



うつ病の私や家族を支えてくれた  
“ことばの贈りもの”

報道関係各位

2011年11月16日  
グラクソ・スミスクライン株式会社

## 「うつ病の私や家族を支えてくれた“ことばの贈りもの”」 全国から寄せられた 315 通の“ことばの贈りもの”を ウェブサイトにて本日より掲載開始！

～あの、ひとことが嬉しかった、家族など身近な人からのことばが大きな支えに～

グラクソ・スミスクライン株式会社(社長:フィリップ・フォシエ、本社:東京都渋谷区)は、2011年7月19日(火)～2011年9月16日(金)まで、うつ病の患者さんやご家族が病気と向き合う中で、周囲からもらって支えとなった「ことば」とエピソードを募集する企画、「うつ病の私や家族を支えてくれた”ことばの贈りもの”」を実施しました。その結果、全国から計 315 通のお便りが寄せられました。本日より本企画ウェブサイト(<http://utsu.jp/kotoba/>)にて、皆さまからいただいた“ことばの贈りもの”を公開いたします。

### <応募結果のまとめ>

- 応募総数は 315 通であった
- 全応募者は、男女ともに、働き盛りの 30 代 40 代が目立った
- 支えとなった「ことば」をくれた相手は、ご家族(36%)が最多。医療従事者(21%)、友人(19%)と続いた
- 「大丈夫だよ」「頑張らないで」など支えとなった「ことば」はさまざまであるが、どれも患者さんやご家族を前向きにさせるものであった

GSK の社長フィリップ・フォシエは次のように述べています。

「お寄せいただいた“ことば”は、うつ病の患者さんやご家族の前向きな姿勢に溢れるものばかりでした。また、ご自身の体験が、いま悩んでいる方々の役に立てばとの思いで応募いただいた方も多くみられました。GSK は、この活動が悩まれているうつ病の患者さんやご家族の皆様の一助となることを願っています。また、社会一般のうつ病に対する理解の促進に寄与できるよう、この企画に寄せられた“ことばの贈りもの”をより多くの方に知っていただきたいと思います。」

ご応募いただいた「ことば」とエピソードは本日よりウェブサイトにて紹介されるほか、一部を小冊子としてまとめ、2012年1月下旬より医療機関を含め一般の皆様へ配布する予定です。

### 生きる喜びを、もっと Do more, feel better, live longer

グラクソ・スミスクラインは、研究に基盤を置き世界をリードする、医薬品およびヘルスケア企業であり、人々が心身ともに健康でより充実して長生きできるよう、生活の質の向上に全力を尽くすことを企業使命としています。



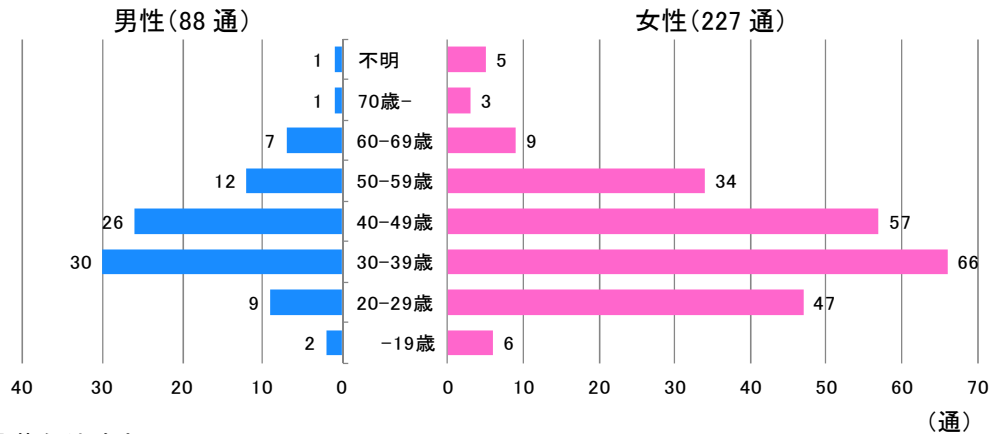
## 結果概要

総応募数: 315 通

患者さん部門: 288 通

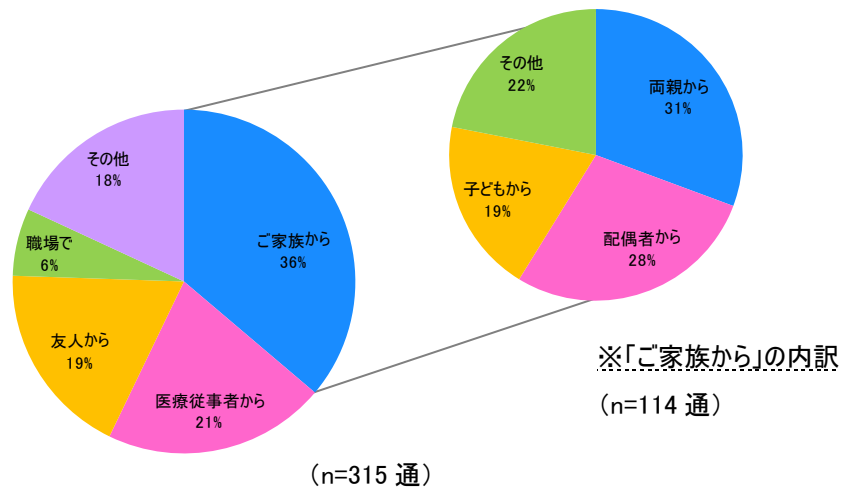
ご家族部門: 27 通

### 年齢別



### 言葉をくれた相手別

「応募された“ことばの贈りもの”は、誰からもらった言葉ですか？」



### 「うつ病の私や家族を支えてくれた”ことばの贈りもの”」について

#### 募集内容:

- ◇ うつ病の患者さんや患者さんのご家族が、うつ病と向き合う中で心を支えてくれた、家族や友人、医療従事者などからもらった言葉(50字以内)と、その背景やエピソード(400字以内)
- ◇ 応募資格: うつ病を治療中または克服した患者さんやそのご家族
- ◇ 主催: グラクソ・スミスクライン株式会社
- ◇ 協力: 本企画にご賛同いただいた下記 2 団体にご協力いただいております
  - ◇ 一般社団法人 うつ病の予防・治療日本委員会 (JCPTD)
  - ◇ NPO 法人 うつ・気分障害協会 (MDA-JAPAN)

本企画の内容や、小冊子の希望など、一般の方からのお問合せは、「ことばの贈りもの」運営事務局まで

(E-MAIL: [info@kotoba.utsu.jp](mailto:info@kotoba.utsu.jp))

 “ことばの贈りもの”の一例

**「急がなくてもいいんだよ。ゆっくり一緒に治していこう。頑張らなくてもいいんだよ。」**

(「ダッフィー」さん 30代 男性 北海道/言葉をくれた相手:家族/妻)

仕事で行き詰って体の調子が悪く心療内科にかかりうつ病と診断されたあとに、少し仕事を休んで療養している時に妻からもらった一言がたまらなく安心感を与えてくれました。自分はまだ30歳ですが、仕事は10年目。毎日勉強したりしている姿を見て妻が声をかけてくれたのでしょう。正直あせっていた自分がバカバカしく思えました。ゆっくり自分の出来る能力を持って仕事をしていけばいいんだと思いました。

**「子育て、家事とがんばっている。手を抜いていいんです。『できない』って言う権利があなたにはあります」**


(「まひる」さん 30代女性 山梨県/言葉をくれた相手:医療従事者)

100パーセントを求められていると感じ、いつも自分の能力以上のことを請け負ってしまう私。いつも完璧にすべてをこなしていないと気が済まない。「できて当然」という状況下にいるので「できないのはダメ、失格」といつも自分を追い込んでいます。100パーセントでないと自分も、周りもがっかりする、一人でいるとそのことを考えると落ち込んでしまし、後悔ばかり。ココロもカラダも「ツライ、ツライ、もう限界・・・。」そのスパイラルからいつも抜けられず通院しています。担当のお医者様はいつも言うてくださいます。家族も、誰も言ってくれないその言葉を。涙がこぼれました。泣いてもいいんですね。

**「休みなさい 来られるようになったら1時間ずつでいい 出ておいで」**

(「ヤマナシ・リエコ」さん 40代 女性 静岡県/言葉をくれた相手:職場の上司)

保育士をしています。身も心もどこへ行ったらいいのだろうと思っていた頃、フラフラと出勤した朝のでき事でした。一言、言葉をかけて頂き、「ヨシヨシ」と園長先生は、抱きしめてくれました。その力は、優しく強かった。私の全てを包みこんだ事を、ずっと忘れません。数週間の休養後、薬を飲みながら、私は辞めることなく、保育士を続けています。私の全てを受け入れてくれた周囲の方々、家族に感謝の毎日です。病院に通う事で(話をする事で)今、何を一番大事にするべきか、自分を大切にかわいがりをはじめて知りました。今、いろんなことが、いろんなヒトが、大切に感じられます。満たされた心は自然に、笑顔を出させてくれることもはじめて知りました。薬を減らしつつあります。

 「ことばの贈りもの」委員会代表による所感

**一般社団法人 うつ病の予防・治療日本委員会(JCPTD) 理事長代理 樋口輝彦 先生**

「当事者のまわりの人たちが『病気を理解する』ことが大切」とあちこちに書かれていますが、「病気を理解する」ということはどういうことなのか。それは「病気を知る」、「病気に関する知識を得る」と同義ではないと思います。むしろ「病気であることを理解する」ことに近いかもしれません。たとえ病気についての十分な知識がなくても、「苦しんでいる」「悩んでいる」「それは病気から来るもの」ということを理解することかもしれない。その結果、まわりの人たちからは、当事者に対して「説教する」「励ます」「否定する」のではなく、「そっと寄り添う」「聞き入る」「安心させる」という行動が生まれるのだと思います。

今回、応募された作品からは「病気であることを理解した結果、当事者にかけられた言葉」のもつ力を感じることができた気がしています。

**NPO 法人 うつ・気分障害協会(MDA-JAPAN) 理事 山口律子 様**

応募いただいたことばのひとつひとつが、うつ病の当事者(ご家族)をおもいやり、そして1日も早い回復を願う優しい気持ちにあふれています。

「うつ病」という病気について、多くの人がその言葉を知るようになり、病気についての理解も広がりつつあります。しかし、まだ誤解や偏見を持つ人の心ない言葉や態度がうつ病の当事者やご家族を苦しめているのも事実です。また、「うつ病」について学んだ人の中には、「うつ病の人を励ましてはいけない」「見守る態度が大切」という言葉の呪縛から、「何と声をかけていいのかわからない」「腫れ物を触るような扱いで、遠くから見ていただけ」となっていることも少なくありません。

うつ病の当事者(ご家族)は、うつ病という病の淵に佇む時、「孤独」や「絶望」を感じています。先が見えず、真っ暗なトンネルの中をさまよって歩くような闘病生活の中で、家族や仲間の“ことばの贈りもの”は、一筋の光でもあり、共に歩いてくれる道先案内人でもあります。

“ことばの贈りもの”は、誰にでもできるころの贈りものです。日本人は古来より「言霊(ことだま)」という感性を持っています。万葉の昔より「言霊の幸はふ国」(日本はことばの力により幸せがもたらされる国)です。良い言葉を発することが幸せの第一歩です。こころ暖かな“ことばの贈りもの”が多くの皆さまに届くことをお祈りしております。

<協力団体>

一般社団法人 うつ病の予防・治療日本委員会(JCPTD)について

一般社団法人 うつ病の予防・治療日本委員会(JCPTD)は、うつ病および関連の疾患に関心を抱く医療従事者への情報提供、およびうつ病などの心理的障害に悩む一般の方々に適切なアドバイスや支援の方法を伝えることを目的に、1978年に精神科医、心療内科医、一般診療科医で組織されました。2010年より法人化し、「うつをこえて(Beyond The Blue)」を標語に、最新の情報を提供しながら、その予防法、早期発見法、診断の仕方、治療の仕方などについて紹介し、うつ病などによって生じる直接的な損失だけでなく副次的な問題をも軽減させることを使命とし活動している機関です。(URL: <http://www.jcptd.jp/>)

NPO 法人 うつ・気分障害協会 (MDA-JAPAN)について

Mood Disorders Association(MDA)は、北米に本部を置く単極性うつ病・そううつ病・不安障害・パニック障害の当事者支援グループです。日本においては、「うつ病」の当事者や家族が誰でも自由に参加できる形式で、疾患に関する正しい知識や最新の医療・福祉情報を提供し、国際交流やメンバー同士の交流を通して、自らが「うつ病」についての正しい情報を語り、共に生き、共に支え、「うつ病」の回復を目指すサポートグループ(心理教育グループ)として活動しています。(URL: <http://www.mdajapan.net/new/>)

<報道関係者からのお問い合わせ先>

グラクソ・スミスクライン株式会社  
広報部  
福家 優子  
TEL: 03-5786-5041  
<http://glaxosmithkline.co.jp>

「ことばの贈りもの」運営事務局  
(株式会社ブラップジャパン内)  
荻原 麻理／神木 亮  
TEL: 03-3486-7997