

働く女性の

⑦「ヘルプ」ではなく「サポート」を

メンタル講座



写真・かじとじや

「うつ病は伝染するのですか？」という質問をよく耳にします。うつ病は、インフルエンザのようになります。うつ病を患っている人を気遣うあまり、周囲の人たちまでがうつ状態になってしまふからです。

そうならないためにも、身近な人がうつ病になってしまった時、周囲がどのように関わればいいのか（対応方法）を整理しておきましょう。

うつ病は伝染するのですか？という質問をよく耳にします。うつ病は、インフルエンザのようになります。うつ病を患っている人を気遣うあまり、周囲の人たちまでがうつ状態になってしまふからです。

そうならないためにも、身近な人がうつ病になってしまった時、周囲がどのように関わればいいのか（対応方法）を整理しておきましょう。

うつ病は伝染するのですか？という質問をよく耳にします。うつ病は、インフルエンザのようになります。うつ病を患っている人を気遣うあまり、周囲の人たちまでがうつ状態になってしまふからです。

家庭で女性が陥りやすいものの一つに「連鎖うつ」があります。家族がうつ病になりその看病をしているうちに、自分もうつ病に陥ってしまうという状況です。

本人もその気になっている場合は、「一緒にどうかな」「一緒に行っていい？」などの言葉かけをするのもいいでしょう。

一緒に主治医に出向いたときには、普段の生活の様子が以前と比べてどうか？ということ伝えてください。とくに睡眠に関して、本人が気づかないことも多いので、周囲の人が目くばりをしましょう。「家族としてこう思う」と伝えるといでしょう。

生活リズムを守り、気晴らしも

家族や周囲の人たちが自分の生活リズムを守り、ときには気晴らしをするのも大切です。「うつ病の人を支えなければ」とがんばりすぎると、「連鎖うつ」を発病しやすくなります。どんなに相手にならなくても、相手の生活リズム

はコントロールできません。むしろ、たまった不満が爆発し、かえって関係がこじれるケースさえあります。たまには友人と食事に行ったりして、ストレスを発散する時間をもちましょう。そして、自分の気持ちも吐き出せる場を作りましょう。

長期的な支援で大切になってくると、「ヘルプ」ではなく「サポート」とは、相手をして代わりやってみせ、先回りをして代わりやってみせ、本人のためにもなりませぬ。これにたいして、「サポート」とは、相手を「できる」存在としてみなし、必要なときに手を貸すことです。支援者に求められながら、「見守り隊」でいてください。

「助かるわ」の一言

まず重要なのは、病気を理解して、しっかり休めるように支援することです。初期段階では、本人に代行することを告げてから電話に出たり、かけたたりすることも負担を減らすことにつながります。本人が少しずつ動くようになるにつきたら、「できたことに気づかせれる」ことが大切になります。食事の後片付けをしようとしたら、代わりに片付けるのではなく、「片付ける気持ちが出てきたんだね」と本人の状況を認識させてあげましょう。必要なのは「がんばって」ではなく、「ありがとう」や「助かるわ」という一言です。本人の意欲を優先することも大事です。主治医から「散発もいいですよ」というアドバイスを受け、

●支援者に求められる姿勢は……

