

何か嫌なことがあったり、強いストレスを感じたり、過去のつらい記憶を思い出したりすると…



感情のうずみに飲み込まれそうになって、「もうどうしようもない」状態になる



そんな時には「とりあえず落ち着くスキル」を使って、しのいでいくしかない



「とりあえず落ち着くスキル」の基本的考え方

- ☑ 基本は他のことに意識を全振りする
- ☑ 「今、ここ」に意識を戻すようにする
- ☑ 完全に落ち着く、はむずかしいので「ちょっとマシ」を目指す



「とりあえず落ち着くスキル」の基本的考え方

☑ 基本は他のことに意識を全振りする

多くの場合は、ストレスの原因となる出来事が頭の中でいっぱいになり、そのことを考えすぎてしまうためにどんどん気持ちが落ち着かなくなっていくもの。だから、ストレスの原因となる出来事を考えなくてもすむように。他のことで頭をいっぱいにする、ということ。

☑ 「今、ここ」に意識を戻すようにする

「もうどうしようもない」状態は、「過去のこと」を思い出して辛くなったりイライラしたり、「未来のこと」を考えて心配したり不安になったり、ということが原因であることが多い。つまり、過去や未来のことに意識が向きすぎているということなので、「今、ここ」に意識を戻していく、ということ。

☑ 完全に落ち着く、はむずかしいので「ちょっとマシ」を目指す

本当は「完全に落ち着く」ができるといいけれど、現実はなかなかむずかしいもの。「完全に落ち着く」を目標にすると、それが達成できず「全然落ち着けないじゃん！何やったってダメじゃん！」となってしまう、「もうどうしようもない」状態がより強くなってしまいます。また、ほうっておくと、しんどい気持ちが強くなっていきます。だから、最悪よりは・何もやらないよりは「ちょっとマシ」を目指し、「ちょっとマシ」を積み重ねていくことで「まあまあマシ」くらいになればいい、そんな気持ちで取り組んでみよう。



じゅうよう

「今、ここ」に意識を向ける「マインドフルネス」

「今、ここ」に意識を向けることを「マインドフルネス」と言い、しんどい時だけに限らず、ふだんの生活でも意識することで、メンタルが安定すると言われています。なので、毎日「マインドフルネス」の練習をしていこう。



毎日やってみよう

- ☒ 聞こえてくる音に耳をすませる
- ☒ 目を閉じて、まぶらの裏の黒に集中する
- ☒ 自分の息に集中する
息を吸ったり吐いたりする時の胸の動きを意識する
息を吐いたら、その息をじっと見つめるイメージ
- ☒ 自分の行動1つ1つに意識を向ける
ごはんをしっかり味わう
歯みがきや髪を洗う時の体の感覚に意識を向ける
聞いている音楽の歌詞を頭の中に書き出す
- ☒ 自分の行動を実況中継する
- ☒ 何か考えたがうかんできたら、自分の息に注意をもどす



イチロー、本田圭佑、マイケル・ジョーダン、マイケル・ジャクソン、レディ・ガガ、スティーブ・ジョブズなどの有名人も実践しています。



ほうほう

ゆっくり深呼吸

落ち着く方法の王道。「やったけど効果なかったです」と言う人も多いけど、いつでもどこでもできる一番お手軽な方法で、科学的にも効果が証明されているもの。深呼吸にはポイントがいくつかあるのでそこに気をつけて試してみよう。

- ① ゆっくりと息をはくこと。3秒かけて吸って、10秒かけてはく。
- ② 5分くらい続けること。2、3回では効果がない。
- ③ 胸やおなかに手を当てて、胸やおなかが上下するのを感じながらやる。
- ④ 実際に目には見えないけど、はいた息の行き先を見つめる。

イメージできる人は

吸う時には「透明でキレイな空気を体の中に入れるイメージ」

はく時には「茶色くて汚い空気を体の外に出すイメージ」

を頭の中にえがいてやってみよう



🔧 グラウンディング

ほうほう.....

一つのものに意識を集中させて気持ちをそらすのための方法で、なんでもいいので身近なものを観察し目に入ってきたもの全てを頭の中で言葉にする、というもの。

書いてあること・色・形
材質・大きさ・数などを観察する



花の絵が書いてあって
花びらは白で、5枚
色はピンクで厚めの素材で
ピッタリめの大きさを
半袖で、袖は短めで...

ぬい目の数をひたすら数えるとかもあり

- ◇ カレンダーや時計の数字を読み上げる
- ◇ 床や机の木目や模様の数を数える
- ◇ 聞こえてくる音に意識を向ける
- ◇ 見える物の名前と色を言う





ぎゅーゆる法

ほうほう.....

体のどこか一ヶ所に「ぎゅー」と力を入れて、一気に力をぬく、というもの。力を入れた場所に意識を全振りしながら、くり返してみよう。

基本のうごき



「ぎゅー」って力を入れて、一気に力をぬく

手



グーにして力を入れて、パーにする

顔



ギュッと目をつむって顔全体に力を入れてゆるめる。深呼吸と組み合わせてもよい。

肩



肩をぐっと上げて耳まで近づけてからストンと肩をおとす

足



つま先を手前に引っ張るようにして。ふくらはぎが伸びるのを感じ、力をぬく。

腕でも首でもお腹でもお尻でもどこでもOK



ほうほう

ぬり絵をする

「手を使ってこまかな単純作業をする」ことで、しんどい気持ちをまぎらわすことができます。ふつうのぬり絵でもいいし、ただひたすら紙に色をつけていく、でもOKです。その時の心の状態に合わせて、できることをやってみよう。



自分で適当に枠を書いて、その中をぬりつぶす、
というだけでもよい。



普通のぬり絵でもいいし、ただ線を引き続けるとか
ぐるぐる丸を描き続けるとかでもいい。
大事なことは「何かほかのことをすること」



ぬり絵をしながら、グラウンディングのテクニックも使ってみよう



何かをさわる

ほうほう.....

「手を使ってこまかな単純作業をする」よりももっと簡単に、何かをさわるだけでも、とりあえず落ち着くための方法として使えることがあります。ぬいぐるみを抱きしめる、スクイーズをにぎりしめる、粘土をこねる、自分の触覚を刺激するものを探してみよう。物ではなくても、自分で自分の体をさする、なでる、ということでも効果があります。



触覚に意識を全振りするイメージ



自分で自分の体をさすることを
「スージングタッチ」と言い、
自分のぬくもりで自分をいやす
セルフケアの方法。

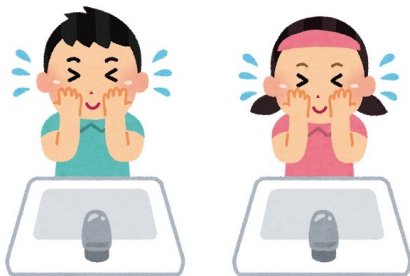


水を飲む・顔を洗う

ほうほう.....

とてもシンプルな方法だけど、簡単ですぐにできるもの。ポイントは、一気に飲み切るのではなく、ゆっくり飲みながら、のどがゴクゴクいう感じに意識を向けること。顔を洗う時には、顔をゴシゴシする感覚に意識を全振りすること。

ゴシゴシゴシゴシゴシゴシ



水をてのひらですくって、顔につけて、こする
この動作をゆっくりとやる。水が流れ落ちる
感覚にも意識を向け、マインドフルネス的にやろう

ゴクゴクゴクゴクゴクゴク



たくさん飲むとおなかがタプタプになってしまうので
コップ一杯の水を1分かけて飲むイメージでやってみよう



ほうほう

ふとんにくるまる

ふとんにくるまり、周りからの刺激をさえぎって1人の空間を作ることで、何かに守られている感覚や安心感を作り出してみよう。

体を小さく丸めて頭も入れて
すっぽりふとんの中に入る

自分を苦しめるストレスを遮断するイメージ



ふとんに入ったら「あーここは安全だなあ」
「ここだけは私の場所」と心の中でつぶやこう

目をつむり、楽しいことを思い浮かべてもいいし
マインドフルネスやグラウンディングをやってもよい

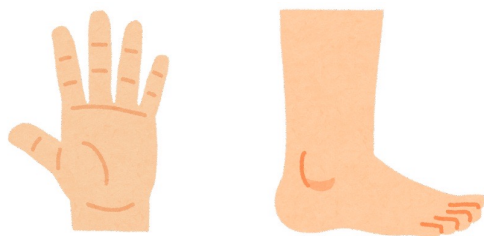


ほうほう

シェイキング・プッシング

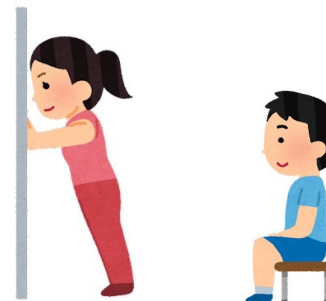
体の感覚や動きを使って「今、ここ」に意識を向ける方法。手や足、背中、お尻など、体のどこかが、「今、ここ」の世界にくっついていて感覚に意識を集中させていきましょう。

シェイキング



手や足をブラブラゆらす

プッシング



手で机やかべをゆっくりと押したり、足を床に押し付け、その感覚に意識を向ける

イメージとして、過去や未来に向かって意識を、「今、ここ」にくっついて
いる場所に向け、「今、ここは安全だ」と感じることで、安心感を取り戻す



ボディチェック

ほうほう.....

自分の体の1つ1つを、見たり、さわったり、動かしたりすることで、自分の体には何もおきていない、しんどいことは何もおきていない、ということを確認する方法。

1つ1つ確認しながら「大丈夫」と自分に声をかけていきましょう。



手を見してみる



つめを小指から順番にさわる



足首をぐるぐる回してみる



肩、二の腕、おなか、
太ももなどをさする



ほっぺをもむ



ちゅうい

しんどい時は力をコントロールできず、強くにぎりすぎたり、つねったり、ひっかいたりしてしまう人は、別の方法で「ちょっとマシ」になってからやりましょう。



「とりあえず落ち着くスキル」の大事な考え方

☑ 落ち着くことも「技術」の1つなので練習が必要

落ち着くスキルは「技術」であるため、スポーツや音楽、芸術などと同じように、すぐに上手にできるようになるものではありません。1回やってみただけで全然効果がなかったからやめる、ではなく、しばらく練習をしてみましょう。

☑ 自分に合ったものを見つけ、それを増やす

たくさんの方を紹介しましたが、人によって合う・合わないがあります。色々試してみて、自分に合うものを見つけましょう。できれば1つだけではなく、2つ3つと増やしていき、いくつかの方法を組み合わせ、「ちょっとマシ」の合わせ技で「まあまあマシ」になることを目指していきましょう。ここで紹介したもの以外にもたくさんあります。「コーピングスキルをトシカ風にしたみた」も参考にしてみましょう。

☑ なかなかうまくいかなくても、ほかのことをすることに意味がある

そうは言っても、うまくいかないこともたくさんあるでしょう。しんどい状態は、そう簡単には落ち着かない、だからしんどい認定されているのです。しかし、それでもこの方法が続けていくことには意味があります。人間は、何もすることがないと、勝手に頭の中にネガティブな考えが浮かんでくる生き物です。しんどい状態の時に、何もすることがないと、「つらい、つらい、つらい…」とくり返し、「つらい」だけに意識が向き、しんどい気持ちが大きくなり、その気持ちのうず飲み込まれていってしまいます。だから、何もすることがない状況にしないために、ほかのことをする、そのこと自体にとっても大きな意味があるのです。