

安定化ワークブック 9
グラウンディング：
「いま」とつながることを学ぶ



はじめに

とてもつらい経験や、トラウマとなる経験にさらされると、その経験に関連するつらい考え、感情、記憶が急によみがえり、動けなくなってしまうことがあります。

そんなときには、安全でない感じや、自分をコントロールできない感じ、また過去の恐ろしい状況に引き戻されるような感じになることがあります。時には、これらのつらい過去の記憶と、それに関連する考えや感情が強くなりすぎて、現在「いま、ここ」の瞬間と、ぶつりと切れてしまうことがあります。つまり、今ここにある自分の身体や感情から完全に切り離されることがあるのです。これを“**解離**”と呼びます。また、過去のトラウマの瞬間に戻ってそれを再体験しているように感じることもあり、これは**フラッシュバック**と呼ばれます。

グラウンディングとは、過去から一歩離れて、「いま、ここ」で周りで起きていることと再びつながることを学ぶことです。これは、つらくて苦痛な考え、感情、記憶から少し距離を置き、今この瞬間に戻すためのテクニックです。グラウンディングは、頭の中から“声が聞こえる”などの普通ではない体験に対処するのに役立ちます。つまり、声から注意をそらし、今この瞬間や環境に戻ってくる助けになります。

グラウンディングが対処に役立つこと：

- 圧倒的な感情
- 侵入的な過去の記憶やフラッシュバック
- 悪夢
- 声が聞こえることや被害妄想など、普通ではない体験

グラウンディングはまた、腕を切ったりアルコールを飲んだりといった、自分を傷つけるような対処方法を減らす助けにもなります。

このワークブックでは、さまざまな**グラウンディングの方法**を紹介します。ぜひ試してみてください。

今の環境に気づくエクササイズ

今この瞬間に集中するために、すべての感覚を使って、自分がいる場所に注目してみましよう。

目に見えるもの、耳に聞こえるもの、体で感じるものをひとつずつ声に出して言ってみましよう。たとえば

「台所のテーブルが見える」

「上の階から音楽が聞こえる」

「手が椅子に触れているのを感じる」

これを3回、あるいは必要なだけ繰り返します。

次に、身の回りの物、音、手触り、色、におい、形について説明してみましよう。

たとえば

「台所のテーブルは茶色で、傷がついている。木でできていて、表面はつるつるしている。木目がある・・・」

などなど。このように続けてみてください。



グラウンディングの合言葉のエクササイズ

グラウンディングの合言葉は、いくつかの言葉からできていて、ポジティブで、自分が今まさに生きていることを思い出させてくれるものです。

グラウンディングの合言葉を使うと、恐怖やパニックのような今感じている感情を認めると同時に、“今は安全である”ということを確認することができます。たとえば、次のような合言葉です。

”私は怖いと感じている、そして、今は安全だ”

ここで大切なのは“そして”という言葉です。同時に二つの異なることに気づくことができます。これを二重認識とも呼びます。

あるいは、自分の強みを思い出させるような、次のような言葉を使うのもよいでしょう。

“私は過去を生き延びてきた、そして、今は安全だ”

合言葉を書いたメモや付箋を、家のあちこちに貼っておく人もいます。あるいは、自分のグラウンディングの合言葉をカードに書いて、財布や洋服のポケットなど、すぐに手の届くところに置いておくのも良いでしょう。

また、スマホに自分のグラウンディングの合言葉を入れておくのが良いという人もいます。合言葉を写真に撮ってスクリーンセーバーとして保存したり、ノートのどこかに保存したり、スマホの画面に毎日表示されるリマインダーやアラートに設定したりしておくと、その合言葉を使う必要があるときに思い出すことができますね。

悪夢に悩まされたり、夜中に苦しくて目が覚めたりする場合は、グラウンディングの合言葉を書いた紙を、目につきやすい場所に置いてみるのもよいでしょう。ベッドサイドに額に入れて飾ったり、ベッドに面した壁に貼ったポスターに書いたりするのもいいでしょう。

下の空欄に、あなたのグラウンディングの合言葉を書き込んでください。

グラウンディングのグッズのエクササイズ

グラウンディングのグッズとは、あなたにとってポジティブな意味を持ち、苦しい考え、感情、記憶から離れ、「今、ここ」に立ち戻るサポートをしてくれるような、心地よく感じる物体のことです。それは、過去を連想させず、今ここにあるその物に注意を向けられるようなものです。

グラウンディングの対象は、過去のトラウマや苦痛を連想させないものでないといけません。必要なときにすぐ取り出せるように、いつも持ち歩けるような小さなものがよいでしょう。

たとえば、お気に入りの海辺で拾った小石や、大切な人からもらった指輪、柔らかい布切れなどでしょうか。いやな記憶や感情がよみがえってきたら、グラウンディングのグッズを手に取り、その見え方（形、色など）や、感じ方（温度、ざらざら感、すべすべ感など）に意識を集中します。

下の空欄に、あなたのグラウンディングのグッズと、それを保管する場所をメモしてください。



身体を使ったエクササイズ

身体を使ったグラウンディング・エクササイズもたくさんあります。つらいときや苦しいときに、もう大丈夫だと感じるまで、取り組んでみましょう。

以下は、試してみることのリストです。

- 冷たい水を手にかけ、肌触りを感じます。
- 椅子の腕にできるだけ強くつかまり、そのときに感じる身体の緊張を感じます。
- 身の回りのものをひとつひとつ触ってみます。例えば、鍵、服、テーブル、壁など。そのとき、手触り、色、素材、重さ、温度に着目してみてください。触ったものを比べてみてください。どう違いますか？
- 自分の体に注目します。椅子に座ったときの体の重さ、靴の中で足の指をくねらせたときの感触、椅子に背中をつけたときの感触に注目します。
- ドアの間隙に立ち、両手をフレームに思い切り押し当て、そのときの身体の緊張を感じます。
- 自分の身の回りをゆっくりと歩き、一步一步の足音に耳をすませ、「右」「左」と言いながら、歩きます。
- 味の濃いものを食べ、その味を自分自身に詳しく説明します。たとえば、唐辛子をかじる、強いミントを吸う、レモンを吸う、氷を歯で砕くなど。
- 何か強い匂いを嗅いで、注意を引きつけ、今この瞬間に引き戻します。たとえば、入浴剤、ラベンダー、香水、アロマキャンドルなど。
- 重みのあるクッションなど、重いものを手に持ちます。両手を上下に動かし、その重さがどのように感じられるかに気づいてみましょう。



一般的なグラウンディングのガイドライン

- グラウンディングは、いつでも、どこでも、誰にも知られずに行うことができます。
- 気づいたことを、良いとか悪いとか、好きとか嫌いとか判断せずに、ありのままに認めていきます。
- 現在と周囲に集中します。過去や未来のことは考えないようにします。
- 不安や圧倒を感じていないときでも、普段からできるだけ練習しておきます。リラックスしているときに慣れておけば、いざ感情や思考、記憶に圧倒されて対処できなくなったときに、とても役に立ちます。
- どのグラウンディングの方法が、あるいはどの方法の組み合わせが、自分にとって最も効果的なのか考えてみましょう。
- 自分なりのグラウンディングの方法を作ってください。それはあなた自身のものであり、あなたにとって特に意味のあるものだからです。



わたしのグラウンディング・プラン

私たちがとてもしんどいときには、何をしようか考えたり、自分のために何をしたらいいのか思い出すことがとても難しくなります。そのため、あらかじめ“グラウンディング・プラン”を作成しておくといいでしょう。しんどいときにはそれを見ることで、苦しい過去の記憶や感情から離れ、現在に戻ることができます。

いろいろなグラウンディングの方法を試してみて、自分にとって効果がありそうなものがあれば、それをリストにしておきましょう。このプランは目立つところに置いておき、しんどいときにすぐに見られるようにしておくことが大切です。

わたしのグラウンディングの合言葉

自分のグラウンディング・フレーズ（以下に記入）を、より安全だと感じるまで声に出して繰り返します。

自分の環境にグラウンディングする

あなたの周りの環境で、見えるもの、聞こえるもの、感じられるものを1つ、声に出して説明してください。

グラウンディング・グッズ（グラウンディングを助けてくれる“もの”）

自分のグラウンディング・グッズに全神経を集中してください。あなたのグラウンディング・グッズが何であるか、どこに収められているかを以下に書いてください。

自分の体でグラウンディング

自分の身体を使ってグラウンディングする方法を以下に書いてください。安全だと感じるまで使ってください。

Sheelagh Holmes, Nick Rhodes and Cleo Boado) が the Cwm Taf Morgannwg University Health Board – Psychological Therapies Department Stabilisation Pack から作成した
ものについて、許諾を得て日本語版を作成しました。

日本語版作成チーム

- ・宮口 凜 (滋賀医科大学 医学部医学科)
- ・増田 史 (滋賀医科大学 精神医学講座)

第1版 2024年11月

