

Instagramフォロワー7万人超！精神科医が教える“笑顔の仮面”の外し方！

2023年
8月16日発行精神科医
が
教える笑顔うつから
抜け出す方法

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は精神科医しょう著『精神科医が教える 笑顔うつから抜け出す方法』を2023年8月16日(水)に刊行いたします。

ホントはしんどいのにまわりに言えない・・・それは、笑顔うつのサインかも

ゆううつな気持ちがずっと続いていたり体が重くなっているにもかかわらず、会社の人や友人たちには明るい表情で接して悟られないようにしてしまう……。こんな状態が続いているのであれば、“笑顔うつ”かもしれません。“笑顔うつ”は、“笑顔の仮面”をつけて、社会生活をなんとか成立させてしまえるために、サポートが得られず、つらい症状が悪化しがちなのです。

この本では、Instagramフォロワー7万人超の精神科医しょう先生が、笑顔うつの状態を、4つの世界に分け、迷い込んだ世界ごとに“笑顔うつ”から抜け出す方法をイラストや図版とともに解説します。

タイトル:精神科医が教える 笑顔うつから抜け出す方法

ページ数:248ページ 著者:精神科医しょう

発行日:2023年8月16日 価格:1,540円(10%税込)

ISBN:978-4-86667-503-9

【目次】

うつ島MAP

第1章 いつのまにか「うつうつ島」に迷いこんでいる！？

～笑顔の仮面がとれなくなる～

第2章 落ちこみや不安は感じないけれど、体がおかしくなってきた！

～歩くと体調が悪くなる道～

第3章 体は元気だけれど、落ちこみや不安があってしんどい！

～希望が見えなくなる森～

第4章 感情がコントロールできなくなってきた！

～戦わずにはいられない戦地～

第5章 思い通りに動けなくなってきた！

～心と体が離れていく街～

第6章 エネルギーをためて「うつうつ島」から抜け出そう！

【著者プロフィール】



精神科医しょう(せいしんかい・しょう)

Instagram(フォロワー7万人超)などSNSを中心にHSP気質やメンタルヘルスについて発信する精神科医。大学病院に所属し、精神科医としての業務に加え、研究にも従事している。著書に『頑張り屋さんのための心が晴れる本』(KADOKAWA)などがある。

◦ブログ <https://drshrinksho.com/>◦ラジオ(voicy) <https://voicy.jp/channel/2027>◦Instagram https://www.instagram.com/dr.shrink_sho/

こんな状態が続いているのであれば「笑顔うつ」かもしれません

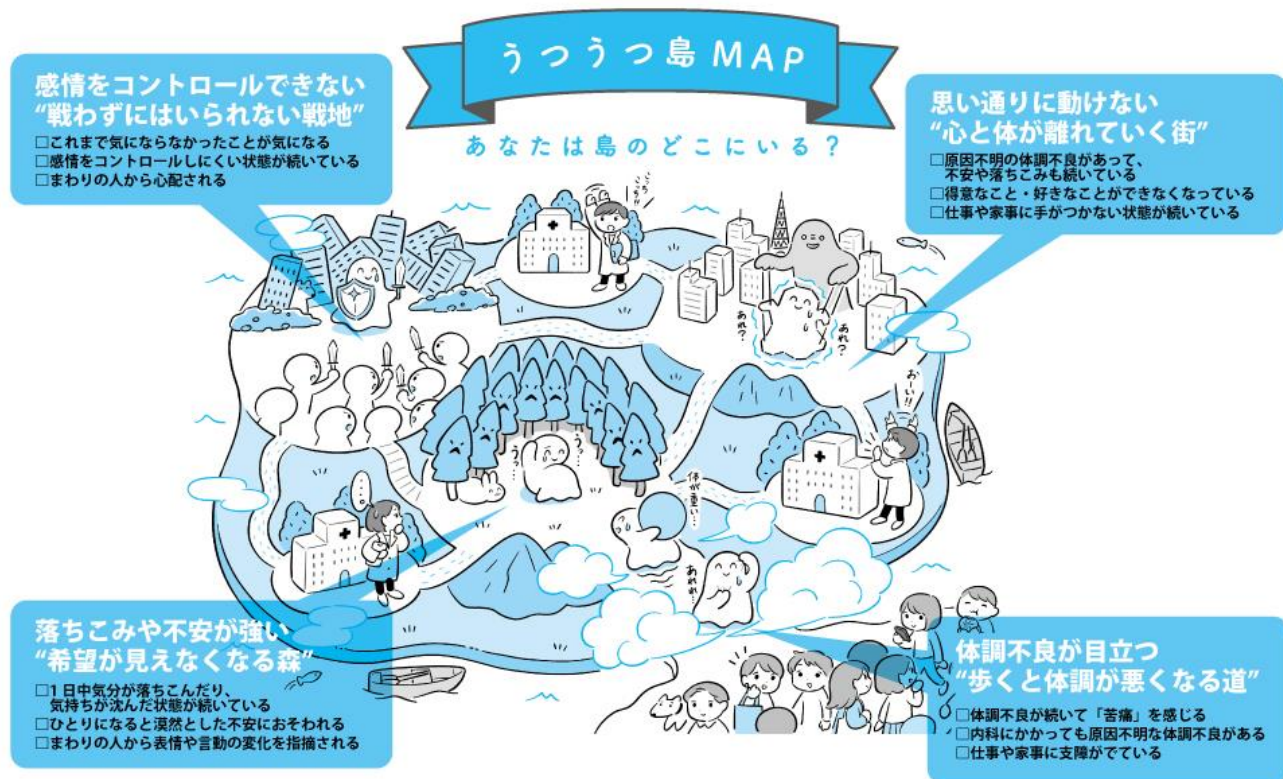
- やりたいことはたくさんあるのに、できなくて落ちこむ
- 落ちこみはないけれど、体が重く感じる
- 働けてはいるけれど、家に帰るとぐったりしてなにもできない
- 人といるときは落ち着いているのに、ひとりになると涙があふれる
- つい先走ったことをして、いつも失敗してしまう



なんとか社会生活は送れているものの、内面で抑うつ症状や身体の不調を抱えている状態を、「笑顔うつ」と呼んでいます。これは正式な病名ではありませんが、海外でも研究されており、英語では「smiling depression」といいます。うつ病や適応障害の軽症か中等症の状態にあたります。「他人の前では元気そうにできるけれど、心身の不調が続いている」という人は、「笑顔の仮面」がとれない「笑顔うつ」になっているかもしれません。

言葉にしにくい笑顔うつの状態を、4つの世界に分けて紹介

笑顔うつはあらゆる不調が心と体に現れますが、現れ方も原因も人によってさまざま。たいていは「うつうつ島」の4つの世界のどこかに迷いこんでしまっています。



“うつうつ島”の4つの世界から抜け出す方法を迷い込んだ世界ごとに解説

※本書より一部抜粋要約

「戦わずにはいられない戦地」にいる人の悩み①

イライラが止まらない



いったん「保留」にする



イライラしたときは、ストレスの対象や場所から物理的に離れて、ひとりの時間を持つことが一番です。

イライラしていると正常な判断ができませんし、さらによくないことをしてしまう可能性があります。少し時間をおくだけで、問題が少しずつ解決していくこともあります。

イライラするときは「いったん保留にする」という判断で、うまく乗り切りましょう。

たとえば、家族の言動にイラ立ったら、いったん家を出て散歩や買い物をしにいく。午前中職場でイヤなことがあったら、午後はカフェやコワーキングスペースで働くなど、試してみるといいでしょう。

書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

古垣(フルガキ) TEL: 03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com press@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階