

こころの安定化 ツールとは？

つらい経験をする、こころの状態が悪くなりやすいことが知られています。イギリスでは、2019年から「それぞれの人のつらい経験に配慮しながら、こころのケアを行っていく」ことに国全体で取り組んでいます。

そして、こころのケアの中に「心理的安定化トレーニング」を取り入れることが、その後の回復に有効であるという研究が行われました(*1)。

この心理的安定化トレーニングのためのマニュアルは、ウェブサイト上で公開されています(*2)。

この日本語版を、滋賀医科大学精神医学講座のHPで公開しています。

*1 Nikopaschos, F., Burrell, G., Clark, J., & Salgueiro, A. (2023). Trauma-Informed Care on mental health wards: the impact of Power Threat Meaning Framework Team Formulation and Psychological Stabilisation on self-harm and restrictive interventions. *Frontiers in psychology*, 14, 1145100. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1145100>
*2 NHS CNWL Trauma-Informed Approaches (TIA) Stabilisation Manual



こころの安定化ツールパンフレット 初版
2025年1月発行

こころの安定化 ツール

～こころが整うための10のヒント～



オリジナルバージョン（英語版）はこちらです



滋賀医科大学 精神医学講座

E-mail :
hqpsy@belle.shiga-med.ac.jp

当科のHPからダウンロードできます

①「滋賀医科大学 精神医学講座」
ホームページを検索

滋賀医科大学 精神医学講座

②「心理的安定化ツールはこちら」
をクリック

心理的安定化ツールはこちら

心理的安定化ツールのページの
QRコードはこちら



情報パッケージ



各マニュアルのダウンロードはこちら

1.セルフ・
コンパッションを育む



2.癒しと安全



3.マインドフルネス



4.効果的な
コミュニケーション



5.呼吸と
リラクゼーション



6.食事と睡眠



7.気晴らしをすること
距離を置くこと



8.価値のある活動



9.グラウンディング



10.わたしの
ウェルビーイング

