



喧嘩の原因は何ですか？ [家族のころろ]

どんなに仲良くても、ときには喧嘩をすることも
あります。

長く付き合うためには適度な距離を持つこと、そ
して、喧嘩をしたあとはきちんと気持ちを切り替
えること。



どうにもうまくいかないときは心の病気かもしれませ
ん。「最近、怒りっぽい」「お酒が増えた」などでうつ
病に気づくこともあります。

だからといって、喧嘩をしながら「病気じゃないか？」
「病院に行ったら？」では火に油を注ぐだけです。

では、どうしたらいいのでしょうか？

まずは、少しの時間でいいから一歩引くこと。そして相手の気持ちを聞いて
みましょう。これが基本です。その上で「気になっていたんだけど、だいぶ
疲れがたまっているようで心配している」というメッセージを伝えてみましょ
う。不安なときは、家族が病院や相談機関に相談してみる方法もあります。

家族が気づくうつ病のサイン（受診を勧めるポイント）

- 言葉数が少なくなる
- 食事が進まない
- イライラが目立つ
- 何日も眠れていないようだ
- アルコールが増える
- 物事が手につかない
- 沈んだ表情
- 悲観的なことばかり言う
- 簡単なことも決められない
- 死にたいと言う

知っていますか？ -その③-

「お酒の功罪」



「仕事の後の一杯が格別！」…いいですね。ぜひ、頑張った自分にご褒美をあげてください。でも適量が肝心ですからね。

で、適量ってどのくらい？

お酒の適量は日本酒で1合、ビールで500ml程度です。せいぜい飲んでも2合にとどめておかないと、害になります。

えっ？ たったそれだけ？ 1合では酔えない…

それが問題なのです。もっと飲みたい、少しでは満足できない、仕事をしていてもお酒が浮かんでくる…これはもう、すでに依存症の状態なのです。依存症というと、手が震えて、やつれはてて…といったのを想像しますが、それはもう重症。もっと軽い状態でも、セーブできなくなっているものなのです。

うそだと思うなら、試しに1週間やめてみてください。失敗したら、やっぱり依存症。頑張っても成功しても、我慢の苦しさは依存症そのもの。早めに治してください。精神科に受診したり、保健所でも相談できます。

お酒の害は依存症だけではありません。依存症にならない場合でも、たくさんお酒を飲んでいると、うつ病や自殺の危険性が高くなるのです。

「でも、お酒がストレス解消なんだけど？」

それは、一時の話。お酒はじわじわと脳に害を与えているのです。下手をすると、認知症の危険性も高くなります。

お酒もいけれど、お酒以外の楽しみをたくさん持ってください。