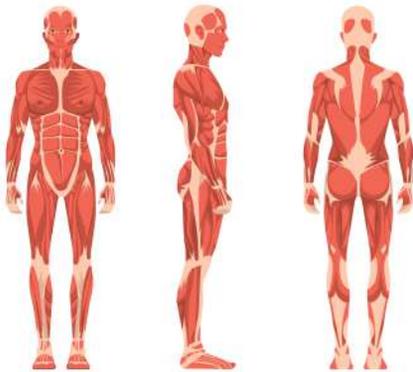
うつ症状の人の筋は全体的に収縮性と伸張性が低下します。

これには脳機能と繋がりが関係します。

身体を動かすための命令は大脳皮質がおこなっています。扁桃体が過剰活性し、大脳皮質が機能低下すると身体を動かすための命令を筋へ伝えることが遅くなります。

そうすると、身体を動かすことに対して億劫に感じたり、少し身体を動かすだけでも異常に疲れます。

結果的に1日中ソファに座り、ベッドで横になるなどの引きこもりを起こします。



## うつ症状と心

うつ症状を認めるきっかけとして「大切にしてきたものを失う」ことがあります。

人はマズローの欲求5段階説(図1)の中の承認を得て生きています。

各段階の欲求を満たすことが心の支えの一部になっています。

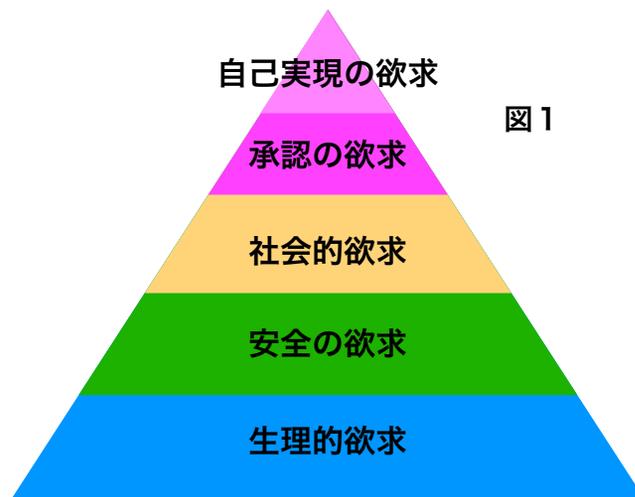
うつ症状の人は、病前に何かのきっかけで欲求を満たしていたもの(大切にしてきたもの)を失うと、大きな喪失と感じ、自分が生きている意味や自分が存在していることに意味を見出せなくなります。

その損失感から意欲の低下や焦燥感、睡眠障害などの症状を認めることがあります。

ただ、中には大切なものを手に入れた結果、大切なものを失う恐怖からうつ症状を発症するケースもあります。

しかし、難しいことに「人や社会との繋がりを断ちたい」という思いがあることも事実です。

うつ症状の人に対しては、マズローの5段階欲求のみでなく、その人に合わせた心の状態も理解するようにしてください。



### 自己実現の欲求

自分の持つ能力や可能性を人や社会のために発揮したい

### 承認の欲求

人や集団から自分の存在価値を認めてもらい、承認されたい

### 承認の欲求

家族・集団を作り「どこかに所属している」という満足感を得たい

### 安全の欲求

環境・健康・経済的に安定したい

### 生理的欲求

生命維持のための飲食や睡眠を満たしたい

## 第5章

# うつ症状と3つの状態

## 「うつ症状＝落ち込み」ではない

うつ症状を根本から改善したいのなら、  
「うつ症状＝落ち込んでいる」という発想は  
捨ててください。

うつ症状には複雑な自律神経が深く関わって  
いるからです。

うつ症状の身体の原因は“自律神経の乱れ”。  
場所や状況に応じて変動する自律神経ですが  
状況に合わせられない状態になることで、う  
つ症状を認めるのです。

自律神経には身体を興奮させたり、落ち着か  
せたり正反対の機能が備わっています。  
相反する機能を持つ自律神経が乱れるので、  
身体が落ち込むこともあれば、興奮すること  
もあるのです。

その状態が不安定で、仕事や日常生活に支障  
をきたすことので、病気になるのです。

## うつ症状と3つの状態

うつ症状が、他の病気と異なる大きな特徴は  
『社会・人との交わりを減らす・断つ』とい  
うことです。

うつ症状の代表的な症状である「落ち込む」  
こと以外にも、人や社会に対して攻撃的にな  
ることも『社会・人との交わりを減らす・断  
つ』ひとつの手段です。

うつ病やうつ症状の**3つの状態**は、、、

- 1、人との繋がりを避け始める状態**
- 2、興奮して落ち着きがない状態**
- 3、シャットダウン状態**

3つの状態を見極めないと、  
良かれと思ってやったことが「症状を悪化さ  
せていた」ということも出てきます。

次のページでは3つの状態について詳しく説  
明します。

## 1、人との繋がりを避け始める状態

うつ症状の初めの症状はたくさんありますが共通して言えることは、社会や人との繋がりに強く抵抗を感じます。

人と話そうとするとしんどくなったり、出勤しようとするすると身体が重だるくなったりします。

睡眠障害(不眠症や過眠状態)も社会や人との交流へのストレスがきっかけとなります。

この状態のとき、身体自体は大きなダメージまた、社会や人との繋がりに強く抵抗を感じてを自覚していません。なので、多少無理してでも会社や学校へ行きます。



## 2、興奮して落ち着きがない状態

興奮している状態とは、会話や仕事・作業などで焦り、失敗が多く認められたりします。人に対して攻撃的になり、口調や行動が乱暴になります。

また、自ら人を避ける行動をとるなど逃避に走ります。

この状態ときは、自ら社会や人との繋がりを“攻撃的になって”避けようともします。



### 3、シャットダウン状態

シャットダウン状態とは、身体を動かすことすら億劫になり、必要最低限の生命活動(呼吸・血圧調整・血液循環・排泄・必要最低限の消化吸収活動)だけ認める状態です。

あなたがうつ症状と聞いて、一番頭に浮かびやすい光景じゃないでしょうか？

シャットダウン状態に陥ると、自宅の一定の場所(ソファーや寝室など)で一日中同じ姿勢で居続けます。

人によっては食事や排泄がない場合もあります。



第6章

## 3つの状態の評価法

## 人との繋がりを避け始める状態の評価

この状態の時は、あからさまな落ち込みや興奮状態がなく一見いつも通りに見えます。

ただ、身体は外部との接触を避けようと本人にメッセージを送ります。

そのメッセージが自律神経の乱れによる、身体の不調です。

ただ、身体の不調といっても、うつ病特有の身体症状を認めます。

ここでは、評価チャートとして6つについて記載しています。その中で3つ以上当てはまれば「人との繋がりを避け始める状態」の可能性が高いと評価できます。

- 口呼吸で呼吸が浅い
- 胃腸に問題ないが、食欲が低下する
- 表情が硬く、表情の変化も少ない
- 歩いている時も下を向くことが多い
- 加齢以外で耳が遠くなる
- 睡眠障害(不眠・過眠・昼夜逆転)を認める

チェック数 \_\_\_\_個

## 興奮して落ち着きがない状態

人や集団でいる時に焦燥感や逃避、攻撃的になります。また、1人での時は作業や家事でも焦ってしまう傾向にあります。

また、身体を落ち着かせるために、過食傾向になります。

また、この状態はシャットダウン状態から回復した時にも認めます。

ここでは、評価チャートとして6つについて記載しています。その中で3つ以上当てはまれば「興奮して落ち着きがない状態」の可能性が高いと評価できます。

- 口調が早口で、多弁になる
- 食欲が一時的に増える
- 感情的(怒る・泣く)になることが増えた
- 人に対して攻撃的になった
- 言動に落ち着きがない
- 回復し、元気になってきた

チェック数 \_\_\_\_個

## シャットダウン状態

この状態になると支援者が家族以外の場合、確認することができない可能性があります。シャットダウン状態では、基本外出することができません。第4章でお話した通り、必要最低限の生命維持活動の状態なので、外に出て活動することは珍しいです。支援者であるあなたが家族でない場合は、自宅での状態を家族に確認してください。

ここでは、評価チャートとして6つについて記載しています。その中で3つ以上当てはまれば「シャットダウン状態」の可能性が高いと評価できます。

- 日中は同じ場所で過ごすことが多い
- 声かけに対しての反応が乏しい
- 身体動作(立位など)に過度な疲労を感じる
- 言葉が思い通りに出てこない
- 睡眠時間が極端に短い、または長い
- 感情がなくなったように感じる

チェック数 \_\_\_\_個

## 評価をする際の注意点

3つの状態についてチェックする際に、あなた以外の人(本人以外)にもチェック項目を見てもらってください。そして、評価してもらうことをお勧めします。

数値以外で出される評価は、評価した人の主観が入ります。そのため、複数の人の視点から評価することをお勧めします。

## 評価結果について

人との繋がりを避け始める状態の評価  
6項目中 \_\_\_\_項目

興奮して落ち着きがない状態  
6項目中 \_\_\_\_項目

シャットダウン状態評価  
6項目中 \_\_\_\_項目

3つの状態のうち、チェック数が多い状態に対してアプローチを実施してください。アプローチ法は第7章でお話します。ただ！アプローチの前に「本人・家族への説明」「やってはいけない対応」を学んでからアプローチしてください。

## 第7章

### 本人・家族への説明 やってはいけない対応

## アプローチの前に本人・家族への説明

目の前にいるうつ症状の人が、3つのうちのどの状態にいるかが分かったところで、いよいよアプローチに入ります。

じゃあ早速、、、となるかもしれませんが、アプローチの前に症状の原因部位やアプローチ内容、予後を本人・家族へ説明してください。

第2章：うつ症状を改善するために必要なことでお話した通り、人は解決方法を知ること、肩にのし掛かっている重しが取れ、気が楽になります。

また、本人と家族が置いてけぼりになってしまい、あなたのペースだけで進めていっても根本からは改善しません。

施術を納得して受けてもらうためにも原因部位やアプローチ法を説明してください。

## やってはいけない対応

やってはいけない対応は状態によって変わることもあります。ここでは3つの状態でも共通する『やってはいけないこと』を3つお話しします。この3つは覚えてください！

### 1つ目：腫れ物に触るように接する

うつ症状を認めるからといって変に気を遣って「かわいそうに」「そっとしていた方が…」という考えになりがちです。しかし、うつ病の方は気を使われてることに対して、すごく敏感に感じます。

うつ症状の人は、腫れ物に触るように扱われていると感じると、ますますあなたから距離を取ろうとします。



## やってはいけない対応

### 2つ目：大袈裟にわざとらしく振る舞う

仕事や人間関係を徐々に回復してきた時に「やればできる!」「凄い!」など大袈裟に褒めると、うつ症状の人は「嘘くさい」と勘ぐり、関係性が悪化します。



### 3つ目：目標を数値化しない

うつ症状の人は真面目な人が多いです。そのため、社会復帰する時期や自主トレーニングの回数など数値化するとその数値を達成しようと頑張ります。

しかし、身体が疲れていたり、焦ったりして、できなくなることもあります。目標を達成できなかったことに対して、落ち込んだり、自分を否定する人も多いです。

そのため、目標を数値化せず、期限を言わずひとつ一つの課題を確実にクリアできるように環境設定していきましょう。



## 第8章

# うつ症状を根本から改善する方法

## うつ症状の改善法

### ～人との繋がりを避け始める状態～

#### 生活管理・指導

この状態の時は、状態を悪化させないことを意識し、予防するという気持ちで実施してください。

#### 添加物の多い食べ物を避ける

当たり前のことですが、これができない人が多いです。

うつ症状の人は身体が疲れており、食欲もありません。そのため、自分で料理をすることがしんどく感じます。しかし、何かを食べないといけないという考えはあるので、少量で簡単に食べることができるコンビニ食や出来合いの惣菜を買って食べるのです。

このような食生活が内臓を痛めつけ、症状を悪化させるのです。

なので、添加物の多い物を食べないような環境設定や家族指導を行なってください。

#### 水分摂取

うつ症状の人は食事量の低下もあり、水分摂取量が少ないです。

水分不足も身体の疲労や睡眠障害などの自律神経の乱れと関連します。

水分は現状より+300～500mを目安に実施してください。

※無理せず、少しずつ増やしてください。



## うつ症状の改善法

～人との繋がりを避け始める状態～

### 身体へのアプローチ法

ここでは、**肺機能を回復する方法**をお伝えします。人との繋がりを避け始める状態の時は「呼吸が浅く、口呼吸」の人が多いです。

呼吸が浅く、口呼吸になると肺や横隔膜の動きが低下します。そのために、肺機能を回復させましょう！

### 肺へのアプローチ：急所を刺激する

押さえる急所：親指の第1関節

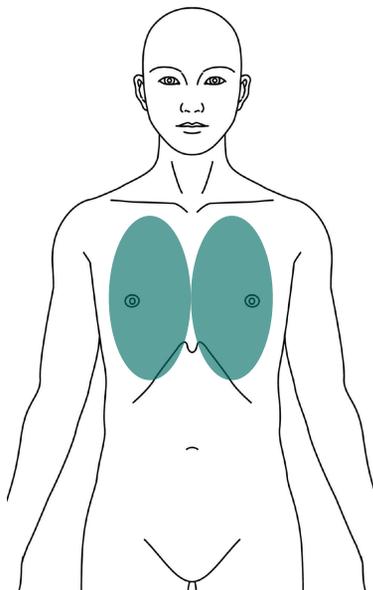
#### アプローチ法

1、片方の手のひらで肺(左右どちらか)を軽く押さえる(触れる程度で)

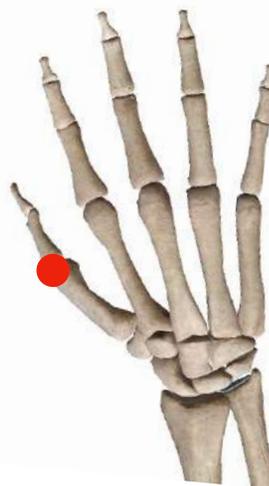
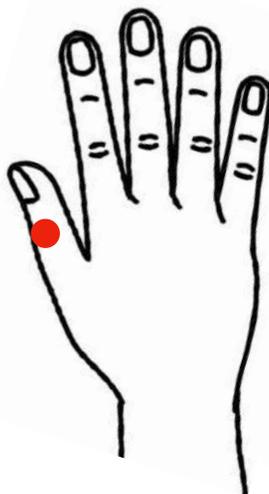
2、もう片方の手で親指の第1関節を少し強めにつまむ(1分間)

※1 右肺を治療する場合は右親指の第1関節を抑えてください。

※2 左右それぞれ実施してください。



触診部位



親指の第1関節(両手)

## うつ症状の改善法

### ～興奮して落ち着きがない状態～

#### 生活管理・指導

この状態の時は、落ち着かせることを意識してください。しかし、あなたが焦って「落ち着かせないと！！」と意気込むと落ち着かせることはできません。

#### 食の偏りを減らしていく

興奮状態にある人は、偏食傾向にあります。興奮状態の時は扁桃体が過活動のため、

「快・不快」を感じやすいのです。

そして、快の刺激を求めます。快刺激を簡単に感じれるものは「食事」です。

なので、食事の中でも快刺激を感じる食べ物を継続的にたくさん食べるのです。

それこそが**偏食**です。

この状態の時は、食感や味が異なる食べ物を少しずつ提供するようにしてください。



#### 自殺のリスクが高い状態

興奮して落ち着きがない状態の時に**自殺するリスクが高いです**。

うつ症状の人が自殺する時の状態として、回復段階や活動的になってきた時です。

支援者も含め周囲が安心していると思わぬことが起きます。なので、この状態の時は最悪のことを想定して、安易に1人にさせたりしないことをお勧めします。

## うつ症状の改善法

～興奮して落ち着きがない状態～

### 身体へのアプローチ法

ここでは、**扁桃体**の過活動を抑える**2つの方法**をお伝えします。  
主に、**大脳**を刺激し、扁桃体の過活動を抑える方法になります。

### バランス運動：

片足を挙げ転けたり、身体が傾かないようにバランスを取る。  
バランスを取る際に、**大脳**と**小脳**が連動することで、扁桃体の過活動を抑えます。

#### 運動法

- 1、片方の足をあげ、その姿勢を30秒以上保持する。
- 2、1が終われば、反対側の足をあげ、30秒以上保持する。
- 3、1と2を交互に3セット実施する。



## うつ症状の改善法

～興奮して落ち着きがない状態～

### 計算問題：

計算問題を解くことで脳の一部である前頭前野を刺激し、扁桃体の過活動を抑えます。

#### 計算法

1、計算問題を解いていく

※1 ゆっくり確実に解いていく。

※2 分からなければ治療者が手伝い、一緒に解いても良い。間違っても問題ないことを伝える。

※3 タイムを計測すると数字を意識してしまい、焦るのでタイムは計測しない。

$$\begin{array}{r} 80 \\ - 23 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 59 \\ + 23 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 40 \\ - 35 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 29 \\ + 23 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 30 \\ - 9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 34 \\ + 57 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 40 \\ - 13 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 48 \\ + 36 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ - 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 66 \\ + 84 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 34 \\ - 19 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ + 77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 41 \\ - 35 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 25 \\ + 69 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ - 7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 35 \\ + 37 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 40 \\ - 35 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 49 \\ + 47 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 63 \\ - 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ + 28 \\ \hline \end{array}$$

## うつ症状の改善法

### ～シャットダウン状態～

#### 生活管理・指導

この状態の時は、何かするというより、見守ってあげることにしてください。

#### 時間を気にせず生活してもらう

シャットダウンの時は、余計な声かけをせず何もしなくても良いことを伝えてください。ソファやリビング、寝室など同じところに長時間居ても気にしないでください。

変にやる気を出させようとしたり、身体を動かそうとすると、余計にシャットダウン状態が長くなります。

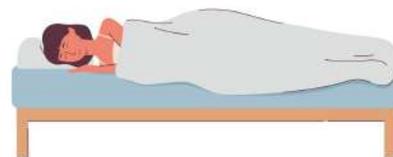
身体を休めれば、必ず回復することを伝えてください。そのためには「休むこと」を優先してください。

#### 水分と食事は用意する

シャットダウン状態の時は食欲もなく、水も飲みたいと思わないことが多いです。しかし、栄養と水分を取らないと危険な状態になります。

そのため、いつでも栄養と水分を摂取できるように近くに食べ物と水を置いてください。

食事は食べやすいように一口サイズの物や多く噛まなくてよい物にしましょう。



## うつ症状の改善法

### ～シャットダウン状態～

#### 身体へのアプローチ法

ここでは、**むくみを解消・予防する方法**をお伝えします。

シャットダウン状態から、少し身体を動かすことができるようになったときに、下肢のむくみがあるとすぐに疲れてしまいます。するとまた休憩しての繰り返しになり、回復が遅れます。

そのために、身体が動かせるようになった時を想定して、動作の負担になるむくみを解消・予防しましょう。

#### むくみを解消・予防するマッサージ法：

- 1、図1の様に矢印方向へ向かって(筋繊維に沿って)腓腹筋をマッサージする
  - 2、10～20回程度行う。
- ※1 手のひらでマッサージを実施する。  
※2 圧を強くしすぎない程度で実施する。



図1



腓腹筋

さいごに

世の中から自殺を無くすために

## 世の中から自殺をなくすためにできること

私たちのミッションは“世の中から自殺を無くす”ことです。

もし、2020年に自殺した21,081人の人たちが今も生きていれば…。

きっと、ご飯を食べて美味しいと思い、人との何気ない会話で笑い合い、好きな人と一緒にいる喜びを感じていると思います。そして何より、残された家族や友人も何気ない日常生活を送っていたでしょう。

しかし現実には…自殺した本人は人の道を外れ残された家族は一生癒せない悲しみと後悔の念を背負って生きていくのです。

私たちは、人の道を外れる人や悲しい思いで生きている家族を1日でも早く無くしたいのです。

薬でその時の症状を一時的に治めようとする従来の対処法でなく…  
寄り添い安心・安全を提供するだけでなく…

困難や大きなストレスがかかる出来事が起きても、自力で乗り越えられる、自立した心を身につける力を持って欲しいのです。

うつ症状を根本から解消するには、科学的根拠に基づいた独自の評価・改善法を提供できるプロから直接、施術・指導を受けることです。

もちろん、このガイドブックを元に施術・指導することも大切です。

ただ！うつ症状の改善に携わってるプロから直接、施術・指導を受けるのはどうでしょう？

**うつリハビリ一歩**ではプロが直接、うつ症状の原因や心身の問題点を見つけだし、施術・指導します。

うつ症状を根本から解消し、自立した心を身につけましょう！そして再び、社会で明るく、元気に活動するための、一歩を共に踏み出しませんか？



会社情報

株式会社一歩

代表取締役：岡本 一馬

HP：<https://anshin.jdr-association.jp/ippo>

メールアドレス：[info@ippo-reha.com](mailto:info@ippo-reha.com)

住所：京都府宇治市宇治戸ノ内67-8