



## うつ病のサイン

気分の落ち込みが2週間以上続くのは、うつ病のサインです。  
以下のような特徴が見られたら、注意が必要です。

- ・ 楽しめることが何もない
- ・ 絶望している
- ・ 何事にも集中できない
- ・ 自分を傷つけたり、死にたいと考える

## うつ病とは？

### 精神面

一日中気分が落ち込む  
何をしても楽しめない



### 身体面

眠れない  
食欲がない  
疲れやすい

#### ○有病率

日本では100人に約6人がうつ病を経験しており、珍しいことではありません。

#### ○原因

明らかになっておらず、脳の働きに何らかの不調があるとされています。  
ストレスとなる出来事がきっかけとなることも多いです。つらい出来事とは限らず、  
うれしい出来事や環境の変化がきっかけとなることもあります。  
体の病気や内科治療薬が原因となることもあります。

## 相談を考えるとき

- ・ 落ち込みが2週間以上続く
- ・ 落ち込みを治めようとしてもうまくいかない
- ・ 自分ではどうしようもなくなってきた

●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●

●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●

●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●

●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●

●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●  
●●●●●●●●●●●●●●●●

引用：厚生労働省 知ることから始めよう みんなのメンタルヘルス  
[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease\\_depressive.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease_depressive.html)

NHS Low mood, sadness and depression  
<https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/low-mood-sadness-depression/>

東京大学 学生生活実態調査  
<https://www.u-tokyo.ac.jp/ja/students/edu-data/h05.html>

