



えっっ!?
「消えてしまいたい…」!?

1

私…
このまま
消えて
しまいたい…

えっ!!

2

えっ!!

「かかん時は
どかん言うぞよかどあろ?!」
「かんばらんね」やるか?
「気の持ちようよ」
「どかんかなっナ」とか?
「そかん思ったらドライカン!!」
とか?

困ったろ!!

いぬお先生
助けてええろ!!

3

はい!
いぬおです

こつこつ時は
無理にはげましたり
しないことが大切です

4

「えー、そおったい
がばいッラかこつが
あつたったいねー」
という感じをそあつと
そばにいてあげて下さい

「どうしたと!?!」とか
「何かあつたと!?!」などと
ビックリして理由をせかして
聞くのはやめましょう

「死にたい」などと
思いつめている人の
頭の中は自分で
どうしていいのかわ
からないくらい
グチャグチャな事が多く
質問攻めにされたり
はげまされたり
すると、自分が非難
なれるような
気分になる事が
あります

5

話すベースや
タイミングは本人に
まかせましょう

そのうえで本当に
具合が悪そうや
危ないなど
感じた時は

「特別なことじゃ
ないから」
と言って精神科へ
一緒に連れて行って
あげてください

専門家に診てもらおうと
ネガティブな気持ちで
確実に改善して
もらえます

ナルホドー
そあ言えは…
♪何も言わずに付き
合ってくれてサンキュ
って歌詞があつたっけ

本当にツライ時は
そうするぞよかったいね
どーしても困つたら
先生に相談しに行くネ

OK!

**治せる
うつ病**

チェックリスト
※5つ以上該当する方は
要注意です。

**気分の
変化**

- 気分がさえず、やる気がでない
- 集中力が落ちて、ボーッとする
- イライラして、落ち着かない

**考えの
変化**

- 自分はダメだなあと悲観的
- 楽しいと思うことが減った
- 人生について深く考える

**身体の
変化**

- 何となく疲れやすい、元気が出ない
- 眠りが浅い、眠れない、夜中起きる
- 食欲が出ない、食事が楽しくない

**行動の
変化**

- 人と会うのをなるべく避けている
- 外に出なくなり、部屋にこもりがち
- やらなきゃと思ってもはかどらない

お答えいただいた先生
犬尾 明文先生
北里大学医学部卒業後、
福岡大学病院精神科勤務
を経て現在、いぬお病
院副院長。www.inuo.jp
で病気に関する情報を提
供しています。こちらも
参考にしてください。

取材協力/
精神科・心療内科 いぬお病院
tel.0942-82-7007 佐賀県鳥栖市萱方町110-1
【HP】www.inuo.jp 【診察】9:00~17:00【休診】日・祝日

JR鳥栖駅から車で5分。高速鳥栖インターからも5分とアクセスは良好です。高速道路をご利用の際には料金所を通過後、国道34号線を鳥栖市街方面へお進みください。佐賀方面から国道34号線で行かれる場合は、大木の交差点を左折して下さい。鳥栖プレミアムアウトレットからも5分程度でした。土曜日も5時まで診察されています。受診希望の方は、0942(82)7007までお電話してから、行かれると良いでしょう。

twitter
「副院長のつぶやき」をやっています。
病院のホームページからアクセスできます。