

# うつ病になりやすい 環境チェックリスト



## うつ病になりやすい環境チェックリスト【人】

<input type="checkbox"/>	周囲に大きい声を出す人がいる
<input type="checkbox"/>	色々なことに対して数値化する人がいる
<input type="checkbox"/>	頻繁に上司や先生に怒られている人がいる
<input type="checkbox"/>	体や心に病気を持った人が周りにいる
<input type="checkbox"/>	薬信者やサプリ大好きな人がいる
<input type="checkbox"/>	愚痴や悩みを言える人がいない
<input type="checkbox"/>	常にイライラしている人や愚痴を言っている人がいる
<input type="checkbox"/>	頻繁に励ましてくる人がいる
<input type="checkbox"/>	やたらと気を使う人(心配してくるなど)が多い
<input type="checkbox"/>	何か言う度に反論したり、不満そうな表情をする人がいる

## 解説：うつ病になりやすい環境チェックリスト【人】

周囲に大きい声を出す人がいる

うつ病になりやすい人は「感覚過敏」な人が多いです。  
特に聴覚は感覚を刺激されやすいです。

色々なことに対して数値化する人がいる

数値化すると「達成しなければならない」という想いが強くなり  
極度のプレッシャーを受けやすくなります。

頻繁に上司や先生に怒られている人がいる

うつ病になりやすい人は「自分ごととして受け取る」ことが多いです。  
なので、怒られている人がいると自分が怒られているように感じるのです。

体や心に病気を持った人が周りにいる

病気の人には大きなマイナスエネルギーを放ちます。  
そんなマイナスエネルギーを受けやすいのです。

薬信者やサプリ大好きな人がいる

体調を崩した人を見て、薬やサプリを進めたり、効果を話したりします。  
それを聞くと薬やサプリを飲みたくなるのです。危険です…。

## 解説：うつ病になりやすい環境チェックリスト【人】

愚痴や悩みを言える人がいない

うつ病になりやすい人は「溜め込んでしまう」人が多いです。  
少しは外へ吐き出すことも必要です。

常にイライラしている人や愚痴を言っている人がいる

相手のイライラしている言動は大きな不快とプレッシャーになります。

頻繁に励ましてくる人がいる

うつ病になりやすい人は励まされると「期待に応えないといけない」と  
自分にプレッシャーをかける人が多く、しんどくなります。

やたらと気を使う人(心配してくるなど)が多い

気を使われると「相手に気を使わせているのでは？」  
という心配になり気を使わせなために色々なことで遠慮しちゃいます。  
その遠慮によって頼み事ができなくなったり、  
仕事が増えたりしてしんどくなります。

何か言う度に反論したり、不満そうな表情をする人がいる

自分の意見に対して反論され続けると「自分が否定された」と  
思い込んでしまう人傾向にあります。  
そこから自己否定が始まります。

## うつ病になりやすい環境チェックリスト【職場】

<input type="checkbox"/>	理由はわからないけど、居心地が悪い環境
<input type="checkbox"/>	人間関係が悪い環境
<input type="checkbox"/>	少し息を切らす程度の運動ができない環境
<input type="checkbox"/>	仕事内容やルールが頻繁に変わる環境
<input type="checkbox"/>	時間が不規則な勤務形態の職場・部署
<input type="checkbox"/>	5時間以上パソコンと向かい合って作業をすることが多い職場・部署
<input type="checkbox"/>	チームプレイを重んじる環境
<input type="checkbox"/>	会話のリズムのテンポが合わない人とよく話す環境
<input type="checkbox"/>	食事をゆっくり食べる時間がない環境
<input type="checkbox"/>	上辺だけの人間関係で成り立っている職場・場所

## 解説：うつ病になりやすい環境チェックリスト【職場】

理由はわからないけど、居心地が悪い環境

理由がわからないけど、「何か嫌」という感覚ほど正確なものはないです。  
強いストレスが蓄積され続けます。

人間関係が悪い環境

人間関係が悪い環境にはマイナスのエネルギーが漂っています。  
うつ病になりやすい人は矢面に立ってマイナスエネルギーを受けやすいです。

少し息を切らす程度の運動ができない環境

運動不足は全身の血行を下げ、体が冷えます(特に四肢末端)。  
体の冷えは余計に自律神経のリズムを乱し、体に疲労物質を蓄積させます。

仕事内容やルールが頻繁に変わる環境

うつ病になりやすい人は変化に弱い傾向にあります。  
さらに、きちりと物事を把握しないと行動しにくいので、  
変化が多いとその都度、覚えたり、確認します。  
覚えることや確認事項が増えると疲れます。

時間が不規則な勤務形態の職場・部署

体内リズムの乱れはうつ病と関連する自律神経の機能低下を招きます。  
睡眠時間や食事時間の乱れはうつ病の人の特徴でもあります。

## 解説：うつ病になりやすい環境チェックリスト【職場】

5時間以上パソコンと向かい合って作業をすることが多い職場・部署

電磁波は臓器と心を破壊します。  
うつ病になりやすい人は臓器の機能低下と心のバランスが傾いているので、  
電磁波の攻撃がさらに心身を壊していきます。

チームプレイを重んじる環境

うつ病になりやすい人は集団に馴染むことが苦手な傾向にあります。  
そのため、自分のペースで仕事や作業ができる環境を作ってください。

会話のリズムのテンポが合わない人とよく話す環境

会話のテンポの合う合わないは重要です。  
会話のテンポが合わないといライラや違和感を覚えます。  
小さなイライラと違和感が対人関係に悪影響を及ぼします。

食事をゆっくり食べる時間がない環境

食事を慌てて食べると胃酸過多と消化不良に陥り、食欲が低下します。  
食欲低下うつ病発症のきっかけになります。

上辺だけの人間関係で成り立っている職場・場所

薄っぺらい関係性はピンチの時に何も救ってくれません。  
救いの手や頼れる人がいないと  
全ての責任や仕事を1人で受けないといけなくなります。  
うつ病になりやすい人はプレッシャーを感じ、1人で責任をおいやすいです。