

品川心療内科 MAD理論シリーズ

MAD理論

患者さん向け説明資料

「うつは心の弱さではない」やさしい入門

はじめに：気分の波はなぜ起きるのか

「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...

努力不足では
ありません

性格の弱さでも
ありません

脳の3つの細胞の
バランスの問題です

第一章：脳の中の3つの細胞

あなたの脳では「1台の車」が走っています。その車を動かす3つの細胞があります。

M細胞

アクセル

意欲・エネルギー・行動の源。
「やる気」を生み出す細胞。

3つのバランスが
あなたの気分を決める

A細胞

ハンドル

几帳面さ・責任感をつかさどる。
コツコツ続け、方向を保つ。

3つのバランスが
あなたの気分を決める

D細胞

ブレーキ・修理

休息と回復を担う。
働きすぎを止め、エネルギーを守る。

3つのバランスが
あなたの気分を決める

第二章：性格は「配合比率」である

性格の「良い・悪い」はありません。M・A・Dの混ざり方が違うだけです。

💡 脳の細胞の大半はD（休息）タイプ。だから「休む」のは、脳にとって自然な姿です。

1

がんばり屋さん
(執着気質)

M多・A多・D多

熱心で完璧主義の傾向

2

まじめ・
きちょうめん型

A多・D多

責任感が強く、断れない傾向

3

気分の波が
大きい型

M先行

アップダウンしやすい傾向

いずれも「弱いから」ではなく、「細胞の配合がそうだから」です。

第三章：「うつ」とは何か

脳を守る安全装置

家庭の例え

電気を使いすぎると...

⚡ ブレーカーが落ちる

→ 火事を防ぐため

脳の場合

働きすぎが続くと...

🛡️ D細胞が強いブレーキ

→ 修理工場へ送る

うつとは「あなたを守るための、脳の愛ある強制終了」です。

第四章：うつになるまでの4つのステップ



△ 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。

第六章：回復のしくみ

回復のメカニズム

- 強いストレスが続くと、脳細胞は「耳（レセプター）」をふさぐ
- 静かな環境で休むと、その感度がゆっくりと元に戻る
- 体の傷の修復と同じ。気合や根性では早めることはできない
- 焦りは逆効果——しっかり休めば目安として約3か月で回復

回復の順番

① M細胞（やる気）が戻る

↓ 少し遅れて

② A細胞が追いついてくる

この順番を飛び越えることはできません

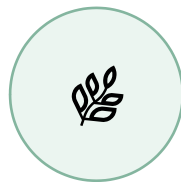
第八章：再発を防ぐ暮らし方

常に「余白」を残すことが、再発を防ぐ最善の方法です



A細胞に休暇を

仕事や家事を「80%の出来」で止める練習をする。
完璧でなくても大丈夫です。



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」というデータです。



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しましょう。

60%の力で、長く航海を続けましょう。

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。

自分を責めない

原因は細胞の配合比率です

予兆に気づく

飛ばし過ぎに気づけば止められる

休息を肯定する

休むことは脳のリセット時間