

◆教師用資料 うつについて

<うつとは>

うつの診断基準は、アメリカ精神医学会の診断基準に準じている。それによると、以下の9項目のうち、①と②を含めて5つ以上の症状が2週間以上ほぼ毎日続いている場合に、「うつ病」と診断される。

- ①一日中、ほとんど毎日、憂うつである。
- ②一日中、ほとんど毎日、興味や喜びを感じない。
- ③体重が減少（食欲がない）、あるいは体重が増加する（過食する）。
- ④ほとんど毎日、よく眠れない、あるいは寝過ぎてしまう。
- ⑤動作が遅くなる、あるいは落ち着きがない。
- ⑥ほとんど毎日、疲れやすい、あるいは無気力。
- ⑦ほとんど毎日、自分は存在価値がないという思いや根拠のない罪責感がある。
- ⑧思考力や集中力が低下する、あるいはなかなか決断できない。
- ⑨「死んだ方がましだ」と考える、あるいは自殺を計画する。

<うつになる要因>

このユニットでは、「ストレス」「性格」「悲観的な考え方」を取り上げる。

- ・ストレス……周りの環境の変化やそこでの問題は大きなストレスとなる。両親の不仲、親族の死、虐待などの家庭環境、学業不振、転校、いじめ、進級などの学校環境、災害被害、事件事故の目撃、生活環境の変化などがストレスとなり、うつになるきっかけになる。
- ・性格……うつになりやすい特徴として、真面目、正直、几帳面、完璧主義、責任感が強い、周りに気を遣うなどがあげられる。こういった子どもは、自分で何でも抱え込んでしまう傾向にある。
- ・悲観的な考え方……悲観的な考え方のパターンとして、①根拠の乏しい推測をする（返事がなかっただけで、嫌われていると思う）、②完璧主義傾向にあり、少しでも間違っていると全否定する、③否定的な側面を過大評価し、反対に肯定的な評価を過小評価する、④過剰な自責感などがある。

<ユニットの留意点>

このユニットでは、うつにならないための予防がねらいである。実際にうつの疑いがある場合は、専門医の診察を受ける必要がある。

<参考文献>

- 野村総一郎 (2006). スーパー図解 うつ病 法研
笠原麻里 (監修) (2009). 思春期の「うつ」がよくわかる本 講談社