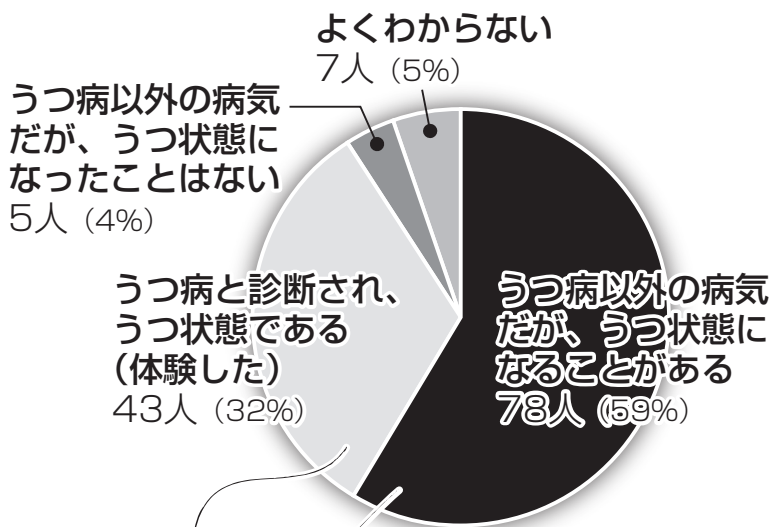


うつ状態 アンケート



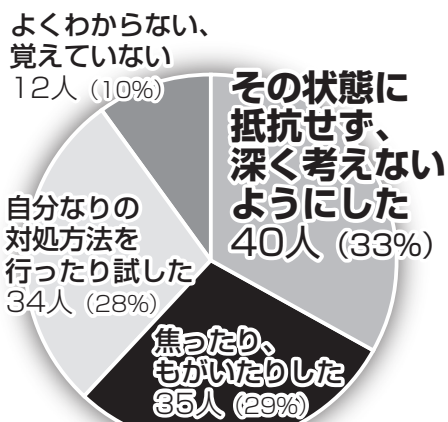
ここでいう「うつ状態」とは…うつうつとした気持ちや落ちこみがしばらく続いている状態、いわゆる抑うつ状態という感じです。うつ病以外の方も含め、133人に回答してもらっています。

Q1 うつ状態の体験 [回答数133人(100%)]



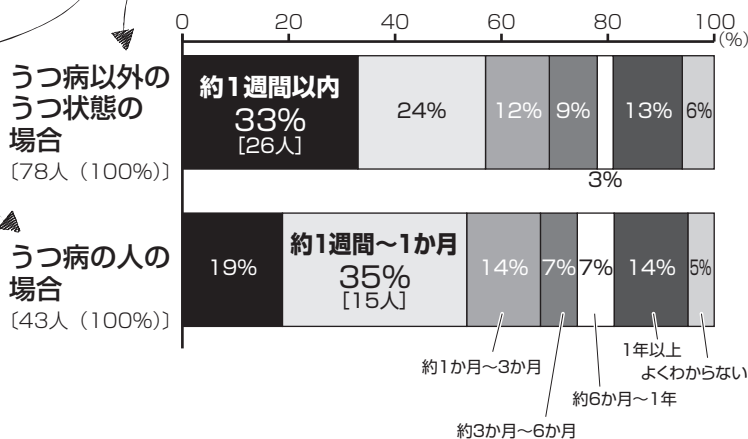
Q3 一番最近、うつ状態になったときのようす

[うつ病やうつ状態体験者121人の回答(100%)]



Q2 うつ状態がなくなるまでの時間

(一番最近のうつ状態のとき)



調査期間：2016年1月26日～2月7日のネット調査 有効回答数：133人（男性46人、女性83人、答えたくない4人）
 回答者の精神科での疾病（複数回答・多い順）：統合失調症54人、うつ病32人、双極性障害26人、発達障害15人、統合失調感情障害14人、神経症10人、境界性パーソナリティ障害9人、てんかん8人、診断名がわからない・教えられていない7人、パニック障害6人、摂食障害4人、恐怖症性不安障害3人、その他19人
 回答者の年齢（多い順）：40代48人、30代43人、50代23人、20代14人、60代5人

Q4

うつ状態のとき、 どのように 休んでいる(いた)か

〔記述式への回答者119人(100%)〕

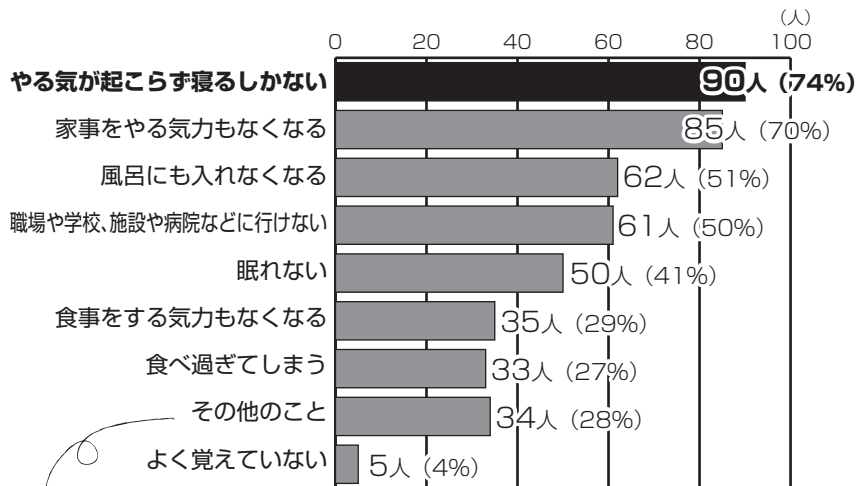


- 1番多かったのが、ひたすら寝る、とにかく寝るなどの、「寝る」という回答で、**43**人(36%)。同様の回答で2番目に多いのが、「横になる」で、**24**人(20%)でした。
- また、その他には何もしないという人がほとんどでしたが、中には「音楽を聴く」「日の光をあびる」などの活動をしている方もいました。
- 逆に、「思うように休めない」「**実際うまく休めず、入院に**」など、休むこと自体に苦勞していたり、「ひどいときは自分ではわからない。覚えていない」という方も。

Q5

うつ状態のとき、 生活の中で 困ること

〔うつ病やうつ状態体験者
121人(100%)の複数回答〕



その他の困ったことには、いろいろな回答がありましたが、多かった内容をまとめてみると...

Q6

Q5でその他の 困ったこと

〔記述式〕

一番多かった回答は、

死にたくなる

他には

考えが
まとまらない、
考え過ぎる

家族とケンカ、
イライラする

