

目次

まえがき うつ×支える人「らしき」を中心とした自立支援

2

第1章 「助けて」のサインとは

「うつ病は心の風邪」という言葉への誤解

—————

10

「うつ病の家族がいる」という条件を含めた将来設計

—————

12

うつ病生活を支えるために必要な「3つの道具」

—————

18

一人だけで抱え込まないためには

—————

22

第2章 自分のニーズと相手のニーズはイコールではない

うつ病の人とのコミュニケーションのコツ

30

うつ病の人に、自分（支える人）の考えや気持ちをどうやって伝えるか

33

うつ病を支える第一歩は「現状を受け入れる」こと

40

自分の家庭だけが（悪い意味で）特別なのでは、と思っていないか？

46

第3章 気持ちを言葉にすることの大切さと難しさ

家族だから・伴侶だからと自分を追い込まない

56

家族と自分はチームとして働く⇄共依存の危険

58

家族との相互理解（事情、感情、不安、問題）

62

家族のうつ病を理解できない（甘え？ 怠け？）

66

機能不全（関係、家族）

70

気持ちを言葉にすることの大切さと難しさ
——
身近な人のうつ病（その他精神疾患）は、自分にどんな影響をもたらすのか
——
81 75

第4章 支える人のセルフケア力が家族を守る

世帯主（主な収入源）がゼロになったら
——
社会的サポート
——
障害年金の基礎知識
——
偏見・思い込み対策（対自分・対社会・対うつ病）
——
112 103 95 88

第5章 うつ病患者を支える家族の方へ

うつ病当事者を受けいれるには

「家族がうつ病になった」先の未来を生きていくには

もしも「死にたい」と言われたら

忘れないでほしい「自愛の心」

118 120 122 125

あとがき 127

〈参考文献一覧〉

130