

安定化ワークブック 2

癒しと安全：

自分をいたわり落ち着かせることを学ぶ



はじめに

このワークブックでは、苦しいときに自分を落ち着かせ、いたわる方法を学びます。自分自身をおだやかにする方法を学ぶことで、圧倒されるような感情に対処しやすくなり、もっと安心して物事をコントロールできていると感じられるようになります。

安全で愛情豊かな環境で育ち、怖がっているときに安心させていたわってくれる人が周りにいると、自分自身にも同じようにしたり、悩んだときに自分を落ち着かせるスキルを身につけたりすることができます。しかし、このような環境がなかったり、人生でつらい出来事やトラウマを経験したりすると、心と身体は強い恐怖を感じたまま落ち着かない状態になることがあります。もしそうであれば、心と身体と感情をいたわり、落ち着かせる方法を新たに身につけることが助けになるかもしれません。

私たちは皆、自分自身の弱さや傷つきやすい部分を持っており、そのために時に圧倒され、苦しむことがあります。つらい経験をしたことがある人は、自分のこのような部分をより否定的にとらえたり、罰を与えたりしやすいかもしれません。私たちの中の弱く傷つきやすい部分には、罰よりもむしろ、愛、慰め、いたわりが必要なのです。これは、私たち自身が危機的な状態にあるときには、特に重要です。

エクササイズ

1. 苦しいときやつらいときに自分自身にしてしまう、助けにならない対処の仕方がありますか？それを変えてみたり、違う対処法を試してみたいと思いますか？

2. 苦しいときやつらいときにあなたがすでに使っている、自分をいたわったり落ち着かせたり安心させたりする方法はなんですか？

感覚を落ち着かせる

自分をいたわり落ち着かせる方法はいつでも使えますが、自分がとてもつらいと感じるときに、特に役立ちます。いたわる技術は、あらゆる感覚を使います。

以下に、他の人が役立っている例をいくつか挙げましたので、参考にしてください。どれがあなたにとって役に立つか、読んでみてください。また、他の方法についても考えてみてください。



視覚

知っている人や好きな場所の写真など、心地よいイメージを思い浮かべるとよいでしょう。楽しい思い出の場所や、知っている人の写真を見るのもよいですね。

外や庭を歩き、木々や花々、自然を眺めるのもよいかもしれません。

テレビや好きな映画を見るのもいいでしょう。子供向けの映画やテレビは、あなたの中の子供の部分を慰めてくれるかもしれません。



嗅覚

人によって癒される匂いや香りは違うので、自分に合う匂いや香りを探してみましょう。香水や保湿クリーム、アロマキャンドル、ジャスミンやラベンダーなどのエッセンシャルオイル、シナモンなどのハーブやスパイス、あるいは花かもしれません。

ケーキやビスケットを焼く匂いのように、幸せな時間や安らぎをくれた人を思い出させる匂いが好きな人もいれば、自然の匂いや新鮮な空気を吸い込む匂い、またコーヒーの香りが好きな人もいます。



味覚

温かい飲み物を作ったり、子供の頃に気に入っていたような好きな食べ物を味わうのもいいですね。お気に入りのおやつを味をゆっくり味わってみてください。氷やアイスキャンディーを口に含み、ゆっくり溶けるのを感じながら味わうのも良いでしょう。



触覚

ぬいぐるみや柔らかい毛布、シルクのスカーフなどの物に触れると、安心感を必要とするあなたの中の子供の部分が気持ちいいと感じることでしょう。あなた自身や、あなたの大切な人の特別な服をこのように使うこともできます。ペットがいれば撫でるのもいいですね。

温かい泡風呂に入ったり、快適な服を着たり、布団にくるまったりするのが好きな人もいます。

「グラウンディング(ワークブック9を参照)」のための小石を持ったり、ボールをギュッと握って緊張をほぐすのも良いでしょう。頭や首に冷シップを貼ったり、湯たんぽで温まったりするのも効果的です。

顔や体に保湿クリームを塗ったり、髪をとかしたりするのも心地よいかもかもしれません。手にクリームをゆっくりと塗り込んだり、体の一部をマッサージしたりするのもいいですね。ネイルを塗るなど、他の美容ケアをするのがよい場合もあります。



聴覚

特定の音や音楽を聴くと癒されることがあります。クラシック音楽が好きな人もいれば、ポップスや子供の頃の曲が好きな人もいます。**自分の好きな曲のプレイリスト**を作っておいて、悲しいときに聴くのもいいかもしれません。また、自分の好きな歌を口ずさんだり、頭の中で歌ったりするのも役立ちます。

鳥や動物、海などの**自然の音**で落ち着くこともあります。あなたを安心させてくれる人と話したり、**その人の声**を録音したテープを作ったりするのも助けになるかもしれません。

たくさん考えて、できるだけ多くのアイデアを

試してみよう！

癒しボックスのエクササイズ

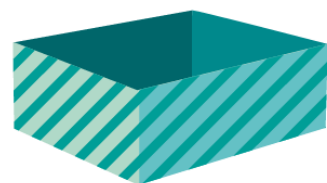
とても苦しいときは、冷静に自分を助ける方法を考えることが難しいことがあります。そんなとき、私たちはより自分を罰するような、自己破壊的な行動を取ってしまうことがあります。このような行動は、その瞬間だけは役立つかもしれませんが、長い目で見ると他の問題を引き起こすことがあります。

癒しのアイテムやプランが詰まった“癒しボックス”を、よく目につく場所に置いておくとう便利です。そうすれば、ものすごく苦しいときに、癒しボックスを使って自分を落ち着かせたり気分転換したりすることができます。

この下のスペースを使って、癒しボックスに入れたいものの計画を立ててください。先ほど学んだ“感覚を使ったいたわりの方法”を使ってもいいですし、自分自身のアイデアを考えてもいいですね。箱に入れられないプランについては、カードや紙にヒントを書き、それらを箱に入れて、何をすれば良いかを簡単に思い出せるようにしてください。

わたしの癒しボックス

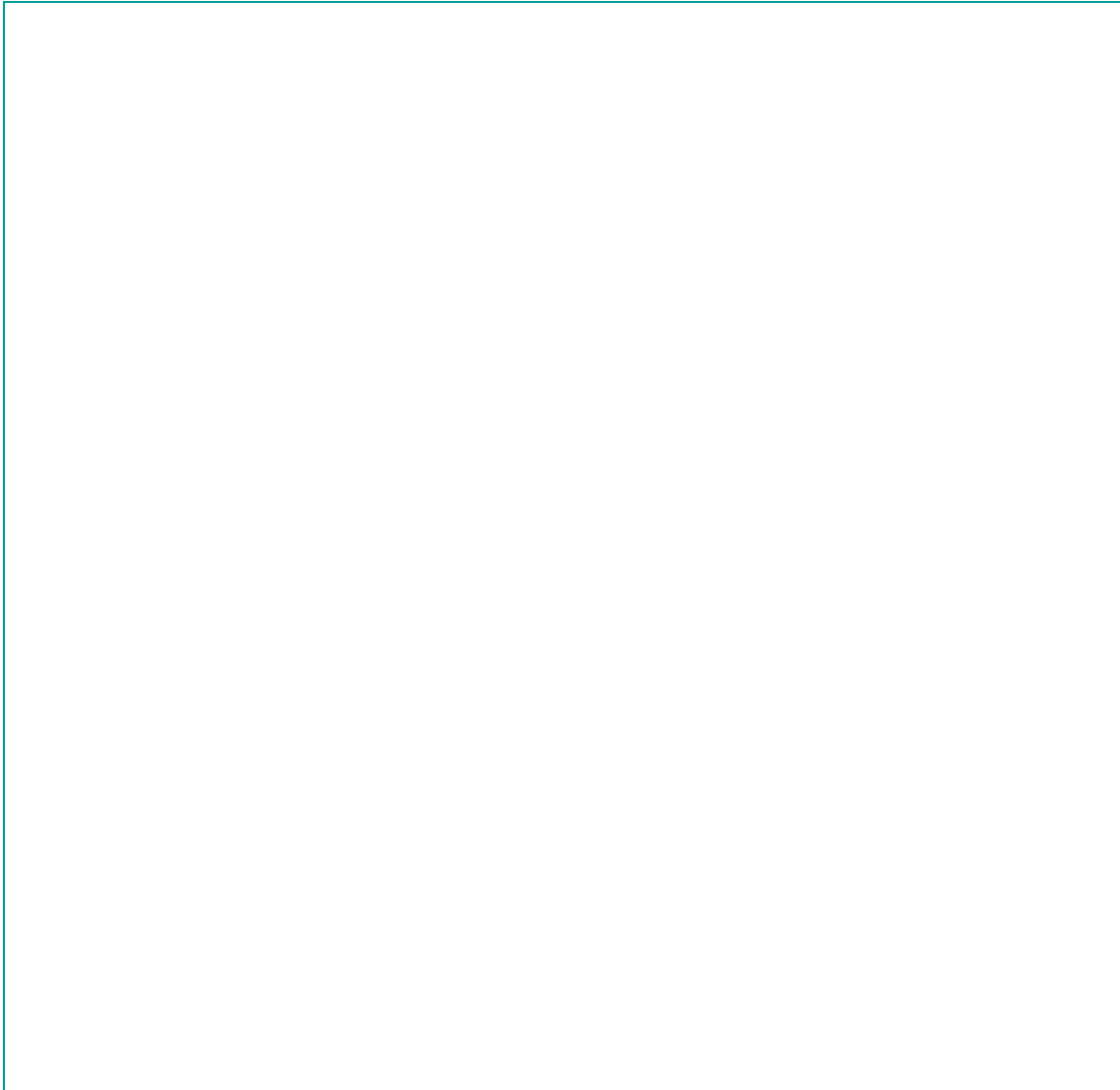
視覚、嗅覚、味覚、触覚、聴覚の感覚を活かす方法や、その他の新しいアイデアを入れてみてください。



安全な場所を作るエクササイズ

つらい記憶があったり、圧倒されたり苦しんだりしている人は、安全を感じにくくなります。自宅や滞在先で、安全だと感じられる場所を作ることをおすすめします。あなたの安全な場所は、温かい毛布をまとってソファに座り、お気に入りの音楽を聴いたり、温かい飲み物を飲んだりする場所でしょうか。または、お気に入りの写真が壁に掛けられている部屋の隅や、窓からの穏やかな景色が見える場所でしょうか。どこであれ、できるだけ落ち着ける、安心できる場所にしてください。

下のスペースを使って、あなたの安全な場所を絵に描いたり、文章で書いたりしてください。



心の中に安全な場所を作るエクササイズ

心の中に安全な場所のイメージを作り、いつでも好きなときに、どこにいても訪れることができるようにするのも良いでしょう。その場所は、海辺や森など、あなたが幸せで安全だと感じたことのある現実の場所かもしれませんが、想像上のものかもしれません。あなた自身の安全な場所を見つけてみましょう。以下は、想像上の安全な場所を見つけるための質問です。

1. あなたの安全な場所はどんな見た目ですか？周り、上、下に何が見えますか？
2. そこでは何が聞こえますか？波や道路の穏やかな音が聞こえますか？それともそこは静かですか？
3. その環境は、体や肌でどのように感じますか？暖かいですか、それとも寒いですか？風はありますか？
4. 匂いや香りはありますか？家からただよう焼き菓子の匂い、海の塩辛い匂い、または郊外の爽やかな匂いですか？
5. 安全な場所ではどのように感じますか？感情や身体感覚はどうですか？

下のスペースに、あなたの想像上の安全な場所について書いてください。

安全な場所の絵を描きたい場合は、次のページに空白のスペースがあります。その次のページには、安全な場所の書き方の例がありますので、参考にしてください。

心の中に安全な場所を作るエクササイズ

心の中に安全な場所を作るエクササイズ：書き方の例

以下は、安全な場所の台本の例です。この台本を読んで、安全な場所にいることをイメージする練習をしてください。

海をイメージする（www.innerhealthstudio.com より引用）

日の出直前の海の近くにいることを想像してください。浜辺にいたり、ハンモックや波止場にいるかもしれません。海はとても穏やかです。海面は滑らかだけれども、よく見ると岸に向かって打ち寄せる小さなさざ波が見えます。

この光景を少し想像してみましょう。

細かいところまで思い浮かべてみましょう。太陽はまだ昇っていませんが、空は明るくなり始めています。空気は涼しく、心地よく、快適です。気温はちょうどいいです…穏やかで気持ちのいい朝です。そよ風が肌に触れる感触を想像してみましょう。ヤシの木の葉が優しく揺れるような風が吹いています。徐々に明るくなっていく空を背景に、木々の葉が影を作っています。

空気の新鮮な匂い…きれいな水と砂の匂いを想像してみましょう。さわやかな香りです。

岸に打ち寄せる水の音を思い浮かべてみましょう。海はとても穏やかで、波はとても静かですが、優しく穏やかに動く波の音が聞こえます。

ヤシの枝がやさしく揺れ、葉がわずかにそよぐ音が聞こえます。

早朝で、ここにはあなたしかいません。ここはとても穏やかで、安全で、心地よいです。穏やかな海のそばで、リラックスしましょう。

あなたは、木製のテーブルが置かれたデッキにいます。デッキの上の parasol は、夜の間は閉じています。きっともうすぐ、日差しが出たら、開くでしょう。まだ閉じています。休んでいるみたいに。

草ぶき屋根の小さな小屋の屋根の下にもテーブルがあります。ここは日中にぎやかで、みんなが集まり、冷たい飲み物を飲んでいます。しかし今は、すべてが静かで…平和で…穏やかです。

太陽が昇り始めています。水面から太陽が昇るように、水平線に光の点が見えます。水平線から太陽が昇り始めます。光が大きくなっていきます。小さな光の筋が空に輝きます。夜明けとともに、空が明るくなっていきます。

この時間から、鳥たちもいます。空を飛んでいる鳥もいます。潜って魚を探している鳥もいます。ただ静かに座っている鳥もいます。きっと夜明けを楽しんでいるのでしょう。

岸から少し離れたところで、穏やかな波が打ち寄せます。白い波のてっぺんが、石の防波堤にぶつかります。そこに何度も打ち寄せます。静かに岸に打ち寄せます。砂の上を優しく洗います。波は…とても平和で、軽快です。自分の呼吸のように、穏やかな波です…息を吸って…吐いて…吸って…吐いて…呼吸のリズムに合わせて流れる、波のリズムを眺めてみましょう。

リラックスして、美しい日の出を楽しみましょう。周りのすべてが、ピンクとオレンジに、温かく輝いています。太陽が水平線から昇ります…まだ空は低いです…。そよ風…暖かな朝の日差し…穏やかに打ち寄せる静かな波…柔らかく動くヤシの葉…すべてが、穏やかで平和です。

しばらくの間、ここでくつろいでいきましょう…穏やかな波と、日の出の穏やかな時間を楽しみましょう。

やがてこの場所は、人が集まり、賑やかになります。太陽が空高く昇っていきます。残り少ない一人の時間を楽しみましょう。

太陽は、刻々と明るくなっていきます。美しい朝です。
ビーチを歩く人たちが遠くに見えます。

風が強まると、波が少し大きく、生き活きとします。

周りがみんな、目を覚ましているようです。素敵な一日のための準備をしています。

身体と心を目覚めさせ、今に戻る準備ができたら、少し時間をおきましょう。

今いるところに意識を戻しましょう。

手を開いたり閉じたり、肩をすくめたり、少し体を動かしたりして、筋肉を起こしましょう。

目を開けてしばらく静かに座っている間、リラックスしていたときの平和で穏やかな感覚を持ち続けましょう。

目が覚めたら、いつもの活動に戻りましょう。リラックスしたいときにはいつでも、心の中のこの場所に戻れることを覚えておきましょう。

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こと、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

