



## 悩みの原因は何ですか？

家族のこと、人間関係のこと、経済的なこと、  
仕事のこと、将来の不安…

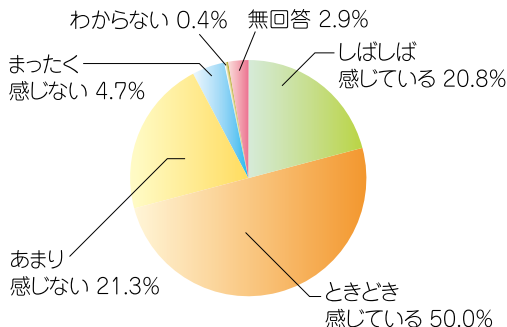
みんな、いろいろな生活の悩みをかかえています。

「経済的に苦しい」というとき、一番の関心事は、「どうやりくりするか」  
でしょう。

でも、気をつけてください。そのことで心の健康まで失ってしまうと、せつ  
かく解決の糸口があっても見えなくなってしまうます。

悩みごとがあるから心が調子を崩す、心が調子を崩すからますますうまく  
いなくなる…心と生活は表と裏の関係にあります。悩みごとは誰にでも  
あるものです。だからこそ、私たちは心の健康に気をつけなければならない  
のです。

気分が落ち込む、あるいは精神的に  
疲れていると感じることがありますか  
(平成16年 福島県県政世論調査)



知っていますか？ -その①-

## 「冬は苦手ですか？」



皆さんの一番好きな季節はいつですか？ 苦手な季節はいつですか？

冬が苦手だという人、結構多いかもしれません。

冬が近づいてくると、なんとなく気持ちが暗くなる。

「あ～あ、また、冬か」

— そんな人は、もしかすると、季節性うつ病かもしれない —

そういう研究があります。

たしかに、寒いし、雪が降ると交通機関に支障が出るし…

でも夏だって暑いし、台風も来るじゃないですか…

季節性うつ病は、昼間、太陽が照っている時間が短くなることがきっかけででてくるうつ病です。毎年、冬が来るたびにうつ病の状態に陥るということを繰り返していると、だんだん、冬が近づいただけで気持ちが暗くなってしま…そういう可能性があるということです。

よく考えると、私たちが性格とか好みとか言っていることも、こんなふうに、病気とか体の特徴と関係していることがあります。

体は正直です。いろいろな情報に惑わされず、自分自身の体の声をしっかり聞くことが大切です。

— そう、うつ病も「休みなさい」という体の声なのです。