

安定化ワークブック7
気晴らしをすること・距離を置くこと：
しんどい気持ちや考えから
少し離れることを学ぶ



はじめに

このワークブックでは、困難な考えや感情から気をそらし、距離を置く方法を学びます。

圧倒されるほどの辛いことや苦しいことがあるとき、自分の気持ちを楽しめるために、状況（たとえば過去に起こったことや、今現在起こっていること）を変えることができません。このような状況では、危険で長期的にうまくいかない方法（自傷行為など）を取るのではなく、つらい考えや感情に耐える方法を見つける必要があります。気をそらすことと距離を置くことで、つらい考えや感情をよりうまくコントロールすることができます。

気晴らし（コーピング）

気晴らし（コーピング）とは、一時的に心身をつらい考えや感情から遠ざけ、別のことに注意を向け直す方法を見つけることです。つらさに対処するために、すでに何らかの気晴らし方法を使っている人も多いことでしょう。このワークブックでは、さらに試してみたいくなるような、さまざまな気晴らしの方法を紹介します。

距離を置く

距離を置くとは、困難な考えや感情との間に、ある程度のスペースを作ることです。これは、無視するとか、追い払おうとするとかいうことではなく、それらがそこにあることを認め、後で対処できるように一歩引くということです。このワークブックの後半で、さまざまな距離の置き方を紹介します。

マニュアルのこのセクションで説明されている方法は、「マインドフルネス」や「グラウンディング」など、マニュアルの他のセクションで説明されている方法と重複しており、並行して使うことができます。



気晴らし大作戦

気晴らしの方法は、主に(1)活動する、(2)没頭する、(3)感覚を使う、の3種類に分けることができます。種類ごとにアイデアの例を以下に記載します。



活動する

家の掃除、片付け、電話、ウォーキングなどの運動、ガーデニング、書き物、絵を描く、音楽に合わせて踊る、などがあります。あなたのライフスタイルに合っていて、興味を持てるものであれば、なんでも大丈夫です。



没頭する

心を動かすような作業や活動に没頭します。オンラインゲームをする、読書をする、面白いドラマや映画をみる、100から7を引いていくような集中エクササイズをする、呼吸を数える、楽しい思い出の写真を見る、などがあります。



感覚を使う

冷たい水を顔にかける、冷たいものを飲む、氷を肌に当てる、ゴムバンドを手首に巻いて弾く、花や香水の香りを楽しむなどがあります。

気晴らしのためのヒント



できるだけ、自分が楽しめることや興味のあることを選びましょう。

自分が感じていることと正反対の感情を生み出すような気晴らしを選ぶと良いでしょう。たとえば、怒ってイライラしているときにはリラックスできることを選んだり、不安が強いときには安心を感じるようなこと、あるいは自分に自信が持てるようなことを選んだりするのも良いですね。

読書やテレビを見るなどの活動が気晴らしになる人もいれば、受け身すぎて今ひとつ気晴らしにならないと感じる人もいるでしょう。そのような場合は、運動や散歩、片付けなどの活動の方が効果的かもしれません。時間をかけて色々試してみた上で、自分にとって最も効果的な気晴らしのテクニックを見つけましょう。

気晴らしをするときは、できるだけマインドフルに、つまり全神経を集中させ、今この瞬間に集中し、一度にひとつのことしかしないようにするのがおすすめです。私たちの心は自然と気晴らしの作業から離れていきますが、それに気づいたら、そっと自分がしていたことに戻してあげれば良いのです。これに関する詳しい情報は、「マインドフルネス」ワークブックに掲載されています。



気晴らしプラン（コーピングプラン）を作ろう

私たちがとても苦しくてしんどいとき、理性的に自分をケアする方法を決めるのは難しいかもしれません。そのため、自分だけの“気晴らしプラン”をあらかじめ用意しておき、苦しいときやしんどいときに取り出せるようにしておくのが良いでしょう。

この苦しくてしんどいときを乗り越えるために、いくつかの気晴らし方法を次々に繰り返し出して使わないといけないかもしれません。また、気晴らしのテクニックは、時間が経つと効果が薄くなっていくこともあります。ありとあらゆる気晴らしの方法を、できるだけ多くリストアップしておけば、苦しいときに利用できる選択肢が増えます。そして、嵐のように苦しい時間が過ぎていくか、より対処しやすく感じられるようになるまで、一つずつ試してみてください。

この計画は、必要なときにすぐ取り出せるように、目立つところに置いておくことが大切です。癒しボックス（「癒しと安全」のワークブックを見てください）にコピーを入れておくと良いでしょう。



私の気晴らしプラン

とにかく、たくさん書いてみましょう。組み合わせで書いても OK です。

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

距離を置く作戦

苦痛で避けがたい考えや感情から、一旦距離を置くことができるかもしれない方法を紹介します。距離を置くことで、苦痛でしんどい考えや感情がなくなるわけではないのですが、別の状況になったときや、少し成長したあとに、またその考えや感情を取り扱えばよいのです。

いれもの



ひとまず落ち着くために、強烈につらい感情をぜんぶ、頑丈ないれものに入れてみることにしましょう。そのいれものが、どんなものか想像してみてください。どれくらいの大きさですか？どうやって蓋を閉めますか？そのいれものを、どこに置きますか？

本を閉じる



イメージや記憶、感情を、あなたが悩んでいることを書いた想像上の本の中に入れてみてください。そしてその本を閉じましょう。この本がどんな形をしているのか、閉じたときにどんな感じがするのか、閉じたあとどこに置いていくのか、もう一度時間をかけて想像してみましょう。

リモコンでサイズを小さくする



つらいイメージ、考え、感覚を想像し、それを頭の中でテレビの画面に映してみましょ。そうしたら、そのイメージを、テレビの片隅にほんの少しだけ映るように、縮小してみましょ。10円玉くらいの大きさにします。次に、リモコンを使って、その画像を大きくしたり小さくしたりしてみましょ。まあ、これくらいなら大丈夫かな、という大きさまで大きくしてみてください。いつでもまた小さくできることを覚えておいてくださいね。

悩みを書く、描く



つらい考えや感情を紙に書き出したり、絵に描いたりしてみるのもいいですね。これは「本を閉じる」練習に似ていますが、今回は想像するのではなく、実際に書いたり描いたりします。終わったら、一番すっきりする方法で片付けます。紙を折りたたんで引き出しや別の部屋にしまうのもいいですし、紙を破いてゴミ箱に捨てたり、流せる紙ならトイレに流したり、状況が許せば、燃やしたり、細かくして風に吹き飛ばしたりするのもいいかもしれません。

このワークブックの方法を試してみて、距離を置くスキルを身につけ、どれが自分にとって一番フィットするか見つけてみてくださいね。

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 Bodo) が the Cwm Taf Morgannwg University Health Board – Psychological Therapies Department Stabilisation Pack から作成したものであることについて、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



