

## 資料A

## “学びま専科1日講座” うつ病・自殺予防の心得

2022年11月12日(土)  
14:30~16:00  
中央公民館 2階研修室・第3会議室  
対象:高校生以上  
定員:30名  
持ち物:筆記危惧  
講師:大田健次郎

1-講演2022

## なぜ自殺があるのか

- ストレス、過労、睡眠障害、慢性の痛み、身体の病気、治らない精神疾患でうつ病になる
- うつ病になると「死にたくなる」という症状がある
- うつ病の治療として薬物療法があるが、治らないひとがいる
- 詳細  
➡ 資料一B『なぜ自殺があるのか』

- だから、
- うつ病を予防することが大切
- なったら完治することが大切  
(家族、学校の先生、職場の上司も知ってほしい)

## このようなことを学習

☆なぜ自殺があるのか

☆うつ病は、こうしたことで発症

(免疫細胞からの炎症性サイトカイン説を詳細に説明)

☆うつ病の治療法として薬物療法

ーセロトニン仮説

ー薬物療法を受けよう

ーしかし、治らないひとがいる

ー薬で治らなくても、

ー死にたくなっても「死なないでください

ーマインドフルネス心理療法SIMTで完治する事も多いから

☆マインドフルネス心理療法SIMT

☆SIMTの実験体験

☆これからの心得 (うつ病の改善・自殺予防)

☆支援してくれるマインドフルネス瞑想療法士

☆自殺の前に兆候がある、

家族、生徒の兆候を見逃さない

## うつ病はこうしたことで発症

- うつ病を引き起こすもの
  - 心理的ストレスや悩み
  - 過労
  - 睡眠障害
  - 慢性の痛み
  - 治らない精神疾患
  - 身体の病気

• これを契機としてストレス反応が起きる。

• 2つのストレス反応

- 1) HPA系の亢進
- 2) 交感神経の亢進

ストレス反応から炎症性サイトカイン

➡ 脳内の免疫細胞から炎症性サイトカイン

➡ 前頭前野、島皮質、眼窩前頭皮質に炎症

このために仕事や勉強ができなくなる

詳細

➡ 資料C『うつ病～ストレス等から脳に炎症』

## うつ病の治療法

### ★薬物療法

医師によって提供されている  
セロトニン神経に作用してうつ病を改善

★薬物療法を受けよう、しかし、完治しない人も  
3割から4割くらいが完治しない

### ★薬物療法の詳細

⇒ 資料D『うつ病の薬物療法』

### ★心理療法

★死にたくなっても「死なないでください」

★薬で治らなくても、心理療法（精神療法）がある

★相談機関がある

★認知行動療法がある

★マインドフルネス心理療法SIMTがある  
（第3世代の認知行動療法である）  
SIMT＝自己洞察瞑想療法

詳細 ⇒ 資料E-1『マインドフルネスの自己洞察瞑想療法SIMT』

詳細 ⇒ 資料E-2『マインドフルネスの自己洞察瞑想療法SIMT』

うつ病にならない  
なっても治す  
少し、体験します

### ★SIMTの実際を試しに実践

- 呼吸法
- 本音の観察

詳細 ⇒ 資料F『SIMTの実際体験』

### ★これからの心得

- 資料Fの最後のページ
- ひとりでできる、うつ病の改善法・自殺予防
- 自殺の前に兆候がある、家族、生徒の兆候を見逃さない
- 本人と家族・先生

詳細 ⇒ 冊子資料G（保存版）  
年に1回目を通しましょう

## マインドフルネス心理療法のうちの SIMT＝自己洞察瞑想療法

- SIMTは、ブームになっている「無評価で観察」のマインドフルネス(MBSR、MBCT、ACT等)ではない。
- うつ病は、脳内に炎症が生じていて、心理療法で完治するのは、1年近くかかる。
- 無評価で観察のマインドフルネスでは、長く実践しても、自殺念慮のあるうつ病には、自傷・自殺のリスクが増加するという情報が発表された
- だから、重いうつ病のひとつには、無評価観察はすすめないほうがいい。また、軽い人にも、治っていない人には、無評価で観察のマインドフルネスは、1年近く実践するようには構造化されていないから、すすめないほうがいいだろう。治らずに、深いマインドフルネスも回避するトラウマになるおそれがある。
- 無評価を超えた観察のSIMTで治る人も多いから。
- マインドフルネス心理療法のうちでもSIMTで治る原理は、炎症によって傷ついた脳がSIMTの実践によって修復されると考えられる

• 詳細 ⇒ 資料E

## これから

★呼吸法や本音の観察を日課にしましょう。

⇒ 資料Fの最後を参照してください

★年に1回くらい、資料Gに目を通して、  
家族で確認しましょう。

★継続して実践したい人

オンラインでセッションを提供するカウンセラーの支援を受ける

この団体のプログラムは ⇒ 資料M