



イライラ!!!

憂うつ...



現代はストレスフルな社会なので、誰でもイライラしたり落ち込むことはありますが、女性ホルモンの影響を受けている女性や不妊治療では、特にイライラしてどうしようもない、落ち込んでなかなか立ち直れないことも多いものです。

「なんだかわからないけれど、イライラ！」する時は、深呼吸<丹田呼吸法（腹式呼吸）ほか>を繰り返してみましょ。また、生理前になると、イライラ、キリキリしたり、わけもなく涙がでてくる時は PMS（月経前症候群）かもしれません。

ところで、不妊治療では夫婦関係はとても大切ですが、たとえば「自分で片付けて！と毎日言っているのに、夫は少しも変わらない！」「不妊治療で辛い思いをしているのに、夫は半分他人事のようにしている！」とイライラしたり、そのイライラの気持ちをうまく表現できずに八つ当たりをして、二人の関係が険悪になったり自己嫌悪に陥って、ますます辛くなったりもします。

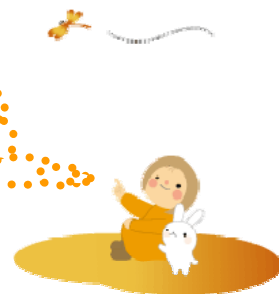
あるいは、「結婚すれば子供は授かるものだと思っていたのに、できない私は女性として価値がないのでは」と気持ちが沈んだり、「生理が来てしまった、子供はできないのでは？この治療をいつまでしたらよいのか、いったいどうなるのだろうか」と不安になったり、「できなかったら、どういう生き方をしたらよいのだろうか」と考えあぐねることもあるでしょう。また、「妊娠している人をみると妬ましい、流産してしまえばいいとさえ思うが、そんな風にしか思えない自分は最低の人間だ」と落ち込んだり、仕事との両立に頑張るうちに、ある日突然涙が止まらなくなった、疲れがとれない、何をしても楽しくない、なにか悲しい気分が続く、眠れないといった状態になることもあります。

この状態はゆっくり休むことが大切なうつ状態と思われま。こうした時、皆様はどうしていらっしゃるのでしょうか。

今日は、まず、ここ2週間～1ヵ月間を振り返りながら、ご自分の状態をチェックしてみましょう！



チェックリストは裏面にあります。



### Check 1

1. 気持ちが沈んだり、憂うつになる ( )
2. わけもなく泣いたり、  
泣きたくなるときがある ( )
3. イライラしたり、気分が落ち着かない ( )
4. 仕事や家事がはかどらず、  
何をするのもおっくう ( )
5. 朝は特に気分が重く、動く気になれない ( )
6. 食欲がない、食べてもおいしくない ( )
7. 趣味などに興味もてなくなってきた ( )
8. 物事をなかなか決めることができない ( )
9. 自分は役にたたないと思う ( )
10. 毎日がつまらないと感じる ( )

いいえ0点 時々1点 しばしば2点 いつも3点

### Check 1

合計 \_\_\_\_\_ 点



### Check 2

1. 身体がだるい ( )
2. なかなか眠れず、  
寝てもすぐに目が覚めてしまう ( )
3. 寝ても疲れがとれない ( )
4. 息苦しくなったり、動悸がする ( )
5. 喉の奥がつかえている感じがする ( )
6. ダイエットしていないのに痩せてきた ( )
7. 便秘をしている ( )
8. 首や肩のこりがひどい ( )
9. 腰痛に悩まされている ( )
10. いつもどこかしら体調が悪い ( )

いいえ0点 時々1点 しばしば2点 いつも3点

### Check 2

合計 \_\_\_\_\_ 点



Check 1 + Check 2 合計 \_\_\_\_\_ 点

では、診断をしてみましょう！

**0～11点 ⇒⇒問題ないでしょう**

**12～25点 ⇒⇒セルフケアが必要です**

(大泉 News Paper No.27～29 をご参照ください。)

**26点～ ⇒⇒臨床心理士にご相談ください**

不妊症は妊娠できないということに加えて、うつ症状、強迫症状、不安症状ほか様々な精神的な問題と繋がりがやすいのです。

皆様のなかには、青年期危機、中年期危機という言葉をご存知な方もいらっしゃると思いますが、不妊治療中も、不妊に伴うさまざまな喪失感、罪悪感、怒り、憎しみ、悲しみ夫婦間の問題、そして性的動揺などに関連する「不妊の危機」であることに注意していただければと思います。

文責 相談室 臨床心理士 畔柳園子

チェックリスト出典 イライラ・落ち込みが激しいときの本 小学館

