

うつ病が必要ではなくなっていたのに、うつであることを
選び続けていたことに気づけば、「自分を変えるスタート」が切れる

うつやめ 15年間うつだった薬剤師のボクが 2か月でうつ病をやめた方法

2024年
8月26日発行

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)は早津淑男著『うつやめ 15年間うつだった薬剤師のボクが2か月でうつ病をやめた方法』を2024年8月26日(月)に刊行いたします。

うつの状態は自分の「選択」かも？

本書は15年にわたるうつ病生活から驚異的な回復を遂げた、薬剤師で心理セラピストである著者による、うつ病をやめるための自助本です。著者は、長期間うつ病を抱えていましたが、あるとき「転換点」を迎えます。それは、うつ病の状態は自分の「選択」であることに気づいたことでした。

この本では、その気づきから始まった心の変化と、うつ病からの脱却するために著者が実際に試みて効果的だった25の方法を紹介。自分が依存している心理的要因(病を選択している事実)に気づき、自分で「選択を繰り返していく」ことで、自分らしく生きられるようになります。セルフケアのための自己理解ワーク付きです。

タイトル:うつやめ 15年間うつだった薬剤師のボクが 2か月でうつ病をやめた方法

著者:早津淑男

ページ数:192ページ ISBN:978-4-86667-696-8

価格:1,540円(10%税込) 発行日:2024年8月26日

【目次】

PART1 「うつループ」から抜け出す準備を始めよう

PART2 うつやめの第一歩は
「うつじゃない自分」を思い出すこと

PART3 うつ病を手放す生活習慣

PART4 自分らしくがんばれる方法を見つける

【プロフィール】



早津淑男(はやつ・よしお)

うつやめ®コンサルタント。薬剤師。
1982年生まれ。新潟県三条市出身。

帝京大学薬学部を卒業後、薬剤師として働き始めたが、職場の嫌がらせが原因でうつ病を発症。その後15年間にわたりうつ病と闘う。一時期は抗うつ剤や精神安定剤に頼り、アルコール依存状態に陥ったものの、自己のマインドセットと食事改善をおこない、2か月でうつ病から回復。現在は、心理セラピストとして「やめたいけれどやめられない」思考や生活習慣を手放すサポートをおこなう。心が整い、身体が若返る、薬・食・習慣の引き算健康法の実践者。



「うつは自分の身を守る方法だった」と気づいてから、
2か月でうつ病をやめた方法を実体験をもとに解説

※以下、本書より一部抜粋

心の病になって得られたプラスの事実も必ず存在する。
それがその時のあなたにとって「必要」で「最善」の選択だった。



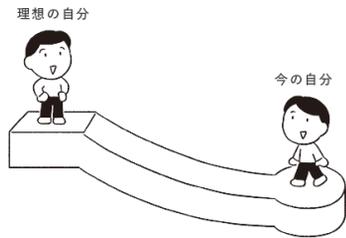
漫画:イケマリコ

「ボクにとって、うつ病は職場で受ける嫌がらせから自分を守る「防衛手段」。一時期は必要なものだった。うつ病の診断を受けて数年が過ぎ、うつ病が必要ではなくなっていたにもかかわらず、それを選び続けていた。」と気づいたことで、うつ病を「手放してもいい」と思えるように。

心身を整えるための考え方・食事法・セルフケアも紹介

常に自分にダメ出しをし続けるのではなく、理想に近づく過程を楽しむ

自分の「小さなポジティブな変化」をとらえることが大事です。昨日より今日のほうが何か1つでもできるようになっていて、目標に向かって前進できているのは、喜ぶべきことです。(中略)自分は目標に向かう途中にいて、毎日の「できたこと」に意識を向けられるようになると、「今の自分でもいい」「今の自分も好き」と思えるようになります。



「うつじゃない本来の自分」はどんな自分でしたか？
——無意識の「ネガティブな観念」を手放し本来の自分に戻る

「本当はこんなことしたくないのに」とわかっているのに、どうしてもその行動をやめられないことがあります。(中略)このように自分が疲弊する行動をとってしまうのは、ネガティブなセルフイメージの根底に「特定の観念」があるから。

しんどさを感じているときは、「ネガティブな観念」が自分と一体化している状態です。

それを形としてとらえ、自分の手でつかみ出すイメージができれば、自分とは「別のもの」としてとらえられるようになります。すると、自分を疲弊させる行動をやめられるようになります。



ファスティング・玄米食などの食事法で「腸」を整え心身を健康に

図7 マクロビオティックにおける食事の8段階

1号食	好きなものを好きなだけ食べる食事
2号食	白米・味噌汁・おかず4品
3号食	白米・味噌汁・おかず3品
4号食	玄米・味噌汁・季節の野菜のおかず2品・魚のおかず1品
5号食	玄米・味噌汁・季節の野菜のおかず1品
6号食	玄米・味噌汁・漬物
7号食	玄米のみ
8号食	何も食べない

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

齋藤 TEL: 03-3983-3225 saito@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