

## まえがき うつ×支える人「らしさ」を中心とした自立支援

うつ病は、今では珍しい病気ではなくなりました。

とくに毎日仕事や家事育児に追われ、息をつく間もない働き盛りの世代にとつては身近な病気ではないでしょうか。

しかしそうは言っても、自分やパートナーがうつ病になった、という事態は「よくあることだ」と流してしまえるものではありません。

うつ病とはどんな病気なのか。

どうすれば治るのか。

治るまでどれぐらいの期間がかかるのか。

何に気をつければいいのか。

その間の生活はどうすればいいのか。

誰に相談すればいいのか。

わからないこと、困ることが怒涛のように押し寄せてきます。

暗中模索の手探りのなかで、そばにいる家族は疲れ果ててしまいます。

本書は、そのような状況のなかで迷って苦しんで、けれど誰にも頼れずつらい思いを抱えつづけている「うつ病患者のパートナー」の方に、ぜひ知っておいていただきたいことを伝えたくて書いたものです。

私も同じ、うつ病患者のパートナーです。

自分自身も、夫がうつ病になった当時は、不安でつらくて何もわかりませんでした。

けれど「夫を支えなければ」と無理をして踏ん張って、でもとても孤独で、誰かに気持ちをわかってほしい、と思っていた人間の一人です。

今もうつ病患者のパートナーで、精神保健福祉士・心理カウンセラーになりました。

当時の私が欲しかった知識やスキルを提示できるようになりました。

そして昔の私と同じつらさのなかで今この時を苦しんでいる人たちの役に立ちたい、と思っています。

うつ病とはどんな病気なのか、どのような心構えでコミュニケーションをとればいいのか、支える人（ケアラー）のつらさとその気持ちとの向き合い方や伝え方、ケアラーのセルフケアと生活支援について、お伝えできれば、と思っています。

一人で抱え込まないで、いろんな関係者や専門家と、うつ病患者本人と「チーム」になって、「今」を乗り越える方法を見つけましょう。