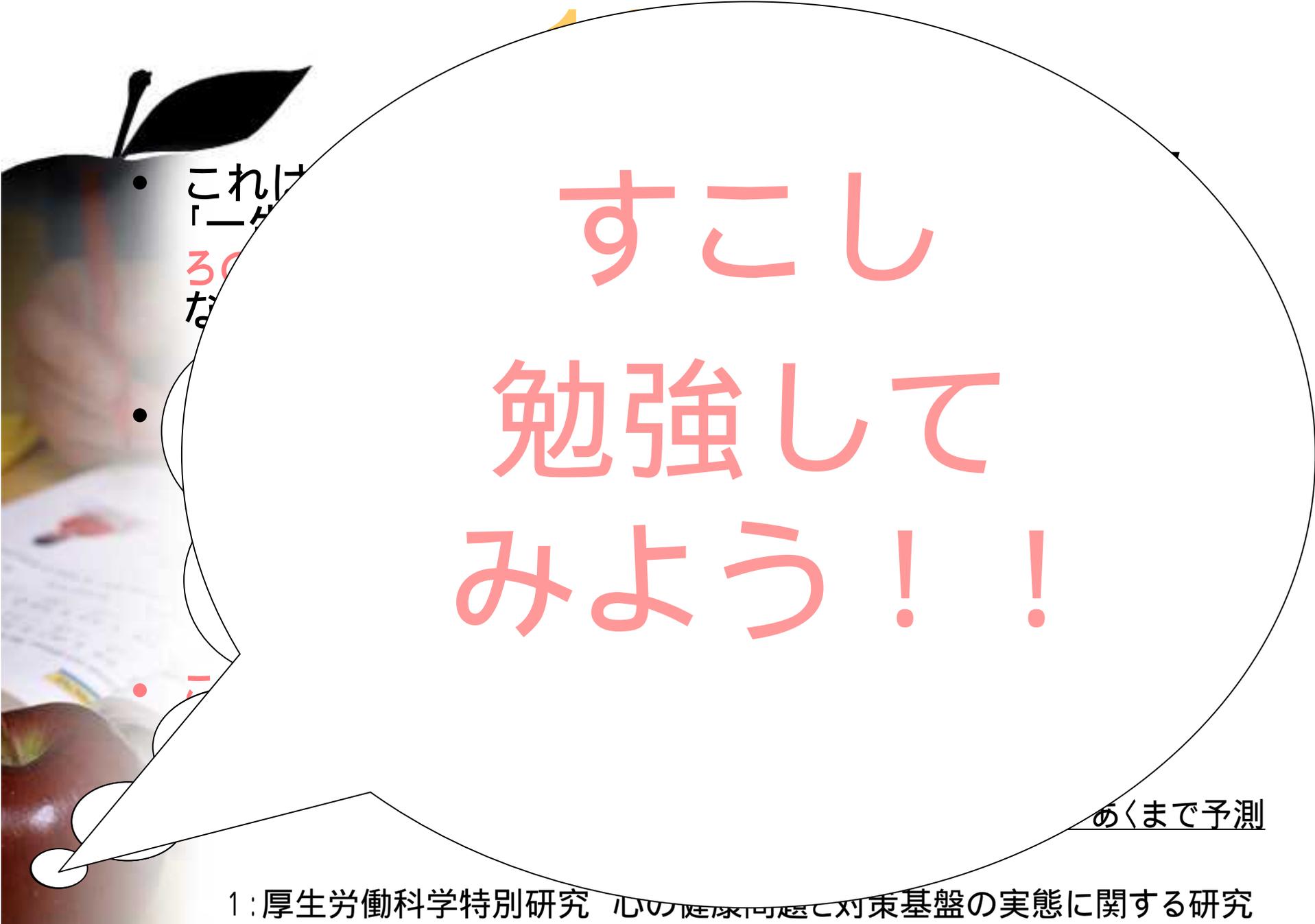


# 1. ストレスとこころの病





すこし  
勉強して  
みよう!!!

あくまで予測

1: 厚生労働科学特別研究 心の健康課題に対策基盤の実態に関する研究

# 移動動物園の動物たち



かわいい・・・けど、  
あんまり人に触れられると、落ち着かなくなったり、  
弱って死んでしまうこともあるのです・・・

環境がひんぱんに変わること、次々に知らない人に触れられることが「**ストレス**」になってしまうのです！

The image features a white background with several pink paper flower petals scattered around the edges. The petals are made of a textured paper and are arranged in a way that they appear to be part of a larger flower. The central text is written in a bold, red, sans-serif font.

ストレスとは？

# ストレスって何？

こころをハートに例えると・・・



こころを突きさす矢



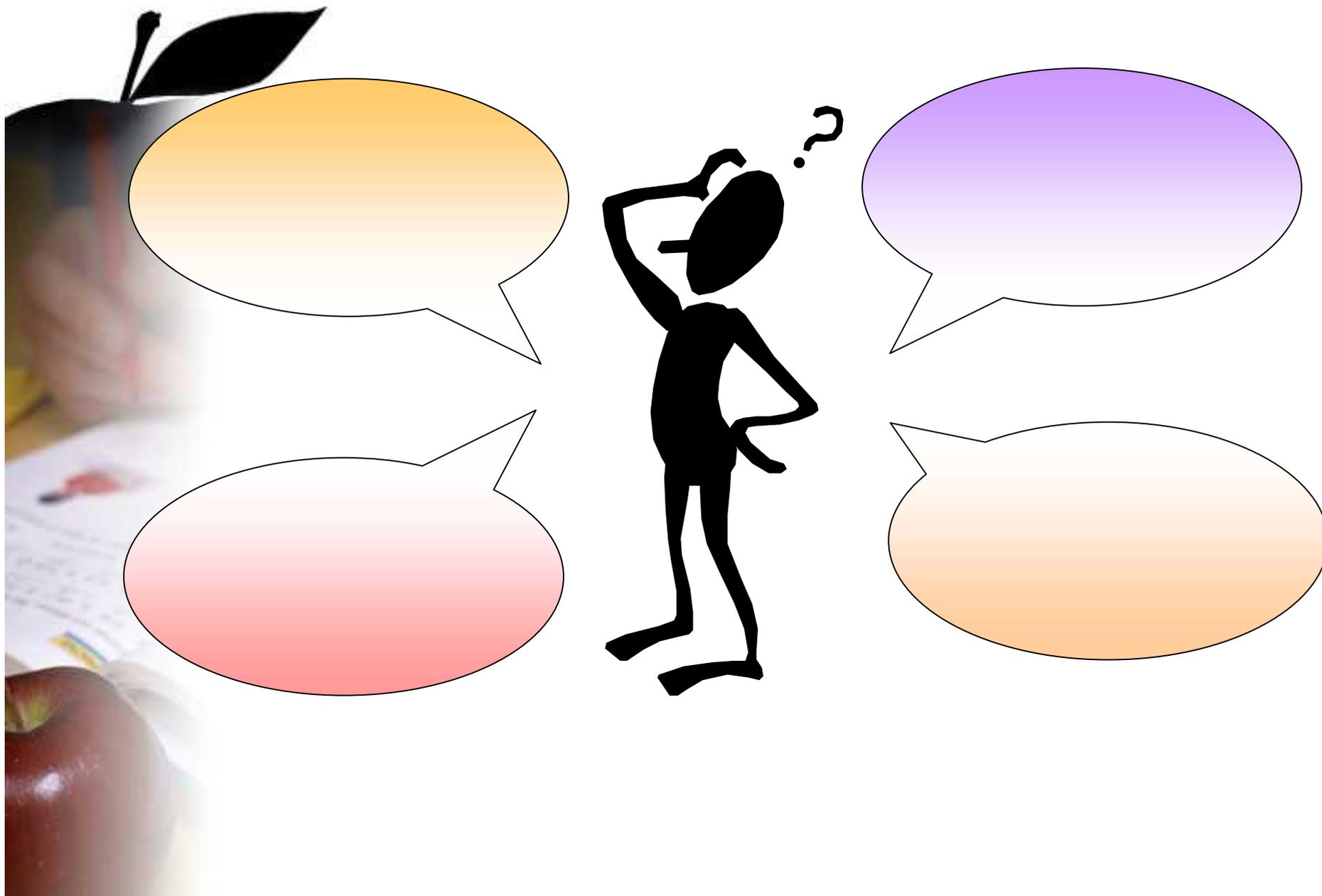
この矢を  
ストレッサー  
とといいます





ボールがひずむまでの一連のプロセス = ストレス

あなたを悩ませるストレスの原因は？



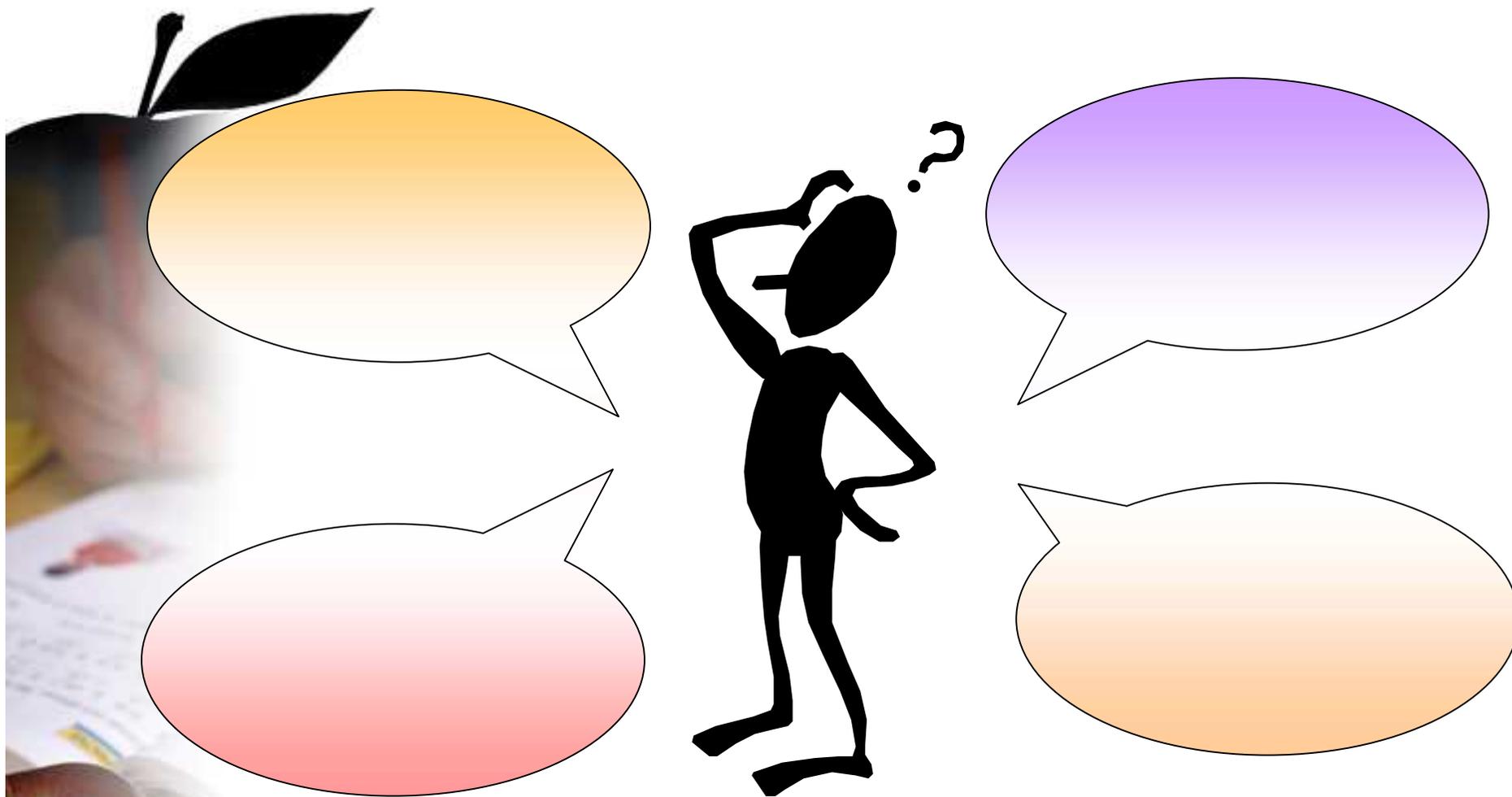


70点



70点

# あなたを悩ませるストレスの原因は？



ストレスは人によって様々

個人差がある

大人への階段 = 自分を成長させていくことに伴うストレスもある



先生との  
関係

恋愛



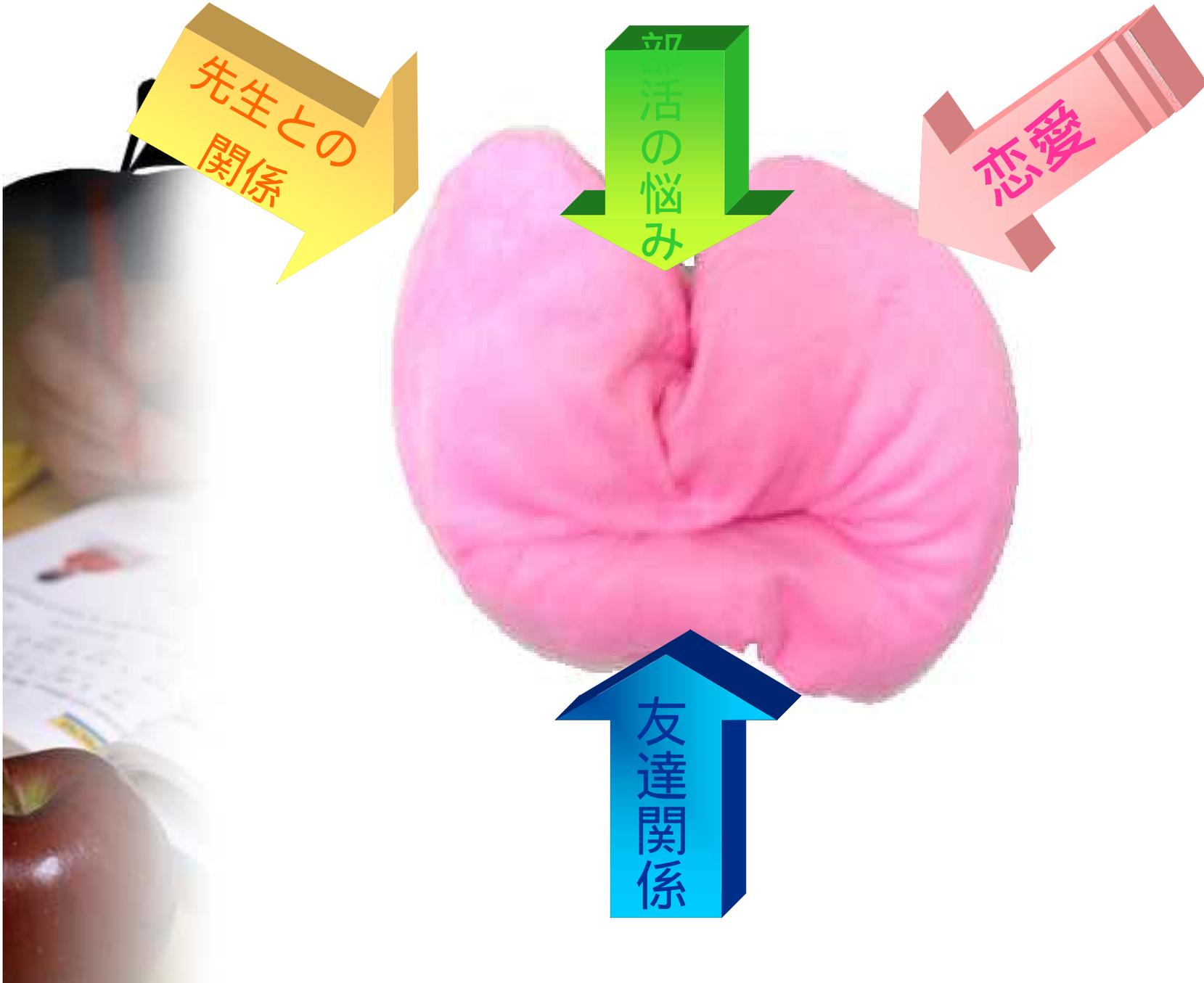


先生との  
関係

部活の  
悩み

恋愛



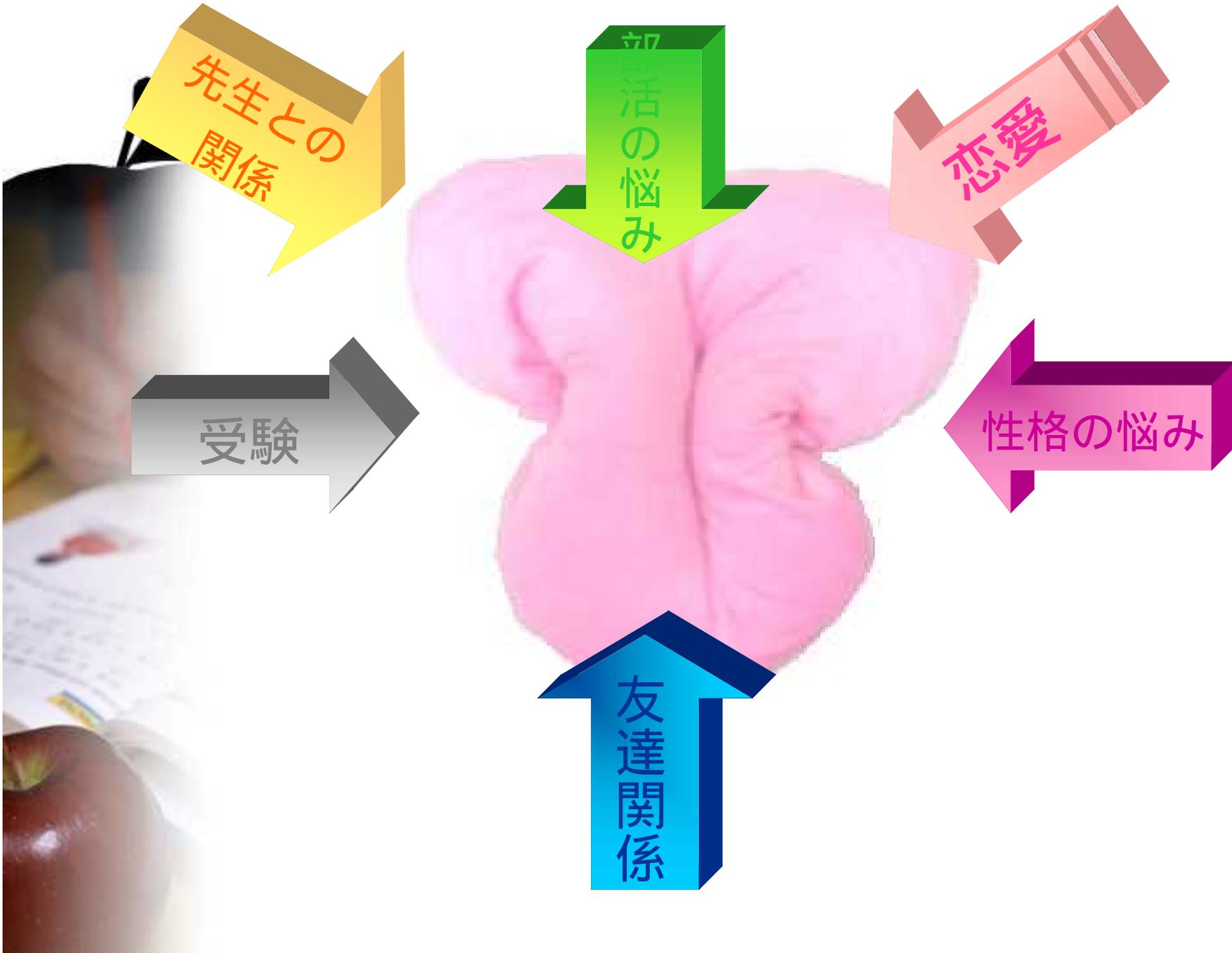


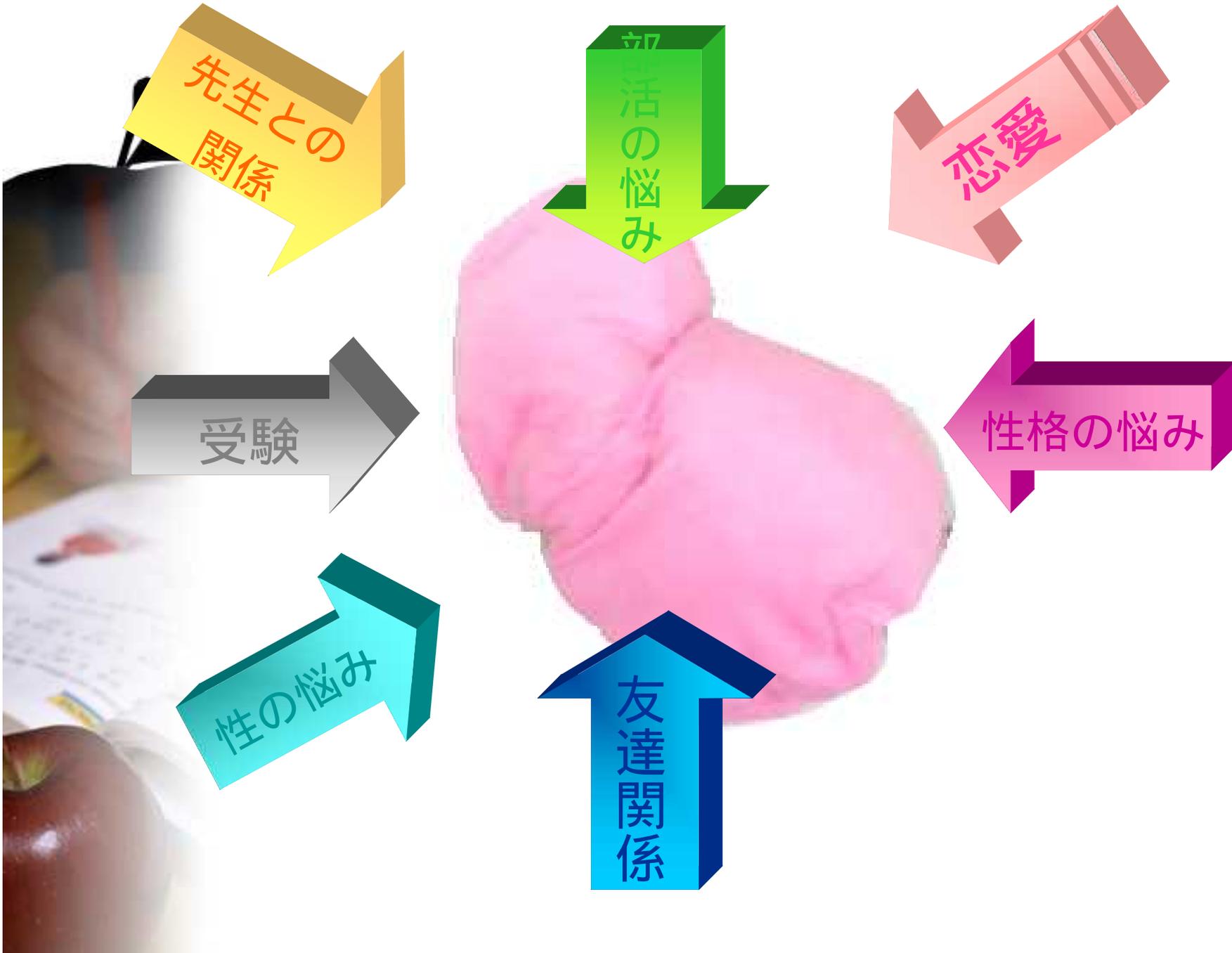
先生との  
関係

部活の  
悩み

恋愛

友達  
関係







■ ストレスが加わりすぎると・・・



こころのボールが悲鳴をあげてしまいます = こころの病気。

■一つでもストレスが大きいと



こころが  
悲鳴をあげる

事故を  
目撃

こころが悲鳴をあげてしまいます = **こころの病気**。

こころとからだは一体



ストレスがたまると起きること

ストレスがたまってきたサイン

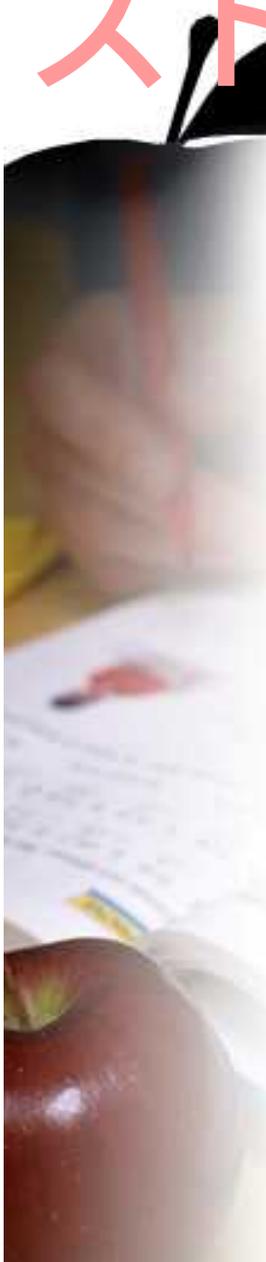
ストレスを解消

誰かに相談を



# ストレスの特徴をまとめると

- ストレッサーは人によって色々
- 同じストレスでも人によってへこみ方がちがう
- たくさん重なるとへこみやすい
- 大きなストレスは一つでもへこみやすい



こころの病のいくつかを紹介

悲鳴をあげた時



# どんな病気があるの？（１）

## ■ こだわりすぎてしまう

自分ではおかしいと思っても、「自分の体は汚れているのではないか」「ひどいことを周りの人にしたのではないか」など、ひとつの考えにとらわれたり、それを打ち消すような行動（何回も手を洗ったりする）をしてしまいます。



- **強迫性障害（強迫神経症）**といます。
- 100人に2～3人

# どんな病気があるの？（２）

## ■ 食事にまつわるもの

食べなさすぎたり、**むちゃぐい**をしたりして、体調をすごく崩してしまいます。**むちゃぐい**のあとに、下剤を飲んだり吐いたりせずにはいられないこともあります。体重・体形のことについてのこだわりがあることも多い病気です。

どちらかというとな性に多い病気です（男性もなる）。

SESSHOKUSHŌ GA I



- **拒食症・過食症（摂食障害）**
- 女性の 3 ~ 4 %
- 男性は 1 / 6 ~ 1 / 10

# どんな病気があるの？（3）

## ■ 気分が落ち込んでしまう

気分がひどく落ち込んでしまったり、意欲がなくなったりする病気です。

自分に対する評価がとても低くなって「自分は駄目だ」「生きていてもしかたない」などと考えてしまうことも。

2週間以上続いたら、我慢しないで誰かに相談しよう。

だめな人間だ…  
いなくなった方がいい…



安心して！  
うつ病はこころの風邪。  
薬がとってもよく効く  
んだよ



・ **うつ病**といいます  
10～20人に一人

# どんな病気があるの？（４）

## ■ 考えがまとまらなくな って混乱してしまう

聞こえないはずの音が聞こえたり（幻聴）、現実的にありえないようなことを強く信じてしまったり（妄想）します。

神経が過敏になりすぎて、小さな刺激にもとても敏感に反応するようになっている状態で、過剰な刺激を整理・統合しにくい状態と考えられています。



- **統合失調症**といえます
- 100人に1人くらい = 「胃かいよう」と同じ位！



© AMPAS®

# 受賞

度アカデミー賞主要部門

作品賞 監督賞(ロン・ハワード)

助演女優賞(ジェニファー・コネリー) 脚色賞

第74回アカデミー賞主要4部門受賞！作品賞／監督賞(ロン・ハワード)／助演女優賞(ジェニファー・コネリー)／脚色賞



ラッセル  
クロウ

ビューティフル  
マインド



ジョン・F・ナッシュ  
(John F. Nash), 1928-

# どんな病気があるの？（5）

## ■ その他のこと

こころの不調が、体の不調として出てくる「心身症」や、十分に眠れなくなる「不眠症」などがあります。また、ココロの傷 = トラウマが生む「PTSD」などもあります。



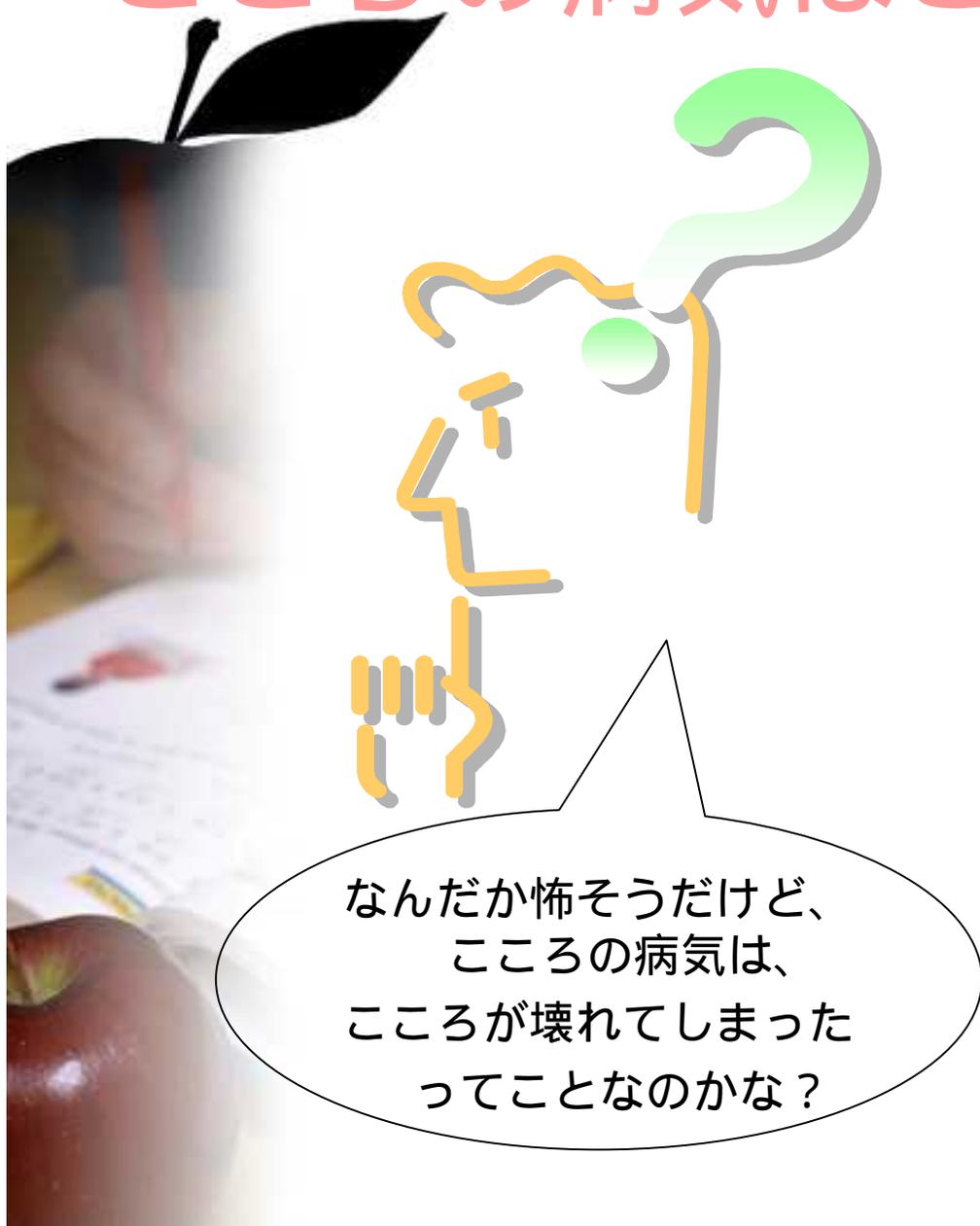
誤解しないで！

多くの場合  
普通に生活できる

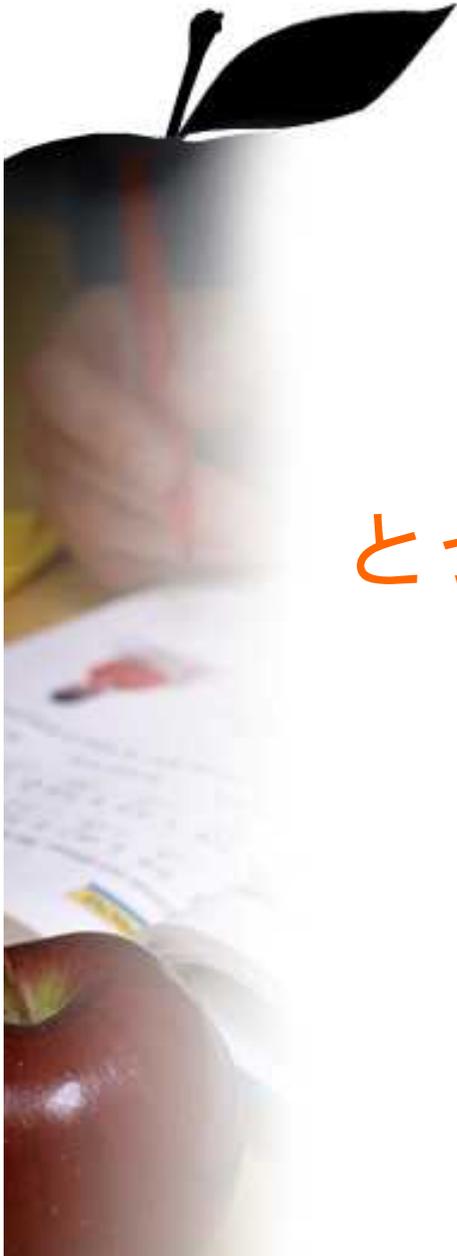


# こころの病気はこころからのSOS

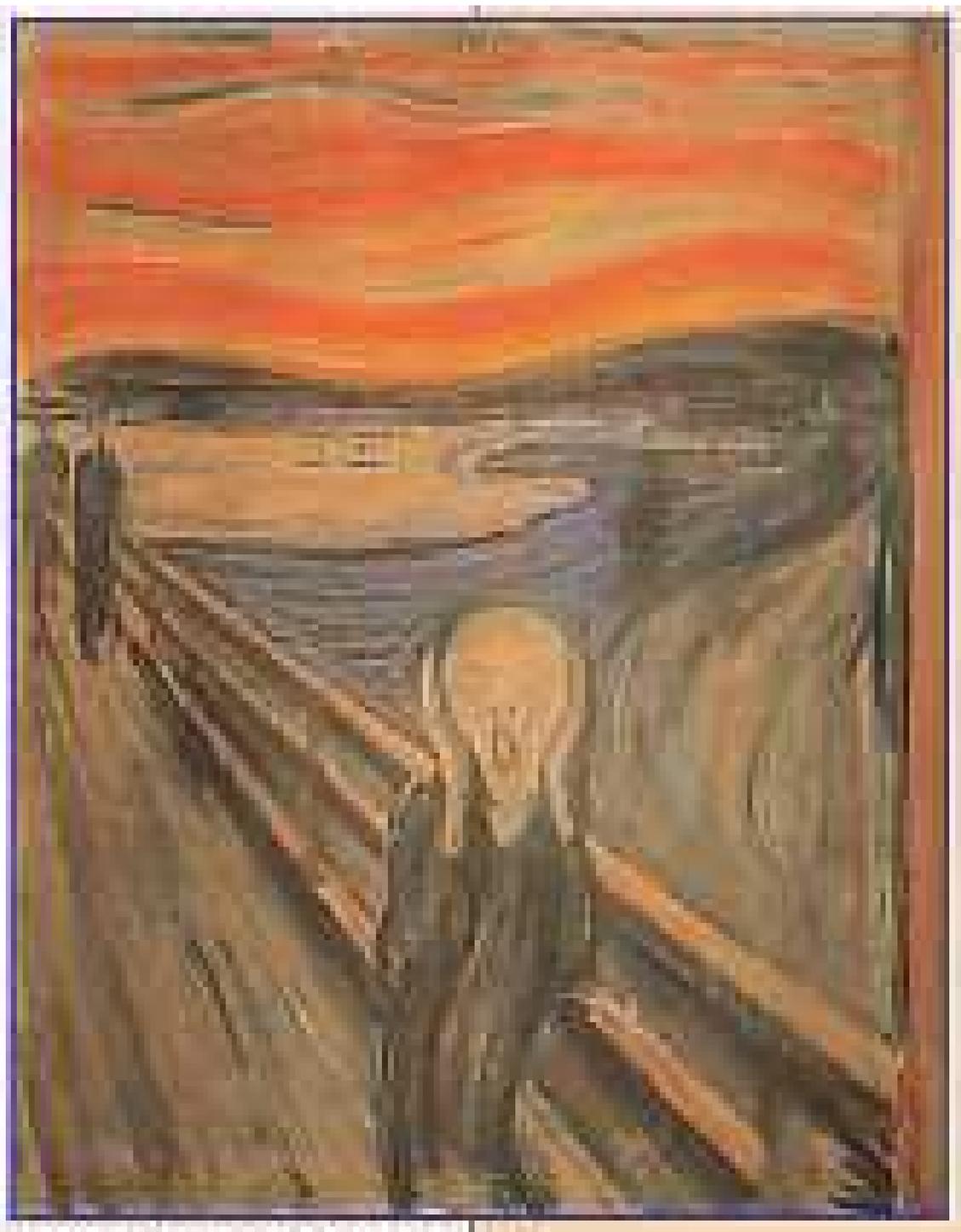
- 風邪を引いたときには体が熱を出してSOSを知らせます。
- こころの病気も、こころが「疲れているよ、危ないよ、今戦っているよ」ということを「症状」という形で知らせているのです。
- こころのサインに気づいて、休息をとることで、回復することができます。
- 専門機関に相談することでも、回復する助けを得られます。



なんだか怖そうだけど、  
こころの病気は、  
こころが壊れてしまった  
ってことなのかな？



とっておきの **クイズタイム**



# ムンクの「叫び」