

## はじめに

いろんな精神的に悩んでいる人達の心の声を調査してみました。

現在、精神的な病気で悩んでいる人達は沢山いらっしゃると思います。

そうでない方もいるとおもいます。

どちらかと言えば、精神的な病気ではない人達に読んでもらいたい気持ちです。

精神的な病気じゃなくても、誰でも病気をせず、健康な状態で人生を過ごしたい気持ちだと思います。

ただ、人それぞれ育つ環境が違うので、人それぞれ悩みも違うとおもいますが

まず、自分の病気の事を理解したい事から、このブログを初めてきっかけになりました。

精神的な病気じゃない人も、周りを見渡せば少なくとも、近くに悩んでいる人がいるかもしれません。

僕も、うつ病になる前は、気にもしていなくて、考え方として、そんな病気は、暇な人になる、贅沢病だと思っていました。

自分が病気になると解るものですね。

毎日、辛い生活です。

また、最近では、友人・知人から尋ねられる事もあります。

内容は、「うつ病」の人とどう接すればいいのか！？

私は、ある程度の友人・知人には病気の事を打明けていましたので、だからでしょう！

精神的な病気をお持ちの方もそうでない方も、結構悩んでいます。

お互い、気持ちが理解できない状態ですので、よければこの調査結果を見て頂きながら、お互いの気持ちを理解してもらいたいものです。

ぜひ、参考にしてください。

尚、結構生々しい言葉も入っていますので、病気が悪化されると感じたら、読むのは止めて下さいね！

## 目次

- はじめに
- 主な病気の種類
- 居場所
- 嫌な言葉
- 落ちた理由
- うつ病対策情報
- あとがき

## 居場所

自分がうつ病と診断される前後によく考えていました。

私の場合は、心休める場所が欲しく、そして、自分の居場所って・・・  
て悩んでいた時もありました。

仕事関係では、忙しすぎる毎日・・・

家では、家族とのコミュニケーション・・・

居場所というよりは、心休める所が欲しい・・・！

少しの時間だけ、現実逃避したい・・・！

そんな休める時間に・休める居場所を作る事もできず・・・・・・・・・・

無理な精神状態を続けていた為、体が自分の考えとは反して、動かなくなりました。

うつ病と診断される前は、そんな考えは、「甘え！」だと自分に言い聞かせながらの毎日でした。

今では、もっと早く、「甘え！」という事を考え直し、家族に甘えるべきだったと考えを改めています。

この、調査の中に、私も、病前後に、考えていた事もある所もあり、調査を進めていながら、驚きました。

今までの、自分を見直す為の参考にしたて下さい。

また、もし、病気前に気づいた方がおられたら、早めに、体を休める事をお勧めします。

「うつ病」と診断されてからは、中々、辛いものがありますので、そうならない為にも、もう一度、生活習慣を見直してください。

尚、この調査は、生の声であり、色んな精神的な病に苦しんでる人達です。

自分に似てる人、似てない事もあると思いますので、あくまでも参考にして下さい。

### 「精神的に悩んでいる病気の種類」

生／死／メンタル／精神／自殺／自傷心／闇／リスカ／アムカ／OD  
／オーバードーズ／薬／ドラッグ／鬱／摂食障害／解離性同一性障害  
／イジメ／躁鬱／過呼吸／自律神経失調症／ひきこもり／不登校／過食

／拒食／不眠症／パニック障害／精神障害／暴力／虐待／アダルトチルドレン  
／薬物／中毒／依存症／ヒステリー／自閉症／多重人格／人格障害／ストレス  
／心的外傷／不安障害／統合失調症／発達障害／行動障害／過食嘔吐／対人恐怖症  
／解離性障害／P T S D／精神疾患／脅迫性障害／社会不安障害

の方の調査結果です。

○ 居場所が無い	56人
○ 携帯の中	14人
○ 家	5人
○ 夢の中	5人
○ 自分の部屋	5人
○ 死んだ先に居場所があるなら・・・	2人
○ 心の中	2人
○ 車の中	2人
○ 家族がいる所	2人
○ あるか無いかわからない	2人
○ どこに居たらいいかわからない	2人
○ 彼氏・彼女の所	2人
○ 迷子	1人
○ 記憶の中	1人
○ 夢に見ている場所	1人
○ 睡眠中	1人
○ 仕事先	1人
○ 自分の壁の中	1人
○ ゴミ箱の中	1人

- 川 1人
- 暗い場所 1人
- ありすぎ 1人
- ペット 1人
- 死の世界 1人
- 学校 1人

続きの正式版は、色んなところで調査しているため、ブログ内では、非公開とさせていただきます。

なので、正式版はメルマガを登録して頂いた方だけに、プレゼントさせていただきます。

メルマガ登録はこちらのURLにてできます。

生と死の戦い

<http://www.mag2.com/m/0000293360.html>

尚、仕事上の都合で、メルマガ配信は、不定期に配信させてもらっていますのでご了承ください。 m(\_ \_)m