

1 はじめに



うつ病や自殺が切実な社会問題となっています。
なんとかしなければ…
でも、何をすればいいのでしょうか？

私たちみんながすぐにできることがあります。
それは、自分自身を、そして自分の身近な人を
大切にすることです。

もちろん、あなた一人が頑張れば解決する
という問題ではありません。
困ったときには、身近な人に話したり、
さまざまな相談の窓口で相談してください。

うつ病や自殺から私たちを守るのは専門家だけではありません。
むしろ私たちみんなが主役です。

「自分自身を、そして自分の身近な人を大切にする」
そんな、当たり前のことが、うつ病や自殺を防ぐ一番の方法なのです。



2 心と生活は「表」「裏」

心の健康は充実した生活の元

おいしく食べられるのも健康な体があってこそ。
具合が悪いとせっかくの食事もおいしくありません。

笑顔も健康な心があってこそ。
疲れた心では何をしても
楽しくなれません。



もしも笑顔が失われたら…

あなたがつらいだけでなく、
人間関係もぎくしゃくしてしまいます。
そんなとき、「悪者探しをしていますか？」

どうしてうまくいかないの…？
「あなたが悪い」「世の中が悪い」「自分が悪い」…

でも本当は誰のせいでもなく、心が調子を崩しているのかもしれませんが。
そのことに気づかないで、誰かが悪者にされてしまっているとしたら、
とても不幸なことです。