

はじめましてユキナです。

今日は皆さんに

「統合失調症」のことを

知りて欲しくて

私の体験をお話しします。

それは「うつ病」の病気です。

私が病気になったのは  
20歳の時でした。

いつの日からか  
なんとなく  
落ち着かなくなり  
とても不安な状態にな  
り始めたのです。

症状は治まりませんでした。

4

それでカーテンを閉め切り自室に  
引きこもるようになってしまったのですが



3

なぜだか  
分からぬけれど  
外に出れば人がウワサ  
している気がしたり、自宅に  
居ても誰かに見られている気が  
するようになつたのです。とても  
不安で夜も眠られませんでした。



5

まさかこれが病気だなんて  
思いもしませんでした。  
だって、本当にウワサ  
されていると思っていたし、  
「自分がオカシイだなんて…」

つらかったですね  
でも大丈夫ですよ

病院では先生に診察してもらい、  
お薬を出していただきました。

結局、家族が半分もりやり私を  
病院へ連れて行つたのです。  
でも今思えば、あのとき、  
つらい思いをして家族と病院へ  
行つて良かったと思います。

それで今では元気になり、仕事  
にも行けるようになりました。  
自分では気づきにくい病気だった  
けど、克服できてヨカッタです。

それから  
月1回の診察と  
毎日のお薬は  
欠かさず  
続けています。

7



END

