

ひとりで悩まないで  
誰かに話すこと。  
それで、僕は救われた。

楽しいことが何もない、やる気が起こらない。  
嫌な考えばかりが浮かんで来て、  
部屋に引きこもってばかりだった。

そんな僕を救ったのは、後輩レスラーの言葉。  
「何も考えず、大好きなプロレスだけやりましょうよ」  
その言葉に、涙が溢れて止まらなかった。

病気と向き合い、練習に打ち込み、  
また大好きなプロレスのリングに戻ることができた。

こころの病は誰にでも起こる可能性がある。

誰かに話すこと。

それで僕は救われた。



Black Buffalo

大阪プロレス/プロレスラー  
ブラックバッファロー（鳥取市出身）

プロレス人生の恩人でもある後輩・タイガースマスクを相手に挑んだタイトルマッチで、試合に惜敗した後、七千人のファンの前でマスクを脱ぎ、自身のうつ病を告白した。マスクを脱ぎ告白することで、周りにうつ病を理解してもらい病を克服した。

## 「まずは相談。」

鳥取県では、年間200人近い人が自ら命を絶っています。自殺される方の多くは、うつ病などの精神疾患に罹患していたといわれ、うつ病の人の4人に3人は医療機関を受診していなかったという報告もあります。自分自身、そして周りのみなさんがうつ病を正しく理解し、相談や受診につながる事が大切です。

 鳥取県

鳥取県 自殺対策

検索