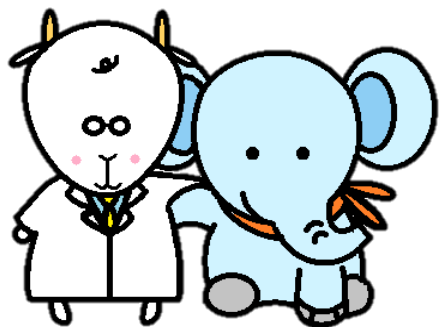




# 月経前不快気分障害の 支援に役立つカウンセリング



西明石カウンセリングオフィス



# 月経前不快気分障害とは

月経開始前最終週に11の症状（次スライド参照）のうち5症状以上が出現し、月経開始後数日以内に軽快しはじめ、終了後の週には最小限になるか消失します。

## 主な症状（一部）

感情の不安定さ、イライラ感、抑うつ気分、  
不安・緊張、過眠・不眠、その他の身体症状等



# 主な症状

＊診断には、下記の①～④の中から1つは症状として必要となります。

- ①激しい感情の不安定さ
- ②著しい苛立たしさ、怒り、対人関係の摩擦
- ③著しい抑うつ気分、絶望感、自己批判的思考
- ④著しい不安、緊張



＊下記の⑤～⑪の中から1つ以上の症状が認められます。

⑤通常の活動における興味の減退

⑥集中困難の自覚

⑦倦怠感、疲れやすさ、気力の欠如

⑧食欲の著しい変化、過食、特定食物への渴望

⑨過眠・不眠

⑩制御不能の感覚

⑪他の身体症状（乳房の圧痛・張り、関節痛、筋肉痛など）



# 対応

- 職場や学校の中で安心して相談できる方に伝え、環境調整として休憩できる場所を提供してもらいます。
- 生活に影響が大きい場合や、本人の困り感が大きい場合には、精神科、心療内科などの受診を勧めることがあります。

# 治療

- 日常のストレスを小さくすることが大切です。規則正しい生活や十分な睡眠、バランスのとれた食事をしっかりとる、適度な運動をすることを心がけましょう。
- カウンセリング、支持的精神療法なども有効です。
- 症状によっては、漢方薬や抗うつ薬などを使って治療することもあります。

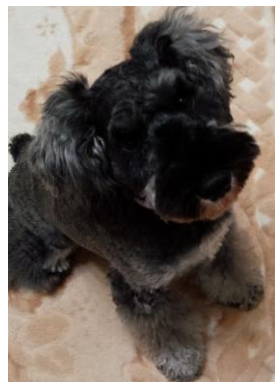
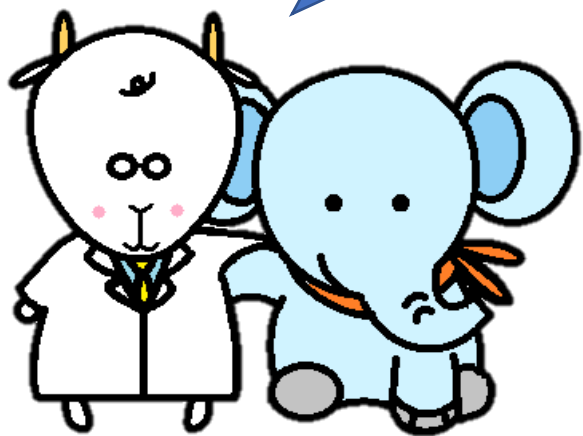


# カウンセリングでできる支援

- 疲れ具合や生活習慣などのチェックを行い、解決策や環境調整（楽しいことを見つける、ストレスコーピングの方法など）を一緒に考えます。
- 症状に伴う自己否定感やうまくいかないストレスの軽減をめざします。
- 睡眠や食事などの生活リズムを整えたり、休息のリズムを良く保ち、ご本人が過ごしやすい工夫を一緒に検討します。
- 気持ちが落ちつく方法を探し、症状との付き合い方を考えます。
- 症状や原因を理解し、自己管理ができるように心理教育を実施することもできます。



シリーズで皆さんの参考になることをお伝えします。



## 次回は 遷延性悲嘆症について

