

安定化ワークブック 10
わたしのウェルビーイング
（“いい感じ”）



はじめに

これが最後のワークブックです。これまでのワークブックが、しんどい時にそこから抜け出すための、たくさんの新しい工夫が見つかる助けになったことを願います。

この最後のワークブックは、ウェルビーイング（いい感じであること）の維持と、また上手くいかなかったときの対処が中心になっています。いい感じの状態を維持するのに必要なこと、またこの先にしんどくなったり困ったりしたときに、どのように対処するかを考えていきます。

このワークブックを使って、あなただけのウェルビーイング・プラン（いい感じプラン）を作りましょう。ポイントは以下の通りです。

- いい感じの状態を維持するための工夫や計画
- しんどいときに対処する方法
- 将来への希望

このワークブックを読み、自分だけの“いい感じプラン”をまとめながら、今までのワークブックで学んだことをできるだけ多く活用してみてください。しんどい時に使えるツールは、多ければ多いほどよいのです。対処法を一か所にまとめてメモしておけば、いざというときに実践しやすくなりますよ。

このプランを完成させたら、しんどいときにあなたをサポートする一番良い方法を、周りの人にも知ってもらうために、誰にコピーして渡しておくのかを考えてみてください。また、必要なときにすぐに取り出せるように、このプランの置き場所も考えておきましょう。スマホやタブレットのメモ帳に入れておくのもよいでしょう。

わたしの“いい感じプラン”を知らせておく人と、取っておく場所

このプランを知らせておく人

-
-
-

このプランを置いておく場所

-
-
-

ウェルビーイング（いい感じの状態）の維持

この先しんどくなったときにどうしたらいいのかを考える前に、まず自分の気持ちが「いい感じ」でありつづけるためには何をしたらいいのかを考えることがとても大切です。いい感じの状態を積極的に維持しようとするすることで、この先にしんどい時期が来る可能性をも減らすことができます。

以下は「いい感じプラン」の例です。このプランには、いい感じの状態をサポートするために念入りに取り組むことをぜんぶ書いておきます。

<例>

1	毎日少なくとも1つ、自分にとって良いことをするための計画を立てる。この計画は、前日の午後6時から8時の間に立てる。
2	毎日少なくとも1人の友達にメールか電話をする。もし返事がなかったら、他の誰かにメールか電話をする。Aさん、Bちゃん、Cくんなど、私のことを気にかけてくれる誰かと、毎日連絡を取るようにする。
3	週に2～3回ジムに行く。サーキット・トレーニングなど、すでに楽しんでいる運動だけでなく、新しい運動にも挑戦する。
4	休息をとり、リラックスする時間を作る。毎日、一日ずっとでなければ、だらっとしたり、まったりしたり、テレビを見たりしてもいいことにする。
5	毎日必ず家から出る。ちょっとした散歩でもいいから、一日中一人で部屋に閉じこもらないようにする。
6	少なくとも週に1回は友達と会う。
7	マインドフルネスを毎日、毎朝起きたときに実践する。
8	良い睡眠習慣を守る。夜11時には寝て、朝7時半には起きる。
9	1日3食しっかり食べる。日曜日にスーパーマーケットで買い物をするときに、その週の食事の計画を立てる。
10	勇気を持って、毎月新しいことにチャレンジして、新しい目標を設定する。達成できるように努力する。

わたしのいい感じプラン

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

気持ちをポジティブで“いい感じ”に維持するためには、価値のある活動（ワークブック8「価値のある活動」参照）と必要な活動（例えば、部屋の片付け、掃除、スーパーでの買い物、レシートの整理など）の両方にバランスよく取り組み、整理された日課を作ることがとても重要です。下のテンプレートを使って、ポジティブな日常生活の計画を立ててみましょう。

	月	火	水	木	金	土	日
朝							
昼							
夜							

いま、ここにあるしんどさに対処する

急にしんどい状況になったり、心が危機的な状況になったときのために、自分のために対処のリストを作っておくことがおすすめです。このリストは、つらくなる引き金に出会ってしまったときや、しんどい時期を乗り越えるためにも使えますし、普段からのしんどさにも使えます。

これまでのワークブックや、他のいろいろなところからのアイデアをフル活用しましょう。以下に例を示します。

<例>

1	キッチンを片付けて気をまぎらわせる
2	ゆっくり落ち着いて呼吸をする
3	家族や友人、好きなものの写真を見る
4	心に響く名言を読む
5	自分の安全な場所（心の中や家の中など、ワークブック「癒しと安全」を参照）に行く
6	”思考は事実ではないので、それに基づいて行動する必要はない“と自分に言い聞かせる
7	家族や友人に電話する
8	近所の公園をとっても速く走る
9	好きなドラマの笑える回を見る
10	自分の「希望ノート」（このワークブックのあとに出てくる）を読む

いま、ここにあるしんどさに対処するための、私の方法

以下のスペースを使って、いまここにあるしんどさに対処するための10の方法のリストを作ってみてください。

組み合わせも忘れずに：

- 使える方法
- 行ける場所
- 参加できる活動
- 電話やメールができる人、直接会える人

また、リストをどのように並べるかについても考えてみましょう。

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

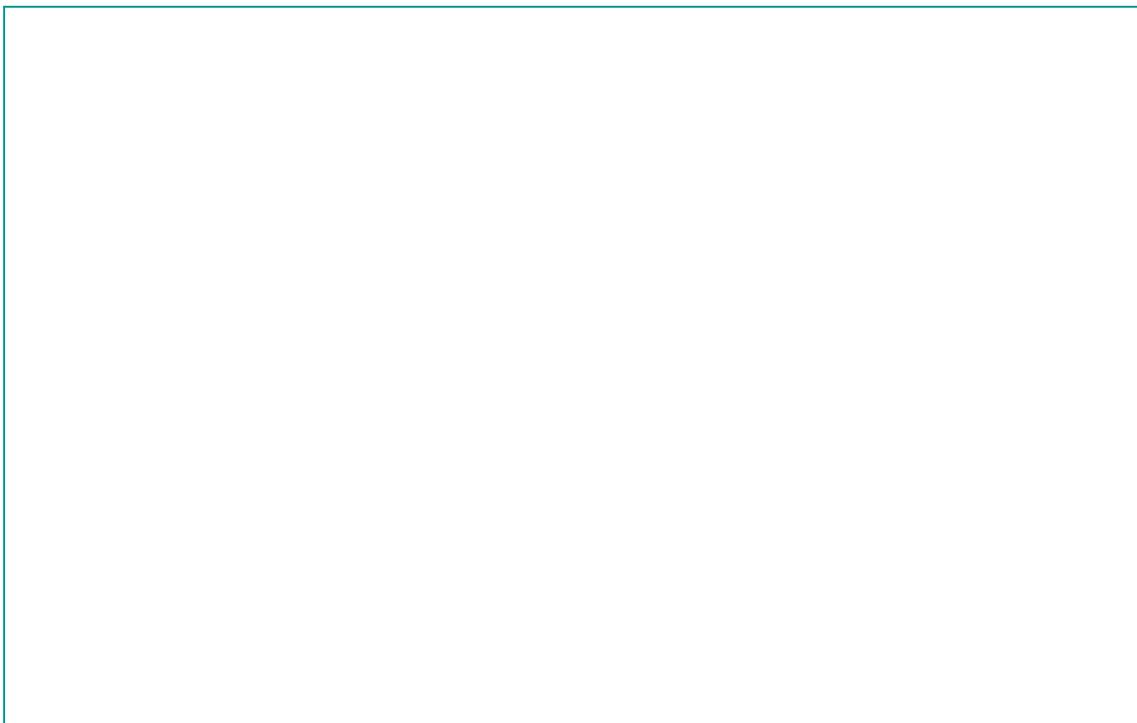
緊急連絡先

これらのリストを実行した後でも、まだしんどさや苦痛がどうにもできないと感じたり、あなたや他の人の身が傷つくおそれがある場合には、このワークブックの最後にある緊急連絡先リストを参照してください。

私の「希望ノート」

気持ちが落ち着いているときは、絶望したときに読む「希望ノート」を書くいい機会かもしれません。これは、あなたからあなたへの手紙です。この手紙の中で、あなたが回復に向けて努力し続けたいと思うすべての理由を書いていきましょう。自分の長所、才能、能力、価値観、それにあなたが大切にしている人、あなたのことを大切に思っている人を挙げましょう。将来への希望や夢も入れましょう。絶望の時期から遠ざかって、前へ前へと進んでいくための、すべての理由を思い出しましょう。自分の安心と安全を守るために、あらゆる計画や対処法を使うことを忘れないでください。

下の空欄に希望ノートを書いてみましょう。



緊急連絡先リスト

どうにもならないときに連絡をする先をいくつか書いておきます。かかりつけの医療機関やカウンセリング機関がある場合は、その番号を一緒に書いておきましょう。また、近隣の救急外来の電話番号と、「119 に電話」も書いておきましょう。

一般に開放されている相談窓口も記載しておきましょう。以下に例を挙げます（2024 年 9 月現在）。

- こころの健康相談統一ダイヤル：0570-064-556
（相談対応の曜日・時間は都道府県によって異なる）
- よりそいホットライン：0120-279-338（24 時間対応）
*岩手県、宮城県、福島県からは 0120-279-226
- いのちの電話：0570-783-556（午前 10 時～午後 10 時）
- LINE 相談窓口「生きづらびっと」：ID 検索 @yorisoi-chat
- LINE 相談窓口「こころのほっとチャット」：ID 検索 @kokorohotchat
- 厚生労働省 電話相談窓口一覧



あなたの緊急連絡先リスト：

この日本語版マニュアルは the Harrow TIA Team (Faye Nikopaschos, Gail Burrell, Sheelagh Holmes, Nick Rhodes and Cleo Boado) が the Cwm Taf Morgannwg University Health Board – Psychological Therapies Department Stabilisation Pack から作成したものである。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）

