

安定化ワークブック 8

価値のある活動：

自分にとって大切なことに取り組む



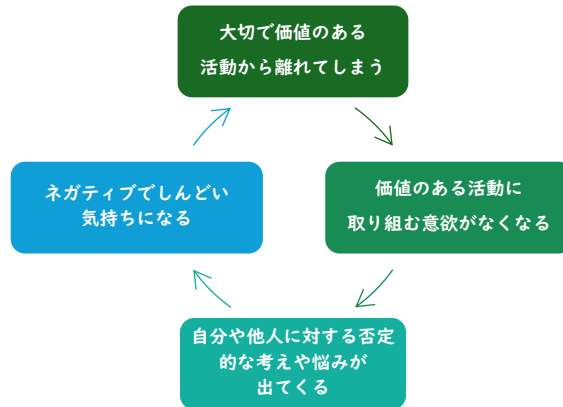
はじめに

私たちが感じる“価値”とは、私たちが心の底から大切に思っていること、有意義だと感じていること、私たちそれぞれの人生にとって重要なこと、などです。価値観は人それぞれ異なり、時間の経過とともに変化することもあります。価値観は、経験や周りにいる人々、そして社会や文化によって形づくられていきます。価値観は、私たちが世界や周囲の人々、そして自分自身とどのように関わっていくのかということに、大きく影響します。

価値観と心の健康（ウェルビーイング）

つらい時期を過ごしているときや、強いストレスを感じているとき、他の人から離れてしまい孤立することや、自分にとって大切なことや楽しいこと、達成感を感じられることから遠ざかってしまうことが、よくあります。そんなとき、自分にとって大切なことが何だったかを思い出すのが難しく感じることもあります。

こうして大切なことから離れてしまうと、気持ちがさらにつらく、苦しくなり、下の図のように、うまくいかないサイクルに陥りやすくなります。



自分にとって大切なことから離れてしまうと、どんどんそのことを忘れ去ってしまいます。そして、自分の人生をもう一度やり直そうと思っても、いろいろな難しい考えや心配ごとが出てきてしまうかもしれません。例えば、「自分は十分じゃない」、「失敗するかもしれない」、「面倒くさい」、「意味がない」、「他人が自分を批判したり、傷つけたりするかもしれない」という心配です。こういった考えや心配は、過去に他の人や状況によってそう感じさせられた経験がある場合には、よくあることです。しかし、これらの考えがあると、次の一步を踏み出せなくなってしまうことがあり、前に進むためには挑戦して見直す必要があるかもしれません。

このワークブックは、私たちの価値観を探り、大切なことに再び関わることについてのものです。

わたしの価値観を探る

ここでは、アクセプタンス&コミットメント・セラピー（Acceptance & Commitment Therapy :ACT）から引用した、人々が大切にすることがある「人生の側面」について考えます。下の方のボックスに書いてある「人生のそれぞれの側面」を見て、自分がどう感じるかを考えてみましょう。あなたにとって本当に大切な側面もあれば、それほど重要でない側面もあるかもしれません。

以下の質問を考えてみましょう：

- この「人生の側面」は、私にとって重要だろうか？それは価値あるものだろうか？
- この「人生の側面」のどんなところに、価値を感じ、重要だと思うか？
- 現在、私はこの「人生の側面」と、どのように関わっているか？
それは私の価値観に一致しているか？
- これまで、この「人生の側面」に対して、
私の価値観に沿ってより深く関わったことがあっただろうか？
- この「人生の側面」と、これからどのように関わっていききたいか？

自分にとって重要だと感じた「人生の側面」について、小さな目標を立てたり、少し変えるためのアイデアを考えてみましょう。

健康とウェルビーイング：

レクリエーション、楽しみ、余暇：

友情と社会生活：

スピリチュアリティ（靈的）：

キャリア、雇用、教育、自己成長、能力開発：

家族と家族の役割：

親密な人間関係：

市民活動、環境、地域社会

その他重視する側面

価値のある活動に取り組む計画を立てる

価値のある活動にいつ、どのように取り組むかをあらかじめ計画することは役立ちます。そうすることで、目標を達成する可能性が高まります。次のページのテンプレートを使って、次の1週間、価値のある活動に「どのように、いつ」取り組むかを計画しましょう。コピーしても、新しく自分で作ってもかまいません。

	月	火	水	木	金	土	日
朝							
昼							
夜							

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

