

## 保坂隆さん

(東海大学医学部教授 精神医学)



中学生の  
みなさん  
は、「友達  
にいじめら

す。この状態を「抑うつ状  
態」といいます。抑うつ状  
態の人は、話を聞いてもら  
ったり、休んだりすること

態が長く続いているような  
ら、今すぐ信頼できる大人  
に相談しましょう。子ども  
たちの心と体の健康を指導  
する養護の先生などがいい  
と思います。

う、治療が必要な病気がひ  
そんでいるかもしれないか  
らです。「自分なんかいな  
い方がいい」と考えるのも、  
うつ病の症状が悪化してい  
る可能性があります。うつ

うつ病は必ず治ります。  
病院は怖いところではない  
し、心のトラブルは誰にも  
あることなので、特別なこ  
とではありません。お医者  
さんは秘密を守りますか  
ら、安心して相談してくた

間」を全国的に設けようと  
呼びかけています。自分だ  
けでなく周りの人と心の状  
態をチェックしあうのが目  
的です。日ごろから少しで  
も元氣のない人を見かけた  
ら声をかけあい、必要があ  
れば専門医に相談すること  
を勧める。一人ひとりが元  
氣になり、周りを気遣うこ  
とが、自殺予防につながる  
と思います。

れた「親にしかられてはか  
り」学校の成績が上がらな  
い」「なだ、おまなまなご  
で悩んでいると思います。  
心のトラブルは我慢した  
り、放っておいたりすると、  
スランプ状態に陥ったり、  
元氣がなくなったりしま

で、多くが元氣を取り戻し  
ます。しかし、わずかな人  
は、回復できずに悪化する  
ことがあります。  
気分が落ち込んでいる状

もし、「死にたい」とい  
う思いが消えないような  
ら、思い切って心療内科の  
先生や精神科医に相談して  
ください。「うつ病」とい

病の人が実際に自殺を試み  
ることも少なくありませ  
ん。取り返しのつかない結  
果にならないために、早い  
発見が必要です。

私は、「こころの安全通  
私

(聞き手・前田奈津子)

## 落ち込み長ければ今すぐ大人に相談