



臨床心理士に聴こう

ココロのサプリ



代表 / 田村貴志

## うつ病について

うつ病は『こころの風邪』と言います。しかし、風邪のような一過性のものでは無く放っておくと慢性化して長引く病気です。ほとんどは、脳の過労が原因となります。馴れない仕事や対人関係など外部の環境と自身の相性が大きな要因となって不安状態から過労が起ります（不登校は子どものうつ反応）。うつ病、うつ反応といっても、うつ病・躁うつ病・依存症・不安障害・強迫性障害など病気や症状の出かたは、気質によって変化します。発症過程や回復過

程での症状や行動の出かたや移り変わり、回復のための考え方や対人関係のとり方、活動の選び方、休養のとり方も気質によって異なります。うつ病、うつ反応は、早目に対処すれば、お薬から離れ回復していく人も少なくありません。カギは、気質をとらえることです。

## 新三田カウンセリングセンター

代表 田村貴志（臨床心理士）

開所時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:30	○	○	○	○	/	○	/
14:30~18:30	○	○	○	○	/	17:30 迄	/

三田市あかしあ台5丁目32番の1 ウッディ殿ビル4F  
(神鉄南ウッディタウン駅裏側すく)

☎079-564-5225

[shinsandacounselingcenter.jimdo.com](http://shinsandacounselingcenter.jimdo.com)



# 臨床心理士に聴こう ココロのサプリ



代表 田村貴志

一学期にくだびれて、夏休み明けて9月の終わりにくだびれて不登校になってしまいう子はめずらしくありません。

不登校になったらはじめは「一人活動」自分一人かお母さんと一緒に何かする。役に立つことやためになることより楽しいことくだらないことを。少し物足りなくなってきたなら「二人活動」信頼できる外の誰か、先生とか友だちとかと会う。友だちはこころの温度が同じ子がいい。だんだん元気が出てきたら「お友だち活動」二人活動のチームにもう一人入

れて。ここまで来たら次は学校の行事参加とかしてもいい。ムリにすることはない。学校に行くときには三限から四限までとか給食までとか、長い休み時間をはさまないほうが好いかもね。「間」は魔だから。学校に行けることより元気になることが大事だよ。

## 新三田カウンセリングセンター

代表 田村貴志 (臨床心理士)

開所時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:30	○	/	○	○	/	○	○
14:30~18:30	○	/	○	○	/	17:30迄	/

三田市あかしあ台5丁目32番の1 ウッディ殿ビル4F  
(神鉄南ウッディタウン駅裏側すぐ)

☎079-564-5225

[shinsandacounselingcenter.jimdo.com](http://shinsandacounselingcenter.jimdo.com)



# 臨床心理士に聴こう ココロのサプリ



代表/田村貴志

気質はその人の土台となるもので、環境によって変わることが少ない個人の特性と理解して良いでしょう。その上に経験や学習が加わり、その人らしさが築き上げられます。気質は3歳頃になると行動観察によってうかがい知ることが出来ます。うつ病に親和力のある氣質に執着氣質があります。几帳面で真面目、責任感が強く、いい加減やテキトーが嫌い。人を担いだり押揃ったりしない人、小さい頃から物ごとにコツコツと取り組む人です。他人を巻き込むことを厭う、また自己ピー

ルをしない人です。また内と外を分けておきたい人です。ペースを乱されたり、横の関係(友人)が崩れると調子が悪くなります。この人は貯金が出来ず。旅行ではあちこち見て回るのは苦手で旅館でゆっくり美味しいものを食べられるのが好い旅だと思ってしまうね。

## 新三田カウンセリングセンター

代表 田村貴志 (臨床心理士)

開所時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:30	○	/	○	○	/	○	○
14:30~18:30	○	/	○	○	/	17:30 迄	/

三田市あかしあ台5丁目32番の1 ウッディ殿ビル4F  
(神鉄南ウッディタウン駅裏側すぐ)

☎079-564-5225

[shinsandacounselingcenter.jimdo.com](http://shinsandacounselingcenter.jimdo.com)

前回2月には「執着気質」について書きました。今回は「循環気質」の人について説明をします。循環気質の人は、人に対する感度関心が高く対人サービス関連の職業選択をする人が多いようです。いつもニコニコ朗らかです。循環気質の人の行動原理は、「