

1.不調の三大要因	<p>チェック) 疲労度チェックテスト</p> <p>「環境の変化」 「仕事量と重圧」 「頑張ることが美德」 「人に聞けない」</p> <p>根底の要因は「個人の質」低下</p> <p>①睡眠リズム障害</p> <p>②質的栄養失調</p> <p>③胃腸のせい弱化</p>
2.どう落ちていくか	<p>初めてのメンタルダウンは派手に転げ落ちる</p> <p>コラム) 「あいつが自死するわけない」が通用しない。</p> <p>うつの本根にある心理は「アンタにわかるわけないじゃん」</p>
3.どうやって気づくか	<p>2つの指標「いつもとちがう」 「ケチな飲み屋」</p> <p>事例) 2年間続けた観葉植物の水やりが突然できなくなった (40代男性)</p>
4.周囲ができること	<p>職場や学校は「ケアするところではない」が前提</p> <p>事例) 様子を見ていた部下はすでに「死」を考えていた (30代男性)</p>
5.副腎疲労症候群とは	<p>チェック) 副腎疲労チェックテスト</p> <p>「朝起きられない」 「日中だるくて仕方ない」 「エナドリが手放せない」</p> <p>コラム) しんどそうだけど病院は絶対イヤ! という人にできること</p>
6.予防が最善	<p>まずタダでできることを今日から一つやってみる</p> <p>事例) 「燃え尽き症候群」になりかけたマラソン選手 (20代男性)</p>
7.病院と薬	<p>薬の恩恵が大きい「精神の病」とは</p> <p>薬と同時に生活面の修正が必要なケース</p> <p>コラム) 薬と栄養の違い</p>