

苦悩耐性スキルとは

怒り・不安・落ち込み・さびしさ・みじめさなど、津波のようにおそってくる強烈な気持ちを



「圧倒されるような強い感情」といいます。

誰しも、つらい気持ちを経験することはありませんが、「圧倒されるような強い感情」が出てくると、気持ちがあまりにも強くて、どうしたらよいかわからなくなってしまいます。その感情をどうにかしたくて、相手の都合を考えずに話を聞いてもらおうとしつこくする、自分を傷つける、お酒をたくさん飲む、薬を大量に飲む、やけ食いをする...など、あとで困ってしまうような行動をとってしまう人がいます。

弁証法的行動療法といわれるセラピーの中では、その「圧倒されるような強い感情」とよりうまくつきあうためのスキルを練習します。そのスキルの中に「苦悩耐性スキル」というものがあります。

苦悩耐性スキルとは

つらい気持ちが出てきた時のよくあるアドバイス

だれかに話をしよう



セルフケアをしよう



深呼吸をする



ハーブティーを飲む

でも、こういう場合だってあるよね。

- 💀 話をする相手が近くにいない 夜中とかなんてだれも話し相手いないし
- 💀 話をする相手に対して傷つけるようなことを言ってしまうそう
- 💀 つらすぎて向き合うことすらできない
- 💀 その程度のことでつらさが軽くなると思えない そもそもハーブティー持ってねえし

まずはつらい状態から脱出するまでの間を1人でしのぐ「苦悩耐性スキル」を身につけよう

苦悩耐性スキルとは

苦悩耐性スキルは、根本的な解決ではなく、その場のしのぎの方法。

でも、人生に痛みはつきもの。痛みのない人生などない。大切なことはその痛みとどう付き合うか。

まずは、その出来事に対して、怒ったり、自分を責めたり、だれかのせいにしたりすることをやめ、
今、できることに目を向けていこう。

苦悩耐性スキルのキーワード

Wise Mind **ACCEPTS** (賢い心で気をそらす)

A ctivities	とにかく活動する
C ontributing	何かに貢献する
C omparisons	自分より苦しい立場の人と比較する
o pposite E motions	反対の感情を生み出す
P ushing away	しばらく放っておく
o ther T houghts	他のことを考える
i ntense o ther S ensations	他の感覚を起こさせる

とにかく活動する

とにかく何かの「活動」をすることで、注意を「圧倒されるような感情」からそらそう。

どんな活動なら取り組みやすいかは人それぞれ。たくさん用意しておいて、色々試してみよう。

- ◇ スポーツをする
- ◇ 掃除をする
- ◇ 散歩をする
- ◇ だれかに連絡をとる
- ◇ ストレッチをする
- ◇ 筋トレをする
- ◇ 走る
- ◇ 好きなものを食べる
- ◇ ペットと遊ぶ
- ◇ SNSに書き込みをする
- ◇ 買い物に出かける
- ◇ 楽器を演奏する
- ◇ 歌う
- ◇ おどる
- ◇ 逆立ちする
- ◇ お化粧する
- ◇ マニキュアをめる
- ◇ 絵を描く
- ◇ シャワーをあびる
- ◇ 日記を書く
- ◇ 折り紙をする
- ◇ 手芸をする
- ◇ 好きな科目の勉強をする
- ◇ 料理をする
- ◇ めり絵をする
- ◇ スクラッチアートをする
- ◇ レゴを作る
- ◇ プラモデルをする
- ◇ ゲームをする
- ◇ 庭仕事をする

何かに貢献する

注意を「自分」から「他の人に何ができるか」ということに移す、ということでは人のために貢献することでその瞬間は気分が落ち着いたり、自尊心が上がったりします。誰かのために何ができるかを一生懸命考えることで、今すぐどうにもならない悩みやコントロールできない苦しみだけで頭がいっぱいにならない状態を作っていこう。



誰かの役に立つことをする
(お手伝いをする)



ボランティア活動をする



誰かに何かあげる



誰かのために何かを作ってあげる



誰かのために何かをすることを考える

自分より苦しい立場の人と比較する

心理学の「下方比較」というテクニック。不安におそわれると、そのことばかりを考えて視野がせまくなっている状態におちいります。そのせまくなっている視野を広げるために「自分よりつらい状況の人の気持ちを思う」という方法があるよ。



交通事故にあって
車椅子の人と比べたら ...



重い病気であと1か月の
命の人と比べたら ...



災害で住むところ
がない人に比べたら ...



ひどいイジメを
受けている人に比べたら ...

こういう人の気持ちを思った時、「こんなことでウジウジ悩んでいてはいけない！」とエネルギーがわいてくるかも。こんな風に人を見下すなんて、なんて性格が悪いんだろ

う、
と思う必要はありません。多くの人が使っているものです。

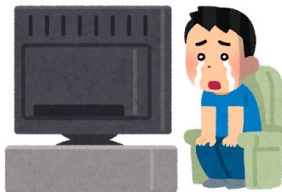
反対の感情を生み出す

07

今の否定的な感情を別のマシな感情におきかえる、という方法。それができたら苦勞しないよ！と言いたくなるかもしれませんが、普段の生活の中で、ポジティブな感情を生み出してくれるものはだれにでもあるはず。日頃からそれをストックしておいて、「圧倒されるような感情」から気をそらすためのものとして使ってみよう。



感情に訴える本や物語を読む



泣ける映画やドキュメンタリーを見る



好きな名言や歌詞を見る



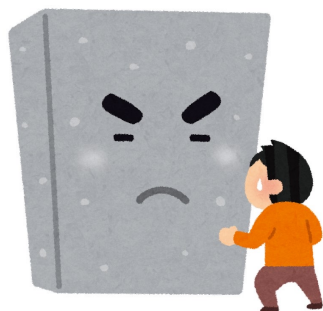
テンションがあがる音楽を聴く



励まされる・温かい気持ちに
させる手紙やメールを読む

しばらく放っておく

とりあえず、圧倒されそうな感情を生み出す問題について、しばらく放っておくという方法。
考えないようにすることは難しいことだけど、問題から距離をおく、というスキルを身につけておけると、楽になれることが多いもの。



自分とその問題との間に
想像上の壁を作るイメージ

今できることはないから
考えるだけムダ

考えてもしようがない

コントロールできない
ことで悩まない

こんな風に自分に言葉をかける



スマホでスワイプするイメージで
問題を頭の片隅にシャッと追いやる

他のことを考える

別の考えで頭をいっぱいにすることで、「圧倒されそうな感情」をブロックしておく、という方法。



数字を数える

2, 4, 6...と偶数だけを数える、100から7ずつ引く

などのように少し頭を使う作業が入ると良い



好きな○○をひたすら思い浮かべる

好きなアーティストの曲のタイトルをひたすら思い浮かべる

好きな曲の歌詞を思い出して書き出す

好きな電車の名前をひたすら思い浮かべる、など



何かを数える

何でもいいので、数えられるものを数える。

例えば、耳に入ってくる音を数える、目に入ったものをひたすら数える、など。



グラウンディング

目に入ったものを実況中継的に頭の中で言葉にする。

例「白い壁があって、そこにカレンダーと時計ががあって、時計は黒くて...」



パズルなど没頭できる何かをする



他の激しい感覚を起こさせる

意図的に他の激しい感覚を起こさせることで「圧倒されるような感情」から意識をそらす方法。
極端な例だけど、とても気持ち悪くて吐きそうな時は、過去の失敗や未来の不安のことは考える
余裕もなく、今の気持ち悪さで頭がいっぱい、となるのと同じ。他の感覚で今をうめていこう。

候補リスト

- ⚡ 氷を強く握りしめる。
- ⚡ 輪ゴムを手首に巻いて、引っ張って離す。
- ⚡ ゴムボールやスクイーズを強く握る。
- ⚡ 丸めた靴下や枕を強く壁に投げつける。
- ⚡ 枕に顔をうめて大きな声でさけぶ。
- ⚡ 思いっきり泣く。
- ⚡ 苦しくなるまで息を止める。
- ⚡ 腕に赤のマジックで傷のように描く。
- ⚡ さらに黒のマジックでめい目を描く。