



# うつは「心の弱さ」ではない

— 脳の「ブレーカー」が、あなたを守っている

3つの脳細胞でやさしく読み解く「MAD理論」入門

品川心療内科ブログ「MAD理論」より / 患者さん向け資料

はじめに

# 気分の波は、なぜ起きるのでしょうか？



「昨日はあんなに意欲的だったのに、  
今日は体が鉛のように重くて動けない…」

「どうして自分は、こんな些細なことが  
気になってしまうのだろう…」

そのゆらぎは、あなたの努力不足でも、  
性格の弱さでもありません。

脳の中ではたらく **3つの細胞** のバランスが、  
環境やストレスで揺れ動いているだけ。

この資料では、その仕組みを「車」や  
「ブレーカー」にたとえて、やさしく  
ご説明します。

# あなたの脳には「車」が走っています



## M細胞

アクセル

意欲・エネルギー・  
行動の源。  
「やる気」をうみ出す



## A細胞

ハンドル

几帳面さ・責任感。  
コツコツ続け、  
方向を保つ



## D細胞

ブレーキ・修  
理

休息・回復。  
働きすぎを止め、  
エネルギーを守る

性格は「配合比率」

# 性格は、3つの細胞の「混ざり方」で決まる

性格に「良い・悪い」はありません。

M・A・Dの**混ざり方（比率）**が一人ひとり違うだけ。

そして大切なこと：人の脳の細胞は**大半がD（休息）タイプ**。

だから「休む」のは脳の自然な姿なのです。



**がんばり屋さん（執着気質）**

M多・A多・D多 — 熱心で完璧主義



**まじめ・きちょうめん型**

A多・D多 — 責任感が強く断れない



**気分の波が大きい型**

M先行 — アップダウンしやすい

**ポイント** 「弱いから」ではなく  
「細胞の配合がそうだから」。

# 「うつ」は、脳を守る“安全装置（ブレーカー）”



## 働きすぎると…

電気を使いすぎると、火事を防ぐためにブレーカーが落ちますよね。

脳も同じ。回路が“焼き切れる”のを防ぐため、D細胞が強いブレーキをかけて、**全体を「修理工場」へ送り込む** —  
これが「うつ」の正体です。



## つまり、うつとは…

- ✓ 心が壊れたのではない
- ✓ 人生に負けた印でもない

あなたという大切な存在を守るために、  
脳が下した  
“**愛ある強制終了**” なのです。

うつになるまで

# 4つのステップで「ブレーカー」が落ちる

1

## がんばり過ぎ

M細胞が高速で  
回り続ける  
(先行する興奮)



2

## ハンドルが摩耗

A細胞が必死に  
制御し、すり減る



3

## 焼き切れ

神経の代謝が限界。  
バーンアウト



4

## 緊急停止

D細胞が全停止。  
= うつの発症

**現代は要注意：**昔は体の痛みが「もう休め」と教えてくれました。でも頭脳労働では痛みのサインが出にくく、脳の細胞だけが限界まで疲れ続けてしまいます。

だから、自分を責めないで

## 今日から心にとめたい 3つのこと



### 自分を責めない

原因は「性格の弱さ」ではなく  
「細胞の配合比率」。  
あなたのせいではありません。



### 予兆に気づく

「今ちょっと飛ばし過ぎかも」と  
気づければ、倒れる前に  
スピードを落とせます。



### 休息を肯定する

休むことは“さぼり”ではなく、  
脳のスイッチを  
リセットする大切な時間。

# 回復とは、脳の「修理期間」です



## 「耳（レセプター）」が感度を取り戻す

強いストレスが続くと、脳細胞は「耳（受け取る部分）」をふさいでしまいます。

静かな環境で休むと、その感度がゆっくり元に戻ります。

体の修復と同じで、**気合や根性では早められません。**  
焦りは逆効果です。



## 回復には「順番」がある

- ① まず M細胞（やる気）が戻り
- ② 少し遅れて A細胞が追いつく

順番を飛び越えることはできません。

**しっかり休めば、目安として  
約3か月で元のバランスへ。**

# お薬は「治す」より「守る・整える」



## 気分安定薬 = シールド

暴走しそうな M細胞を守り、  
「焼き切れ」を防ぐ防護壁。  
火が燃え広がる前に食い止めます。



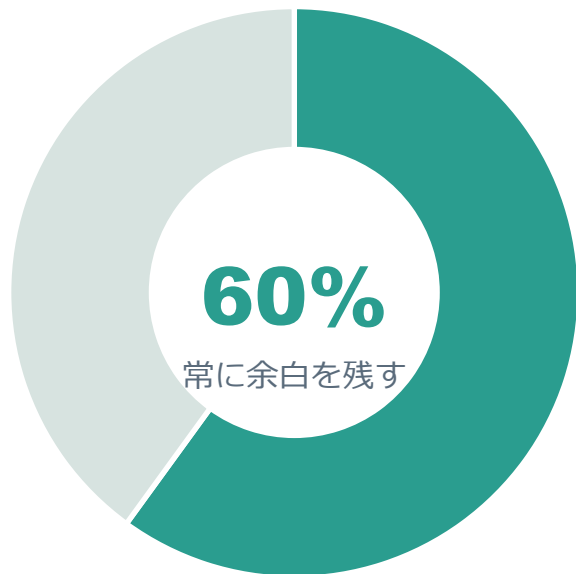
## 抗うつ薬と「2週間の謎」

効くまで約2週間かかるのは、  
脳が新しいバランスを  
整え直す時間が必要だから。

### 大切なお願い

お薬の種類・量・やめ方は必ず主治医とご相談ください。自己判断での中止や増減は避けましょう。

# 「60%の力」で航海をつづける



## A細胞に休暇を

仕事や家事を「80%の出来」で止める練習。完璧でなくても大丈夫。



## D細胞と対話する

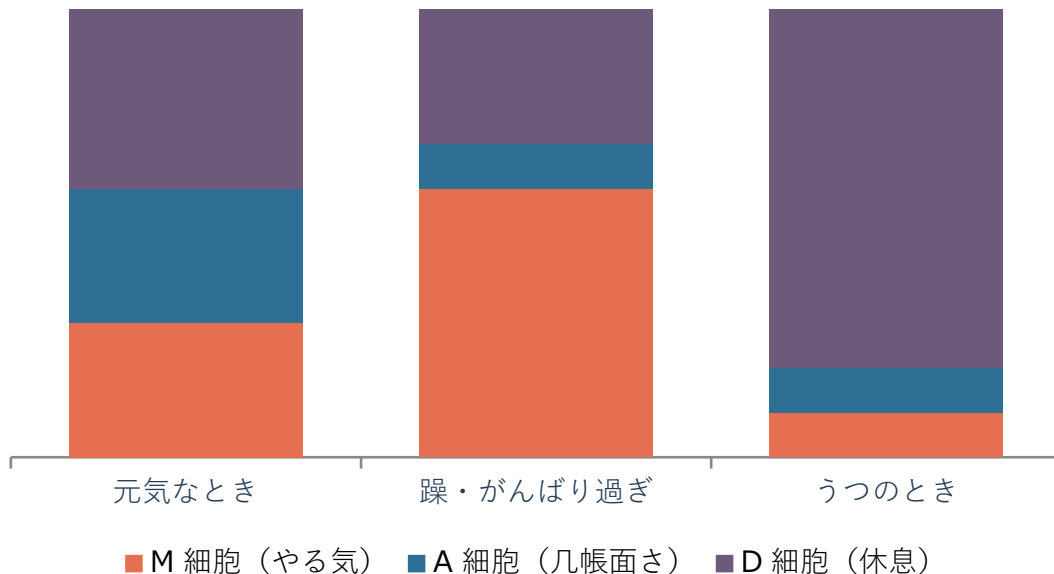
朝の重だるさは“失敗”ではなく「今日は出力を落とそう」というデータ。



## 努力を分散する

ひとつのカゴに卵を全部盛らない。関心を小分けにして負担を散らす。

## 3つの細胞のバランスは“動画”のように変わる



※割合はイメージです (概念図)

性格や気分は、固定された“静止画”ではありません。

環境やストレスに応じて、3つの細胞の割合がたえず揺れ動く“動画”のようなもの。

うつときは M と A が下がり、**休息役の D が前面に出てくる** だけ。決して「壊れた」のではありません。



著者からのメッセージ

「ブレーカーが落ちている今の時間は、  
あなたの人生が壊れている時間ではなく、  
新しい自分へと作り替えられている、  
聖域のような時間です。」

あなたの脳は、今も懸命にあなたを救おうとしています。  
その修復力を信じて —— 今はどうか、誇りを持って休んでください。

この資料について

# お読みになる時のお願い



「MAD理論」は、品川心療内科のブログで提唱されている“考え方（モデル）”です。  
うつや気分の波を理解しやすくするための「たとえ」であり、確定した医学の定説ではありません。

**診断・治療の判断は、必ず主治医にご相談ください。**

つらいとき・「消えてしまいたい」と感じたときは、一人で抱え込まず、すぐにご連絡を。

出典：品川心療内科ブログ「MAD理論 まとめ 最新」および関連記事群