

第 6 章

うつ予防に関する基礎知識

皆さんに知ってほしいこと

心の元気は、体の元気につながる！

心の元気がなくなると、体の元気もなくなります。心を元気にしておけば、体も自然と元気になります。心の元気を保つコツは、日々の生活の中にあります。体を動かすことで、心が元気になることもあります。心と体には、切り離せない関係があります。

この章では、心を元気に保つコツを説明します。

大切な 4 つのこと

1. 生活リズムを整えましょう！
2. ストレスをためない工夫をしましょう！
3. 外出しましょう！
4. 人とコミュニケーションをとりましょう！

質問1

最近気持ちが落ち込んだ出来事を書き出してみましょう。

※自分のことで「落ち込んだ出来事」がない場合は、周りの人から聞いた話を書いてみてください。

--

質問2

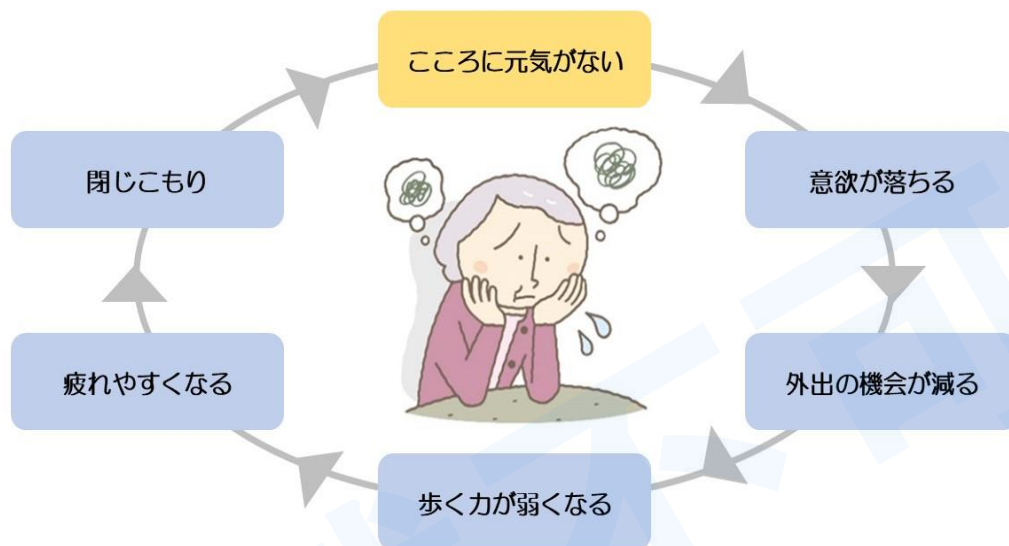
最近あったことに、チェックを入れてみましょう

☐ 疲労感が続く	☐ 集中力が続かない	☐ 不安感が続く
☐ 不安感が強くなる	☐ 眠れない	☐ 意欲の低下
☐ 自分に価値がないと思う	☐ 興味がわかない	☐ 動作がおそくなる

※チェックが多いと「うつ」の可能性があります。

専門家（病院など）に相談することをお勧めします。

こころの元気がなくなると、
どうなるのでしょうか？



このように、心の不調は体の不調につながり、それがさらなる心の不調を引き起こします。この負の連鎖を断ち切ることが大切です。

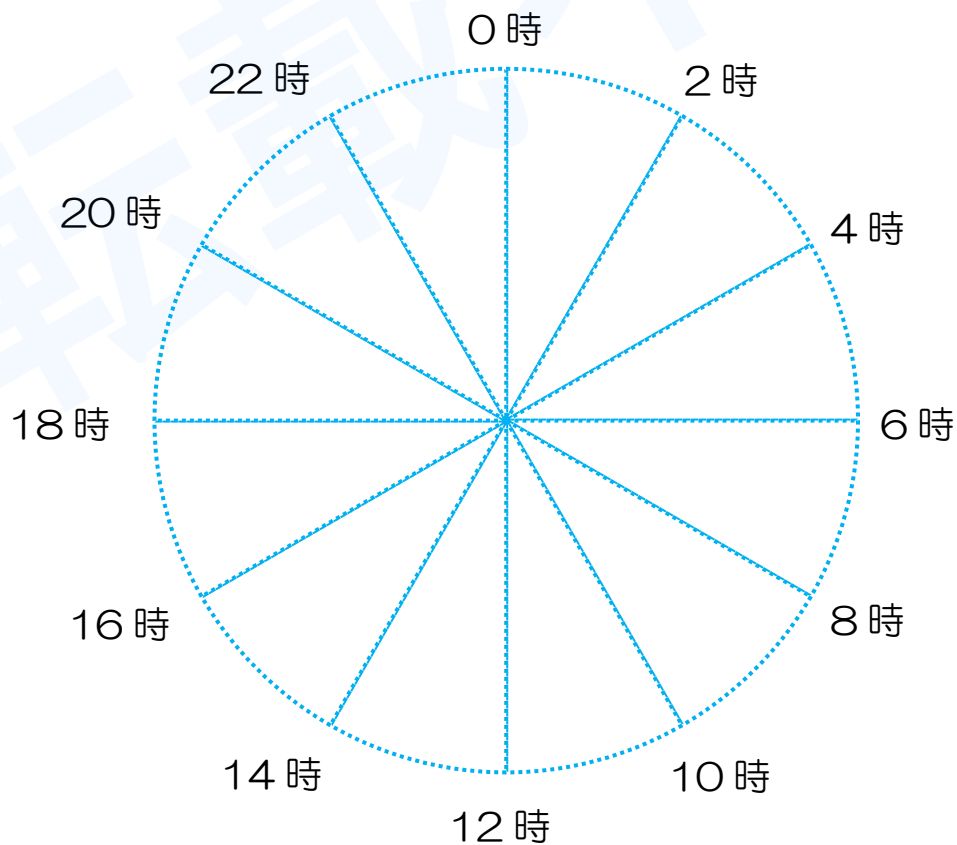
このあと、負の連鎖の断ち切り方を説明します。

1. 生活リズムを整えましょう！

生活リズムが乱れると、体とところを整える大切な神経も乱れてしまい、体とところに不調が出てきます。この大切な神経を守るためにも、生活リズムを整えることが大切です。

自分の1日の過ごし方を知りましょう

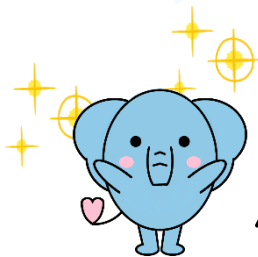
※下のグラフに、いつもの1日を書いてみましょう



質問3

正しいものに「○」、誤ったものに「×」をつけましょう

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1.毎日決まった時間に起きる | ☐ |
| 2.朝起きたら、朝日を浴びる | ☐ |
| 3.朝食は食べない | ☐ |
| 4.昼間は戸外で体を動かす | ☐ |
| 5.昼間にしっかりとお昼寝をする | ☐ |
| 6.就寝前はテレビやパソコンなどの強い光を避ける | ☐ |
| 7.就寝時刻は何時でもよい | ☐ |
| 8.食事は朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べる | ☐ |



健康寿命のばすぞう
くるめ地域支援センター
考案キャラクター

窓を開け朝日を浴びるなど、できることから
はじめてみてはいかがでしょうか？

2. ストレスをためない工夫をしましょう！

ストレスがたまってくると、体とところを整える大切な神経も乱れてしまい、心と体に不調が出てきます。しかし、ストレスは知らず知らずにたまっていきます。自分のストレスになるものを知ることは、予防につながります。

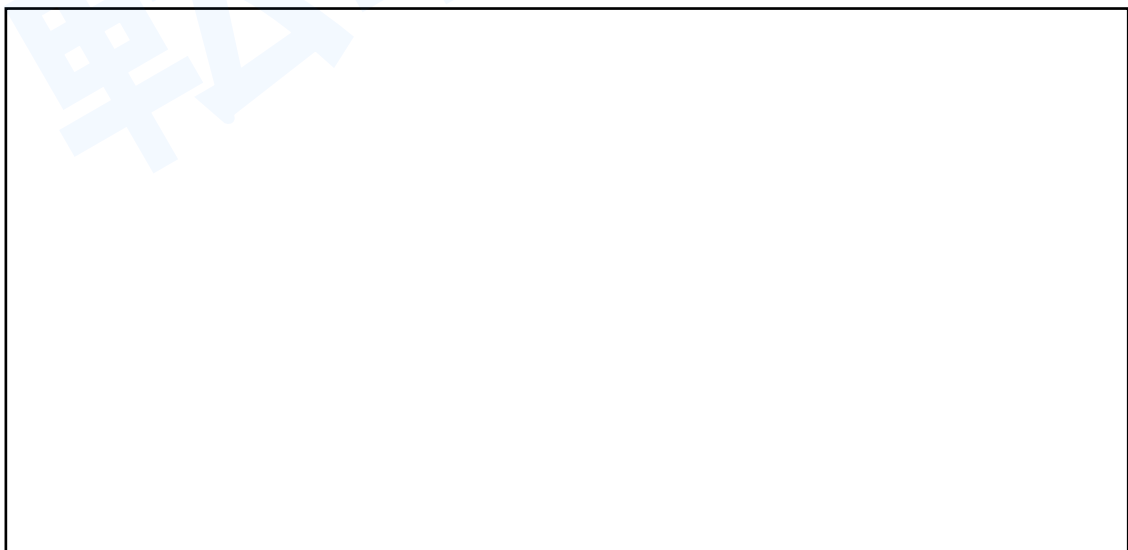
質問 4

自分がストレスと感じることを書き出してみましょう

キーワード：心のストレス（人間関係、家族関係など）

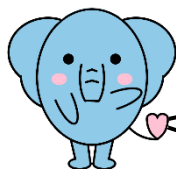
体のストレス（ケガ、病気、体の変化など）

もののストレス（季候や生活環境の変化など）



質問 5

みなさんのストレス発散方法を書き出してみましょう



健康寿命のばすぞう

くるめ地域支援センター考案キャラクター

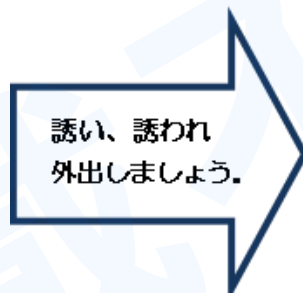
周囲の方がストレスのサインに
気づくことも大切です

3. 外出する

自分だけではなく、家族や友人と一緒に外出することで、一段といきいきとした生活になります。家の中で過ごすだけではなく、誘い、誘われて人の集まるところに出かけましょう。



一人でできる事も大切ですが...



一緒にやると楽しさが何倍にもなります!!

質問 6

自分の外出頻度に○をつけてみましょう

1. 毎日 2. 週に3回くらい 3. 月に3回くらい
4. 年に3回くらい 5. ほとんどない

質問 7

みんなで一緒にすると楽しいと思うものにチェックをしてみましよう。

☐ 食事（外食）	☐ 買 物
☐ 散 歩	☐ 旅 行
☐ 運動・体操	☐ カラオケ
☐ その他	

参加することも大切です・・・

趣味などのサークル活動、サロンや老人クラブなど、人が集まる活動が自宅の近くにありますか？また仲のいいお友達が近くにいますか。地域のボランティア活動にも参加してみましよう。

「これといった趣味がない」という方は、巻末の『していることや興味の確認シート』を使ってみてください。

外出するには「出かける準備」が必要です。

さあ、みなさん今から外出します！

・・・ちょっと待って下さい。なにか忘れていませんか？

出かける前に準備をしましょう。

質問 8

出かける前によく忘れてしまいそうなことを周りの人とも相談して書き出してみましょう

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down things they often forget before going out, after consulting with others.

4. コミュニケーションをとる

人と会うことでコミュニケーションが生まれます。コミュニケーションをとると、どんな効果があるでしょう。

質問 9

コミュニケーションをとることで得られる効果です。

の中から選んで書きましょう

- ・（ ）を円滑にする
- ・さまざまな刺激で（ ）（認知症の予防）
- ・楽しみ、（ ）を見つけやすい
- ・社会との（ ）となる(閉じこもりの予防)

● 脳が活性化

● 接 点

● 生きがい

● 対人関係

質問 10

最近 1 週間で、家族や友人・近所の方と話した日には○、
話していない日には×をつけてください

今 日	☐	4日前	☐
昨 日	☐	5日前	☐
2日前	☐	6日前	☐
3日前	☐	7日前	☐

質問 11

近くの方とお互いに身だしなみ（おしゃれ）をほめ合ってみ
ましょう

例えば・・・

- | | |
|--------------------------|------------------|
| ● いつも清潔ですね | ● いつもおしゃれにしていますね |
| ● いつも姿勢がいいですね | ● 化粧もしっかりしていますね |
| ● きれいな服ですね | ● いつもいいにおいがしますね |
| ● 最近髪形かえました | ● おしゃれなメガネですね |
| ● いつもしっかりとアイロンがかけられていますね | |

うつを予防（こころを元気に）する方法を知って、みなさ
うだけでなく、地域の人にも元気にしていきましょう。

(付録)

していることや興味の確認シート

あなたが日常的に行っている行為や興味のあることを確認しましょう

記入日： 年 月 日

■ 以下の行為について 該当するものに○をつけてください		
① 買物をする	している	・ してみたい ・ 興味がある
② 料理をする	している	・ してみたい ・ 興味がある
③ 掃除をする	している	・ してみたい ・ 興味がある
④ 洗濯物を干す	している	・ してみたい ・ 興味がある
⑤ 自分でお風呂に入る	している	・ してみたい ・ 興味がある

■ 趣味や興味のあるものについて 該当するものに○をつけてください		
① 読書・生涯学習・歴史	している	・ してみたい ・ 興味がある
② 俳句	している	・ してみたい ・ 興味がある
③ 書道・習字	している	・ してみたい ・ 興味がある
④ 絵を描く・絵手紙	している	・ してみたい ・ 興味がある
⑤ パソコン・ワープロ	している	・ してみたい ・ 興味がある
⑥ 写真	している	・ してみたい ・ 興味がある
⑦ 映画・観劇・演奏会に行く	している	・ してみたい ・ 興味がある
⑧ お茶・お花	している	・ してみたい ・ 興味がある
⑨ 歌をうたう・カラオケ	している	・ してみたい ・ 興味がある
⑩ 音楽を聴く・楽器演奏	している	・ してみたい ・ 興味がある
⑪ 編み物・針仕事	している	・ してみたい ・ 興味がある
⑫ 畑仕事	している	・ してみたい ・ 興味がある
⑬ 家族との団らん・孫の世話	している	・ してみたい ・ 興味がある
⑭ 地域の子供の世話	している	・ してみたい ・ 興味がある

次のページへ

⑮	動物（生き物）の世話	している	・	してみたい	・	興味がある
⑯	デート・異性との交流	している	・	してみたい	・	興味がある
⑰	居酒屋に行く	している	・	してみたい	・	興味がある
⑱	賃金を伴う仕事	している	・	してみたい	・	興味がある
⑲	友達とおしゃべり	している	・	してみたい	・	興味がある
⑳	将棋・囲碁など	している	・	してみたい	・	興味がある
㉑	散歩・体操・運動など	している	・	してみたい	・	興味がある
㉒	野球・相撲観戦	している	・	してみたい	・	興味がある
㉓	競馬・競輪・競艇・パチンコ	している	・	してみたい	・	興味がある
㉔	地域活動（町内会・老人クラブ）	している	・	してみたい	・	興味がある
㉕	お参り・宗教活動	している	・	してみたい	・	興味がある
㉖	旅行・温泉	している	・	してみたい	・	興味がある
㉗	ボランティア	している	・	してみたい	・	興味がある
㉘	その他：	している	・	してみたい	・	興味がある
㉙	その他：	している	・	してみたい	・	興味がある
㉚	その他：	している	・	してみたい	・	興味がある

※得意なことを活かして活動してみたいことがあれば、下記に記入してみましょう

（例：お花の免許を活かして、お花を教えてみたい）

自分が興味のあること、関心が高いことを改めて確認し、そこから具体的な介護予防の目標を立てていくことが大切です。日々続けてみたいこと、挑戦してみたいことをみつけ、毎日の目標を立ててみましょう！