



# Anna 先生の Life in JAPAN Vol.4

■ Anna・George  
1987年生まれ。英国ノーフォーク出身。  
2010年8月から只見町英語指導助手。  
小学校と中学校で語学の指導を行います。

Happy New Year! あけましておめでとございます。

私は冬休みをイングランドで家族と過ごしました。家族は、夏に日本に来ることを楽しみにしています。私が日本を好きなように、彼らも日本を気に入ってくれるといいなあと思っています。

12月、ついに雪が降りましたね！イングランドから戻ってきたら、とてもびっくりました。映画やテレビの中でしか雪を見たことがなかったものですが、雪で覆われた山々はとてもきれいだと思います。晴れた日は特に、その美しさが際だっていると思います。南会津郡内のスキー場もオープンしました

ね。郡内全てのスキー場に行ってみたいなあと思っています。イングランドでは、ウィンタースポーツはできなくて、ヨーロッパでスキーやスノーボードをするにはとてもお金がかかるのです。冬にできることがたくさんある南会津に住んで、ラッキーだなあと感じています。

1月に、両国国技館で相撲を見てきました。とてもわくわくするもので、楽しんでみる事ができました。来年もまた行けたらなあと思います。次、東京に行くときは、江戸東京博物館にぜひ行きたいです。日本の歴史はとてもおもしろいので、楽しく学べます。会津若松にある県立博物館も行ったことがあるのですが、とてもおもしろかったです。正確に日本語の表示を読んだりできませんが、展示品をみるのを楽しんでいます。

2月には、楽しみにしている北海道旅行に行ってきます！中学生はテスト勉強をしなければいけないですが・・・テストがんばってください。幸運を祈ります！

(訳・只見中・福地)



## 広報ただみ診療所

朝日診療所 医師 星野 弘尊

### 「うつ病について」

今、日本は未曾有の不況に見舞われています。若者は明るい未来を描きにくくなり、高齢者は介護福祉の不安を抱えています。そのような社会で、うつ病が問題となつていきます。

しょう。

うつ病の症状のポイントは『気分落ち込み』と『興味の喪失』です。どちらかが当てはまれば、うつ病の可能性がります。ポーツとすることが多くなり、口数が少なくなる。何をしても気分が晴れない、今まで楽しめていた趣味が楽しめなくなる、などの症状があります。さらに、『自分には何の価値もないと感じる無価値感』『自殺念慮・希死念慮』『パニック障害』が見られることがあります。身体症状として現れることもあり、『頭痛』『睡眠障害』『摂食障害からの体重増加、体重減少』などを認めます。うつ病になりやすい因子も知っているとよいでしょう。具体的には、女性、中年、低所得、主婦、アルコール、慢性疾患などがあります。さらに、卒業、自立、昇進、退職、離婚、死別、結婚、出産など、悲しいことだけでなく、嬉しいことも『きっかけ』になる場合があります。

冬も日照時間が短いという点でうつ病が多いといわれています。うつ病の治療の基本方針は、うつ病であることを本人、家族が納得し、『無理をせず、養生して、(場合によっては)薬を飲んで、回復を待つ』ことです。

うつ病は「気の持ちよう」「努力」で変えられるものではないです。「頑張りたくても頑張りたくない」のがうつ病です。「がんばれ」と励ますのが逆効果なのは有名です。周りの人とうつ病のような症状が疑われる人がいたら、最寄りの医療機関の受診を勧めてください。うつ病は治すことのできる可能性のある病気です。治療には薬による治療と精神療法(行動療法、認知療法)があります。専門的知識を必要とする場合は、精神科の受診が必要です。

『うつ病は心の風邪』という言葉が、『うつ病は放っておいても簡単に治る』という誤解を生んでいます。うつ病は、時間が経てば自然に治る病気ではなく、薬物治療や精神療法で積極的に治療する病気です。正しい知識を持って、自殺を防ぐことが必要です。周囲の人の様子に気を配り、支え合ってください。