こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思います。

第 68 回では、「半うつ」についてお話します。

こんなことはありませんか？

最近、なんとなく仕事の効率が上がらない、寝ても疲れが抜けない、休みの日に活動的になれない。そんな変化が続いているなら、こころが少し疲れているサインかもしれません。日本人は諸外国と比べて労働時間が長く、睡眠時間は短い傾向にあることが知られています。働き盛りの方ほど、集中力や意欲、パフォーマンスの低下し、気分の落ち込みやストレス反応につながるリスクが考えられます。

『半うつ』とは？

近年は「半うつ」や「閾値下うつ」と呼ばれる、うつ病の診断基準には満たないものの、気分の落ち込み、意欲低下などが見られる状態が注目されています。このような状態の方は、将来的により重いうつ病を発症するリスクが健常者の約 2～3 倍高いことが報告されています。

予防としてのカウンセリング

海外のうつ病治療のガイドラインでは、比較的軽度までの抑うつに対しての治療法の中で、認知行動療法などの心理療法が推奨されています。カウンセリングと聞くと、「心の病気になった人が受けるもの」というイメージを持たれる方もいるかもしれません。しかし本来は、不調が深刻になってからではなく、こころの健康を維持するためにも活用できるものです。
風邪をひいたら近所で受診するように、こころも早めのメンテナンスが大切です。一緒にこころの健康維持について考えてみませんか。

東京京橋カウンセリングオフィスには、心の専門家である臨床心理士・公認心理師が常駐しております。どうぞお気軽にお問い合わせの上、ご相談ください。

#カウンセリング #カウンセリングオフィス #東京カウンセリング #東京京橋カウンセリングオフィス #臨床心理士 #公認心理師 #悩み #悩み相談 #自己理解 #選択

【参考文献・引用文献】
・今平光源. 「半うつ」に関する解説動画（YouTube）. 動画はこちら
・National Institute for Health and Care Excellence (NICE). *Depression in adults: treatment and management (NG222)*. 2022.