

# ストレスを感じたらやるべきこと： イラストガイド



このガイドブックは、世界保健機関（WHO）が作成した以下の著作物を翻訳したものです。

Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

\*この翻訳は、世界保健機構（WHO）によって作成されたものではありません。WHOは、この翻訳の内容や正確さに対して責任を負いません。英語による原版を、拘束力のある正式なものとしします。

\*この翻訳は、CC BY-NC-SA 3.0のもと以下のメンバーによってなされたものです。

**翻訳：早稲田大学人間科学部・大学院人間科学研究科 大月研究室**

< 訳 者 > 梅田亜友美、松本菜々子、伊藤里菜、加茂万菜美、黄 優花  
< 監訳者 > 井上和哉、岩澤直子、村松穂香  
< 監修者 > 大月 友

2021年夏

**ストレスを感じたら  
やるべきこと：  
イラストガイド**

# 目次

はじめに	5
謝辞	6
セッション1：グラウンディング	10
セッション2：フックはずし	52
セッション3：価値に沿って行動する	79
セッション4：優しくあること	99
セッション5：場所作り	107
ツール1：グラウンディング	122
ツール2：フックはずし	123
ツール3：価値に沿って行動する	124
ツール4：優しくあること	125
ツール5：場所作り	126



# はじめに

この本は、WHOによるストレスマネジメントガイドです。このイラスト入りガイドは、WHOがおすすめるストレスマネジメントをサポートします。

ストレスの原因はいろいろあります。個人的な問題（例えば、大切な人とのトラブル、孤独、貧困、将来への不安など）、職場での問題（例えば、同僚とのトラブル、非常に大変な仕事、不安定な仕事など）、社会での大きな脅威（例えば、暴力、病気、経済的機会の欠如など）などがあります。

このガイドは、親や介護者、危険な状況で働く医療従事者まで、ストレスを経験する全ての人を対象としています。また、全てを失って戦争から逃れてきた人にも、平和な地域社会で十分に保護されて暮らしている人にも役立つ内容となっています。どこに住んでいる人でも、高いレベルのストレスを経験する可能性があります。

このガイドは、大変な状況へ対処するための情報と実践的なスキルを、エビデンスと調査に基づいて提供します。大変な状況の原因に対処することはもちろんですが、人々の精神的な健康をサポートすることも必要です。

このWHOによるガイドが、読者の皆様のストレス対処の一助となることを願ってやみません。

**Dévora Kestel**

世界保健機関 メンタルヘルス・物質使用部 部長

(このバージョンの「Doing What Matters in Times of Stress」はフィールドテスト版です。フィードバックはpsych\_interventions@who.intまでお願いします。)

# 謝辞

「Doing What Matters in the Times of Stress: An Illustrated Guide」は、WHOの低強度心理学的介入シリーズの一環として、Mark van Ommeren（世界保健機関、メンタルヘルス・物質使用部メンタルヘルス課）が開始したWHOのストレスマネジメントコースSelf-Help Plus（SH+）<sup>1-2</sup>の一部です。

## コンテンツ制作

Russ Harris（オーストラリア、メルボルン）は、前作<sup>3</sup>のインスパイアから、「Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide」を含むSH+のコンテンツを制作しました。テキストの執筆と、イラストレーションを描くための最初のスケッチを作成しました。

## プロジェクトのコーディネートとマネジメント

Kenneth Carswell（WHO）（2015–2020）とJoAnne Epping-Jordan（アメリカ、シアトル）（2014–2015）は、SH+プロジェクトのマネジメントを行い、本書の編集とデザインを行いました。

## プロジェクト開発グループ（アルファベット順、当時の所属）

このプロジェクトのさまざまな段階で、Teresa Au（WHO）、Felicity Brown（WHO）、Kenneth Carswell（WHO）、JoAnne Epping-Jordan（アメリカ、シアトル）、Claudette Foley（オーストラリア、メルボルン）、Claudia Garcia-Moreno（WHO）、Russ Harris（オーストラリア、メルボルン）、Cary Kogan（WHO）、Mark van Ommeren（WHO）は、本書を含むSH+プロジェクトのコンセプト立案と開発に貢献しました。

## イラスト

Julie Smith（オーストラリア、メルボルン）は、すべてのイラストとアートワークを行いました。

## 書籍制作

David Wilson（イギリス、オクスフォード）はテキスト編集を、Alessandro Mannocchi（イタリア、ローマ）はグラフィックデザインを担当しました。

## オーディオエクササイズのアナウンス

Sanjo Ogunseye（ナイジェリア、ラゴス）は、本書に付属するオーディオ・エクササイズのアナウンスを行いました。

## 管理サポート

Ophel Riano（WHO）

1 Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, Garcia-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. *Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package. World Psychiatry.* 2016 Oct;15(3):295-6.

2 Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. *Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomised trial. The Lancet Global Health.* 2020 Feb;8(2):e254-e263.

3 Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap.* Boston: Shambhala, 2013.

## レビュー（当時の所属）

Mona Alqazzaz (WHO)、Ebert Beate (Aschaffenburg, Germany)、Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim)、Margriet Blaauw (War Trauma Foundation)、Kate Cavanagh, (University of Sussex)、Rachel Cohen (Geneva, Switzerland)、Elizabeth De Castro (Children's Rights Resource Center)、Manuel De Lara (WHO)、Rabih El Chammay (Ministry of Public Health, Lebanon)、Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Switzerland)、Boaz Feldman (Geneva, Switzerland)、Kenneth Fung (UHN – Toronto Western Hospital)、Anna Goloktionova (IMC)、Brandon Gray (WHO)、Elise Griede (War Child Holland)、Jennifer Hall (WHO)、Fahmy Hanna (WHO)、Louise Hayes (Melbourne, Australia)、Tiina Hokkanen (Fida International)、Rebecca Horn (Queen Margaret University)、Lynne Jones (Harvard School of Public Health)、Mark Jordans, (Healthnet TPO)、Dévora Kestel (WHO)、Bianca King (Geneva, Switzerland)、Nils Kolstrup (UiT The Arctic University of Norway)、Aiysha Malik (WHO)、Carmen Martinez (Médecins Sans Frontières)、Ken Miller (War Child Holland)、Mirjam Fagerheim Moiba (Njala University)、Lynette Monteiro (University of Ottawa)、Eva Murino (WHO)、Sebastiana Da Gama Nkomo (WHO)、Brian Ogallo (WHO)、Patricia Omidian (Focusing International)、Andrea Pereira (Geneva, Switzerland)、Bhava Poudyal (Kathmandu, Nepal)、Beatrice Pouligny (Washington DC, USA)、Megin Reijnders (WHO)、Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group)、Shekhar Saxena (WHO)、Alison Schafer (World Vision Australia)、Pratap Sharan (All India Institute of Medical Sciences)、Marian Schilperoord (UNHCR)、Andrew Thomson (Car Gomm)、Mikai and Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, France)、Peter Ventevogel (UNHCR)、Matthieu Villatte (Evidence-Based Practice Institute)、Sarah Watts (WHO)、Wietse Tol (HealthRight International's Peter C. Alderman Program)、Nana Wiedemann (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies)、Inka Weissbecker (International Medical Corps)、Mike Wessells (Columbia University)、Ross White (University of Glasgow)、Eyad Yanes (WHO)、Diana Zandi (WHO)、そしてフィールドテストに参加したシリア、トルコ、ウガンダ、ウクライナの緊急被災者の方々です。

## テスト（アルファベット順）

以下の機関が、フィールドテストを通じて本書の開発をサポートしました。HealthRight InternationalのPeter C. Aldermanプログラム (Ministry of Health Uganda, UNHCR, WHO Country Office in Ugandaとの共催)、International Medical Corps、Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health、Médecins du Monde、the University of Verona、RE-DEFINE consortium、WHO Country Office in Syria。SH+コースのテストに参加した同僚の貢献に対する謝辞は、コースの出版物およびその評価を記載した記事に記載されます。

## 財源（アルファベット順）

European Commission、Research for Health in Humanitarian Crises (R2HC) Programme (managed by Elrha)、United Nations Fund for Action Against Sexual Violence in Conflict、WHO Country Office in Syria。

## 本ガイドの翻訳および適用に関する注意事項

WHOは、この作品をアラビア語、中国語、フランス語、ロシア語、スペイン語に翻訳して出版する予定です。

翻訳の重複を避けるため、翻案を開始する前にWHO (<http://www.who.int/about/licensing>) に連絡することをご検討ください。



もし、あなたがストレスを感じていたとしても、一人ではありません。

今、あなたが住んでいるところにも、世界中のどこにでも、あなたと同じようにストレスに苦しんでいる人がたくさんいます。

私たちは、あなたがストレスを感じた時にすべき実践的なスキルを身につけるサポートをします。この本の中で、私たちはあなたが必要とするスキルを教えていきます。

ストレスを感じる時に、すべき大切なことは何か、それを学ぶ旅をエンジョイしてください！



## この本の使い方

この本には5つのパートがあります。それぞれ、新しいアイデアやテクニックを紹介しています。これらは、簡単に身につけることができ、短時間使うだけでもストレスを減らすのに役立ちます。数日おきに1つのパートを読み、エクササイズを練習することで、使いこなすことができるようになります。あるいは、一度読んだ後、できることを実践してから、時間をかけてもう一度読み、アイデアを理解したり、テクニックを実践したりすることができます。ストレスを減らすためには、あなたの生活の中でアイデアを実践したり、試してみることが重要になります。このガイドは、家でも、職場での休憩中でも、寝る前でも、自分を大切にするために集中できる時間があれば、いつでも読むことができます。

もし、この本のエクササイズをやってみても、ストレスがひどすぎてうまく対処できないと感じたら、相談できる機関（病院や学校など）に助けを求めたり、あなたの周りで信頼できる人へ相談してください。

また、インターネットにアクセスして音声ファイルを保存できるデバイスをお持ちの方は、本の中で🔊が書かれていたら、そこから以下のURLにリンクして音声版のエクササイズをダウンロードして練習に役立てることができます。

<https://www.who.int/publications-detail/9789240003927>

【訳注：日本語の音声ファイルは用意されていません】

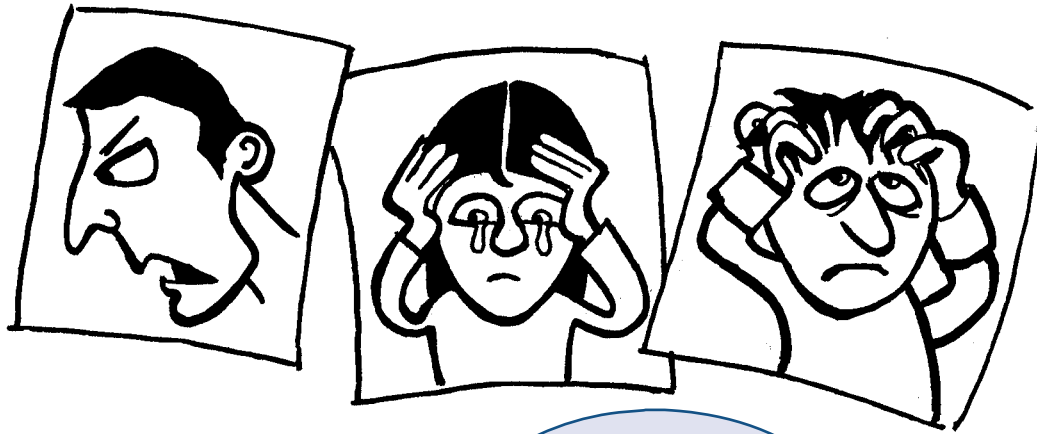
オンラインの音声ファイルにアクセスできない場合でも、本書の説明をじっくり読んでエクササイズを行うことで、同様の効果を得ることができます。

パート1

# グラウンディング



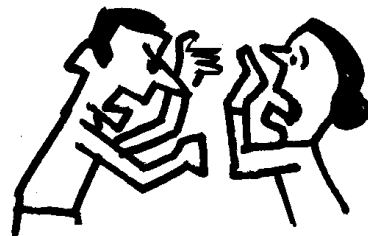
この本は、あなたが**ストレス**を上手に扱えるようになるためのサポートをします。



"ストレス"とは、  
人生に悩んだり、  
おびやかされたり  
することです。

ストレスは大きな出来事が原因の可能性ががあります・・・

あの人にとっても  
嫌なことをされた



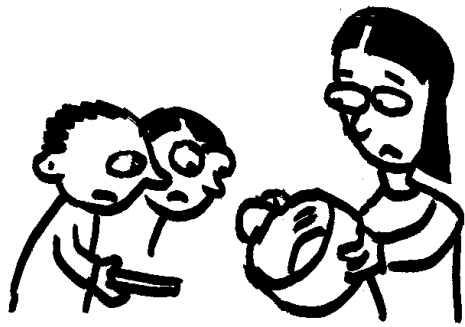
家庭内暴力



病気



学校がなくなる



貧困の問題

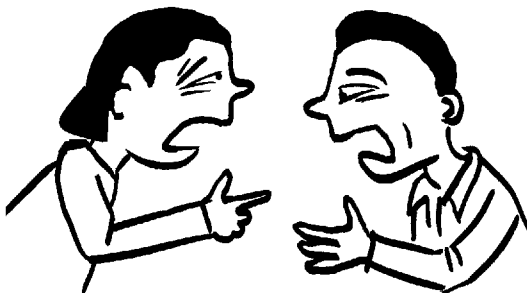
故郷を追われる



地域の中での暴力

...もう少し小さな問題が原因のことも。

家族とのもめごと



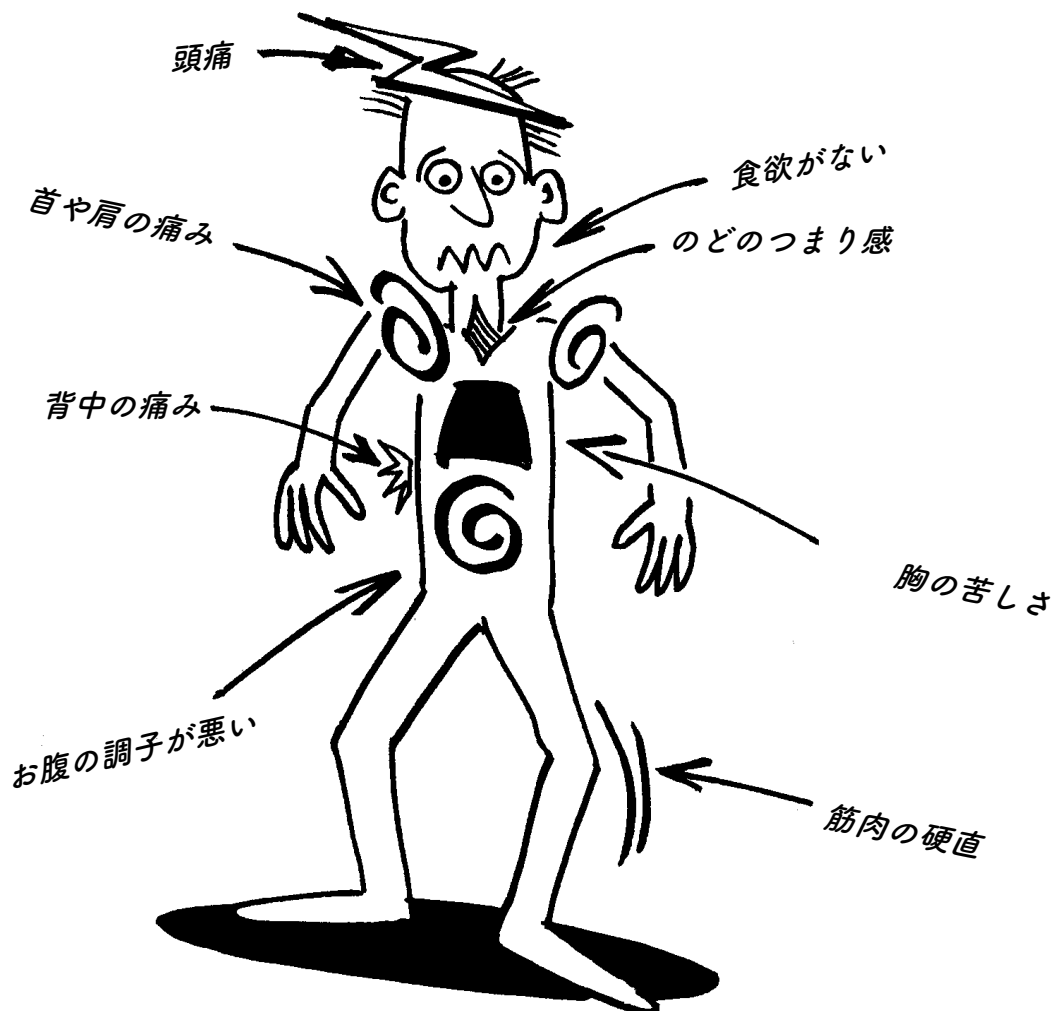
将来への不安





誰だって時には  
ストレスを感じるもの。  
多少のストレスなら  
問題にはなりません。

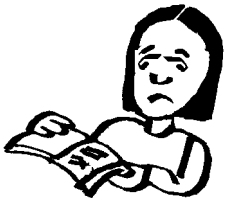
しかし、強いストレスは身体に影響を与えることがあります。  
多くの方は不快な感情になります。



肌荒れや感染症、病気、  
腸のトラブルなどによって  
身体の不調を感じる人もいます。

ストレスを感じると、多くの人はこんな風になります。

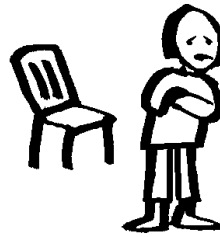
...集中できない



...すぐイライラ



...座って  
られない



...眠れない



...悲しみや  
罪悪感



...心配



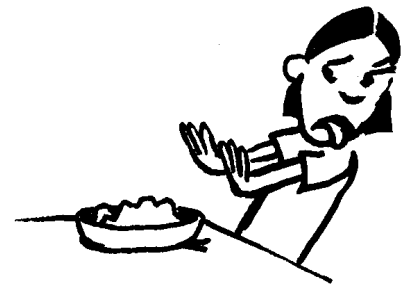
...泣いちゃう



...強い疲労感



...食欲の変化



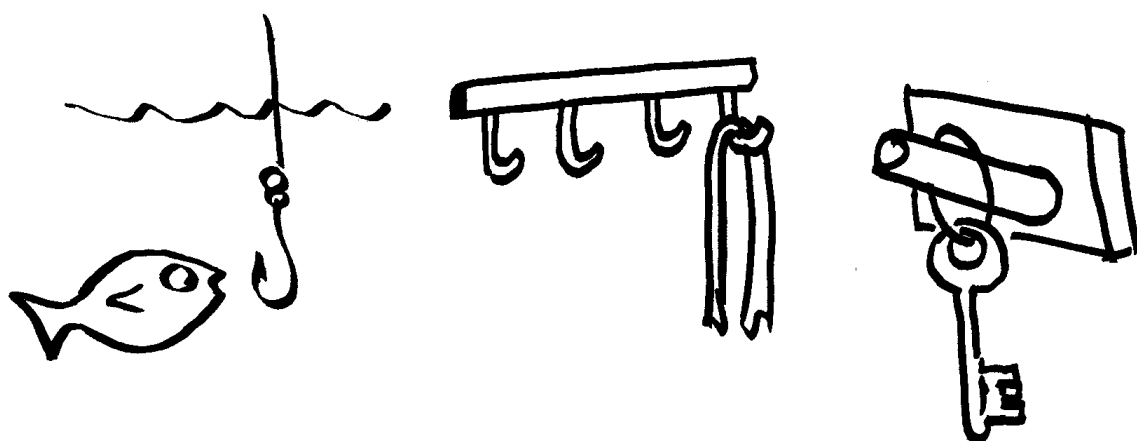
そして、過去にあった嫌なことや、将来に恐れている嫌なことを、たくさん考えてしまいます。



こんな考えが浮かんだり、イヤな気持ちになるのは、ストレスでは自然なことです。  
でも、考えや感情に“フックされる”とやっかいなことが起きてしまいます。



ん？ “フックされる” とは、何でしょうか？  
そういえば、いろんなタイプのフックがありますね。





一度フックにひっかかると、  
もう逃れることはできません。  
フックに捕まってしまいます。



同じように、私たちは苦しい  
考えや感情にフックされてし  
まうことがあります。



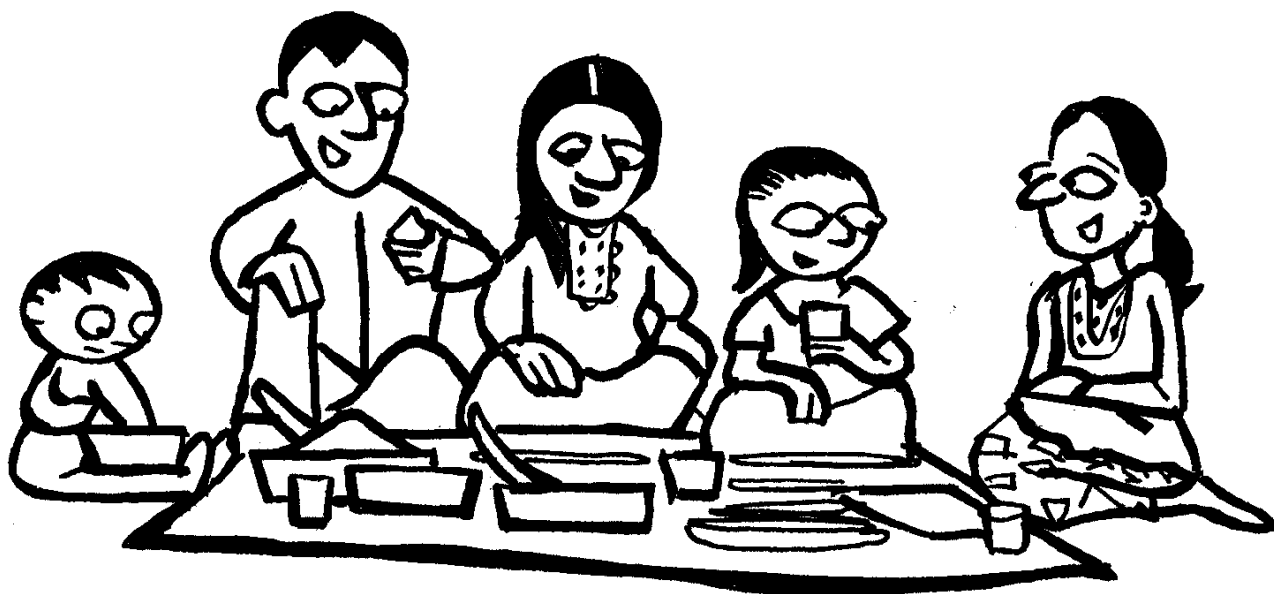
子どもたちと遊んでいる時でも…



…次の瞬間、  
あなたは苦しい考えや感情に  
フックされるかもしれません。



みんなで食事を楽しんでいる時でも…



…次の瞬間、あなたは腹立たしい考えや感情にフックされる  
かもしれません。あなたはまだそこにいるにも関わらず、  
怒りによって引き離されるように感じるかもしれません



だから、こういう苦しい  
考えや感情というのは、  
私たちが“フック”して、  
**価値**から引き離そうとす  
るんです。

価値って何でしょう？



価値とは、「こんな自分でいたい」という  
心の底からの願いのことです。



たとえば、あなたが親だったり、  
誰かの世話をする責任があったり  
するとしたら、あなたはどんな  
人間でいたいと思いますか？



- 愛情深い
- 賢い
- 気配りのできる
- 積極的な
- 持続的な
- 責任感のある
- 落ち着いた
- 思いやり
- 守り抜く
- 勇気のある

そう、価値とは  
どんな自分でいたいか、  
あなた自身や周りの人、  
自分を取り巻く世界に  
どうやって接していきたいか  
表すものなんです。





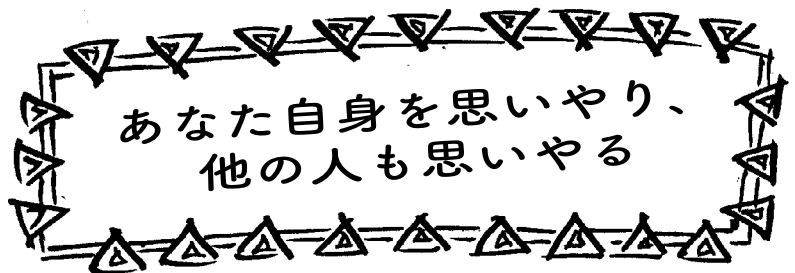
この本を読むだけでも、あなたはすでに価値に沿った行動をしているのかもしれませんがね。いかがですか？

はい。私は家族を大事にしたいくてこの本を読んでいます

それと私は自分のウェルビーイングについても考えています



そうですね。  
あなた方は多くの方が大切にしている価値に沿って行動しているのかもしれませんがね。  
そう、それは思いやりです。





ストレスを感じる状況だと、  
苦しい考えや感情は  
私たちがフックして、  
それによって私たちは価値から  
引き離されてしまいます。

私たちがフックする考えや感情はたくさんあります。  
あきらめることに関連した考え…



他の人を責めるような考え…



自分自身についての批判的な考え…



辛い出来事に関する記憶…



恐怖を感じるような将来についての考え…





他の人を心配する考え

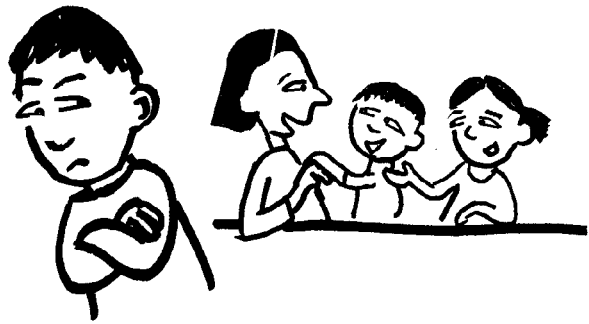


フックされると、  
私たちの行動は変化します。  
そして、自分自身の人生を  
悪くするようなことを  
はじめてしまうことが  
あります。

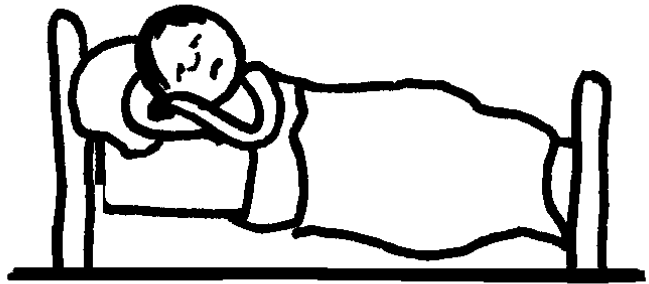
喧嘩をしたり、  
口論になったり、  
意見が合わなかったり  
するかもしれません。



あるいは、愛する人々から  
離れたり、遠ざかったり  
するかもしれません。



あるいは、多くの時間  
をベッドで過ごすかも  
しれません。



私たちは、このような行動を  
**“逸（それる）ムーブ”**  
と呼んでいます。  
なぜなら、このように振る舞う  
とき、われわれは価値から**離れ**  
てしまうからです。

それじゃあ、どうすれば良いんだい？

そのためにこの本があるんです！



まずは、より集中して、コミットし、注意を向ける方法を学びます。

それ、役に立つんですか？

“集中”とか“コミット”ってどういう意味ですか？



ちょっと待って！説明しますね。

ストレスを感じると、私たちは人生にコミットすることが難しくなります。





“コミット”ってのが  
よく分かんないな



“コミット”は、ある意味で、全ての注意を向けるという意味です。

たとえば、何か飲んでいるとき、  
あなたはそれに全ての注意を  
向けていますか？  
その香りや味をしっかり  
味わっていますか？



音楽を聴いているとき、  
全ての注意を向けていますか？  
それを聴き、楽しんでいますか？





何かの活動にすべての注意を  
向けているとき、それに  
“コミットする”と言います。



しかし、考えや感情にフック  
されると、あなたは“コミット  
できない”状態だったり、“気  
が散っている”状態なのです。



何かの活動にすべての注意を  
向けているとき、  
“集中している”と言います。

しかし、考えや感情にフックされると、  
あなたは集中できなくなります。

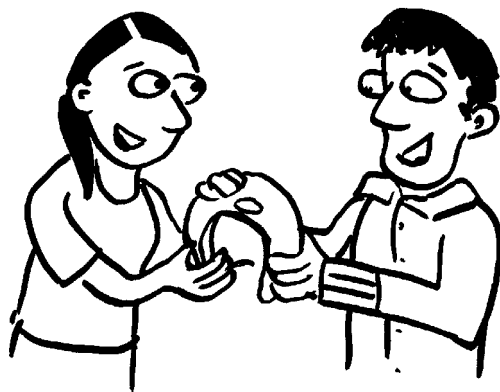
そして、集中できずに物事をする  
と、しっかり取り組めなかったり、  
楽しめなかったり、不満を感じたり  
するものです。





なので、よりコミットし、より集中できる  
ようになれば、ストレスをもっとうまく  
扱えるようになるのです。

たとえば、人間関係において、  
もっと満足感を得られるよう  
になります。



そして、大切なこと  
もっと取り組むことが  
できるようになります。





人生にコミットしたり、活動に集中するための練習法はたくさんあります。



このスキルは、どんなことをやっても練習することができます。たとえば、お茶やコーヒーを飲んでいるとき…



…それにすべての注意を向けてみましょう。あなたは、その飲み物を一度も飲んだことがないように、好奇心を持ってその飲み物に注目します。すると、その色に気がつきます。



その香りを味わいます。



ゆっくり口に含みます。



舌の上で転がし、口全体で感じながら、その味を味わいます。



できるだけ  
ゆっくり飲むと、  
その味や温度に  
気がつきます。



飲み込む時の  
喉の動きを感じます。



飲み込むと、舌から  
味が薄れて  
いくことを  
感じます。



続けて、同じように  
一口飲みます。  
ゆっくり、  
気がつきながら、  
味わいながらです。



そして、考えや感情に  
フックされそうになったら…



その通り！  
他にどんなことが、  
コミットや集中の  
練習として  
使えそうですか？



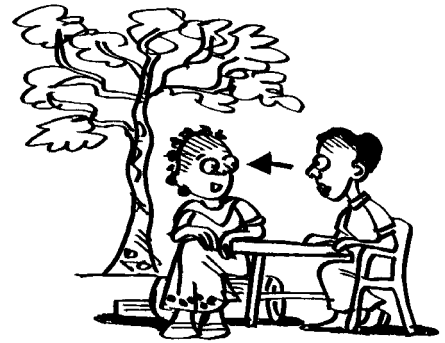
さあ、今からやってみましょ  
う。水やお茶、コーヒーなど  
を用意して、上記の絵のよ  
うにやってみましょう。

また、この [LINK](#) から “飲んで気づく”  
エクササイズのアオーディオを聴いたり、  
ダウンロードができます。

【訳注：オーディオは英語になります】



家族や友人と話しているときに  
練習することもできます。  
相手が話していることや声のトーン、  
顔の表情に気づいてください。  
目の前の人にすべての注意を向けましょう。



子どもたちとゲームをしたり、読み聞かせを  
しているときにも練習できます。  
子どもやゲームにすべての注意を  
向けるだけです。



あなたはこれを洗濯や料理、家事をしている  
ときにも練習することができるでしょう。  
その活動にすべての注意を向けるのです。



そして、フックされたことに  
気がついたらいつでも…



もう一度集中して、  
やっていることに  
コミットすることで、  
フックをはずすのさ。



なるほどね！  
それなら僕も、  
考えや感情が  
苦しすぎないときは  
できそうかな。



でも…  
感情や考えて  
いることが  
本当に苦痛な  
ときがあるん  
です。

そう、やつらは  
とても強力で、  
“感情の嵐”  
になるときが  
ありますね。



“感情の嵐”というのは、激しく  
苦しい考えや感情を経験する  
ということです。  
それらは巨大な嵐のように強く、  
あなたを簡単に圧倒します。



感情の嵐に見舞わ  
れたら、私たちは  
グラウンディング  
を学ぶ必要があり  
ます。

何ですか、  
それ？



嵐の中、木の上の方にいるのを  
想像してみてください。



そこにいつづけたい  
ですか？



木の上にいる限り、  
あなたはとても危険です！



できるだけ早く、  
地面（グラウンド）に  
降りる必要があります！



地面にいる方が、まだ安全です。



そして、地面なら誰かを助けることも  
できます。たとえば、嵐の間、他の人を  
落ち着かせることができます。



そして、もしあなたが安全に隠れる場所があるならば、  
地面にいないければ、そこへ行くことができません。



なので、私たちは感情の嵐に見舞われたら、“グラウンディング”が必要なんです。



どうやるの？

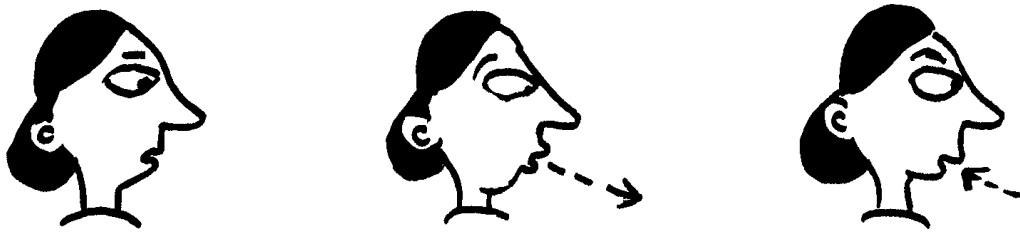


もう一度、自分の周りの世界にコミットして、やっていることに集中するんです。

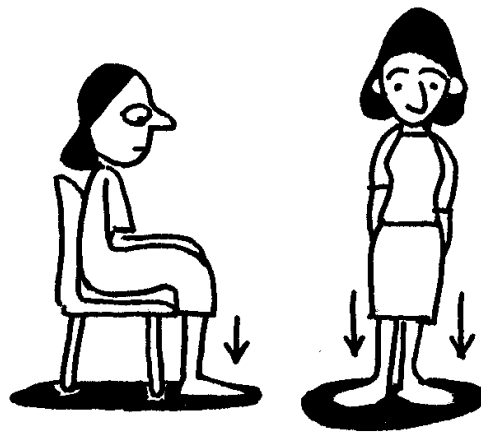


まず最初のステップは、あたながどのように感じ、何を考えているかということに**気づく**ことです。

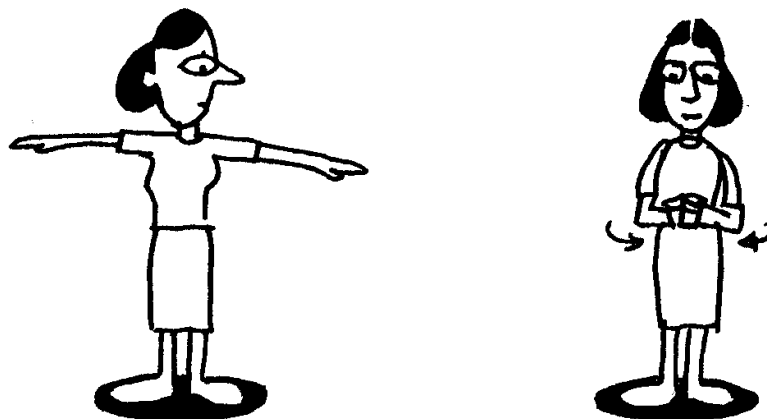
次に、**落ち着いて、自分の身体とつながります。**  
ゆっくり呼吸してください。肺を完全に空にします。  
それでできるだけゆっくり息をすって、  
肺を満たしていきます。



ゆっくり足の裏を床に押し付けます。



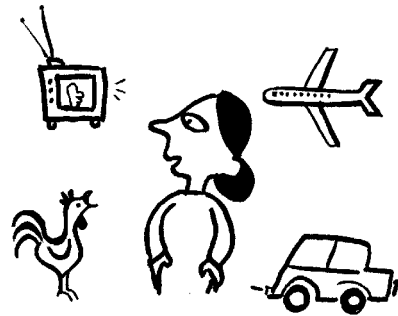
ゆっくり腕をのばすか、ゆっくり手のひらを押し当てます。



グラウンディングの次のステップは、あなたの周りの世界に**再び集中**することです。あなたがどこにいるの**か注目**しましょう。あなたから見える**5つの物は何**でしょうか？



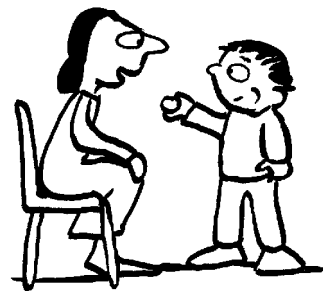
何が聞こえますか？  
3つ、4つ挙げてみましょう。



息を吸って。  
どんなにおいがしますか？



あなたがどこにいて、何を**して**いるの**かに気づ**きましょう。

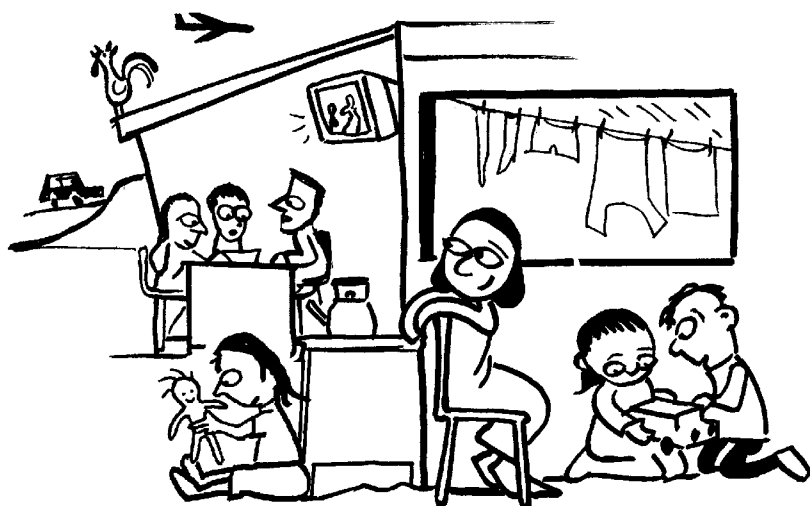


自分の膝や床、または手が届く物に**触**れてみてください。  
指で触れてみてどの**ように感じる**か**気づ**いてみましょう。



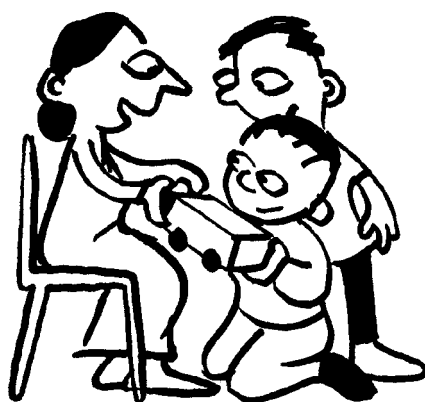


そして、苦しい考えや感情が  
あらわれたことに気づき…



…そして、同時に、  
あなたの周りには、  
あなたが見たり、  
聴いたり、触ったり、  
味わったり、香りを  
嗅いだりできる  
世界もあることに  
気づきます。

そして、また、あなたは手や足や  
口を動かすこともできます。  
つまり、あなたがやろうとすれば、  
価値に沿って行動することが  
できるのです。



この [LINK](#) から“グラウンディング・エクササイズ1”を聴いて、ダウンロードすることができます。この本でイラストに沿って行うだけでもエクササイズになります。

【訳注：オーディオは英語になります。】



グラウンディングで、あなたの感情の嵐を消し去るわけではありません。嵐がすぎるまで、あなたを安全な場所に置いてくれるのです。

長い時間続く嵐もあります。

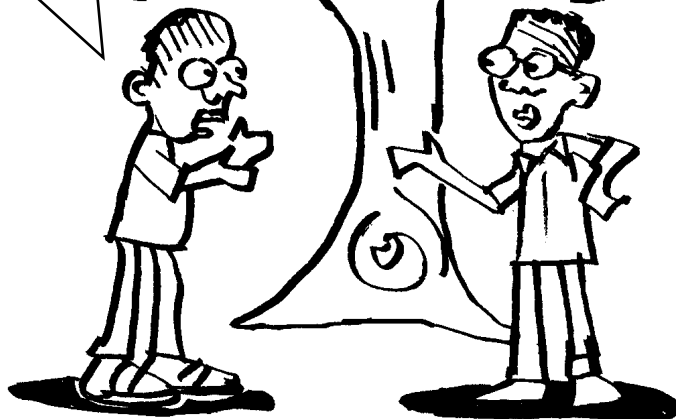


すぐ去っていくのもあります。

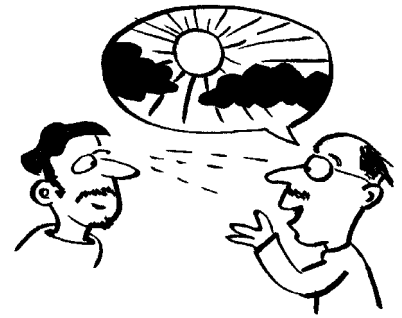


ということは、フックをはずしたり、グラウンディングするエクササイズで、苦しい考えや感情がなくなるわけではないということ？

そういうことです！目的はそこではないんです。



フックをはずしたり、グラウンディングするエクササイズ  
の目的は、あなたが人生に“コミット”できる  
ようにするためです。たとえば、家族や友人にす  
べての注意を向けられるようになります。



あなたが価値に沿って行動できるようにもしてくれ  
ます。あなたがなりたいと願うような人間として振  
る舞うことを助けてくれます。



そして、うまくいくように、やっていることに  
集中できるようになります。



あなたが何かの活動にすべての注意を向け、  
コミットしているとき、より高い満足感を得るかもしれませ  
ん。活動がつまらないものだったり、少しイラっとするよう  
なものであったとしても、同じことが言えるのです。



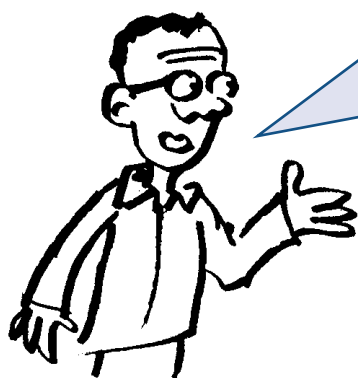
でも、私はとても苦しんでいます。自分の怒りや恐怖、悲しみを  
取り除くことはできないのですか？

良い質問です！この本の次のセクションでは、そのことにつ  
いて触れていきましょう。



でも今は、これらの新しいスキルを練習しましょう。そして、この  
スキルは、あなたの怒りや恐怖、悲しみを取り除くものではない  
ということをお覚えていますか？

人生にコミットし、  
他の人へ注意を向け、  
やっていることに集中し、  
価値に沿って生きるとき、  
私たちはストレスと  
もっと上手に  
付き合うことができます。



コミットすること、集中すること、そして、グラウンディングは、何をするにも役立ちます。

でも、とても難しく感じます…



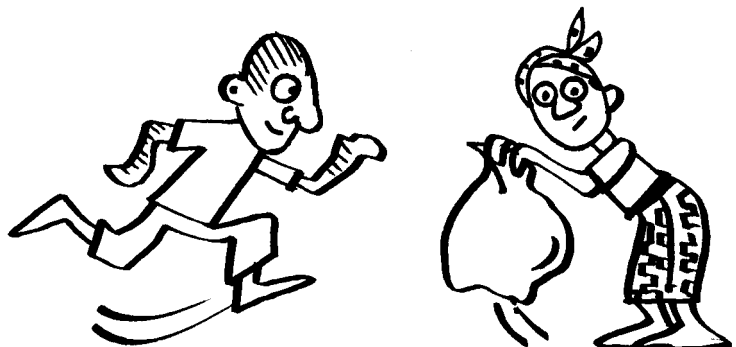
新しいスキルなので、練習が必要ですね。

そして、練習すればするほど…



…どんどん上手くなるのね！

もっと速く走るために、より重い物を持つために、筋トレすることに似ています。練習すれば、筋肉はより大きくなります！

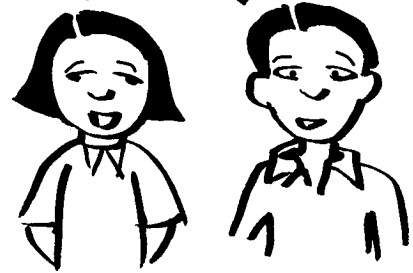


コミットするスキルやグラウンディングのスキルを練習する方法はたくさんあります。まずは練習してみましょう！



読み進めながら、指示通りにやってみてください。ただ読むだけではなく、実際にやってみてください！

オーケー！



まず、あなたがどのように感じているか、何を考えているかに**気づきます**。そして、ゆっくりと**落ち着いて**、身体と**つながりましょう**。ゆっくり息を吐きます。ゆっくりストレッチして、ゆっくり足の裏を床に押しつけます。



そうしたら、あなたの周りの世界に**再び集中します**。好奇心を持ってあなたが**できることに注意を向けてください**……



見る



聞く



味わう

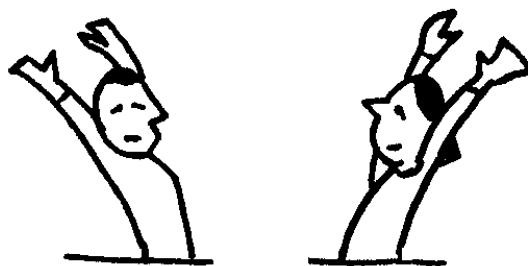



嗅ぐ



触れる

はい！ではストレッチをしましょう。  
周りの世界とつながりましょう。  
あなたがどこにいて、誰といて、何を  
しているかに気づきましょう。

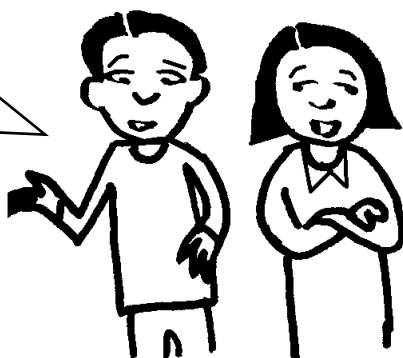


 この [LINK](#) から“グラウンディング・エクササイズ2”を聴いて、ダウンロードすることができます。この本でイラストに沿って行うだけでもエクササイズになります。  
【訳注：オーディオは英語になります。】

このエクササイズは、  
だいたい30秒くらいで  
できます。いつでも、  
どこでもできますね。



それはいいね！  
いつでも練習  
できそうだよ。



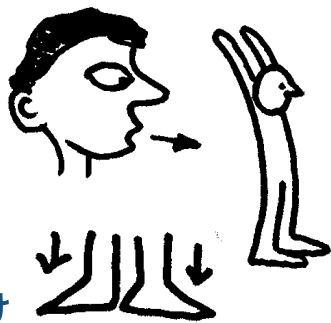
そうね、  
それに練習すればするほど  
うまくなるぞ！



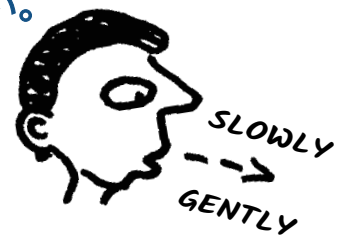
ここではもう少し長めの  
グラウンディング・エクササイズの  
練習をしてみましょう。  
まずは、どのように感じているか、  
何を考えているかに**気づきます**。

次に、**落ち着いて、身体とつながり  
ましょう。**

ゆっくり息を  
吐いて。  
ゆっくりと  
ストレッチして。  
足の裏を床に  
ゆっくり押しつけ  
ましょう。



そうしたら、さらにゆっくり呼吸をし  
ます。ゆっくり、やさしく、肺を空に  
してください。



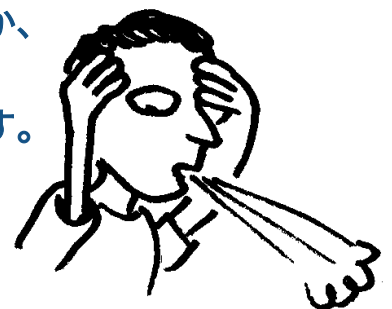
ゆっくり、  
やさしく  
呼吸するように  
しましょう。

呼吸が激しすぎり、速すぎると、  
混乱したり、  
不安になったり、  
めまいがしたり、  
息切れしたり  
します。



そして、息を**吸う**  
ときも同じように  
ゆっくり、  
そっと**やさしく**  
しましょう。

もし、めまいがしたり、  
頭がクラクラする場合は、  
呼吸が深すぎるか、  
強すぎるか、  
はやすぎています。







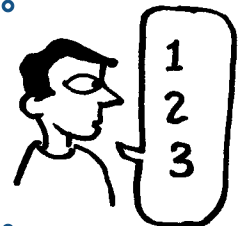
めまいがしたり、頭がクラクラしたり、胸が締めつけられるような感覚になったら、**ゆっくり**呼吸してみましよう。できるだけ**やさしく**吐いて、**ゆっくり**と**細く**吸ってみてください。  
(深呼吸はしないでください。  
めまいをさらに悪化させます！)

さあ、自分の呼吸に**好奇心を持って**気づきましょう。まるで初めて呼吸したかのように。



さらに、もっと**ゆっくり**息を吐いてみましよう。そして肺を空っぽにした後、再び息を吸う前に、静かに3まで数えてみましよう。

そうしたら、**できるだけゆっくり**息を吸って、肺を満たしていきましよう。



あなたはコミットして集中した状態を続けるための練習をしています。呼吸に注意を向け続けることができますか？

この練習をしていると、考えや感情があなたをフックして、エクササイズから引き離そうとします。





それに気がいたら、すぐに、呼吸に**再び集中**しましょう。すべての注意を向け直しましょう。



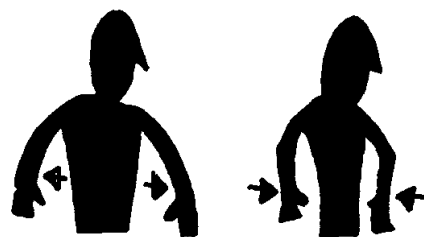
空気が鼻から入ったり出たりしていることに**気づき**ましょう。



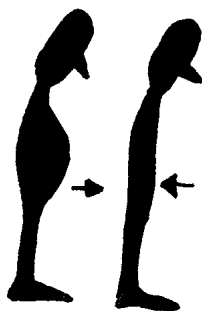
肩のわずかな動きに**気づき**ましょう。



胸が膨らんだり萎んだりすることに**気づき**ましょう。



お腹が膨らんだり凹んだりすることに**気づき**ましょう。

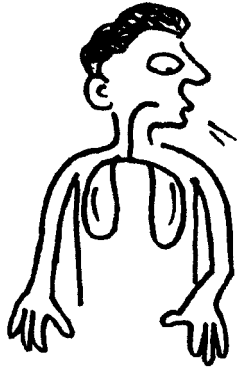


何度も何度も、あなたは**フック**されることでしょう。



それに**気づいたら**すぐに…

…呼吸に再び集中しましょう。



そして、あなたの  
考えや感情が  
1000回フックして  
きたら…

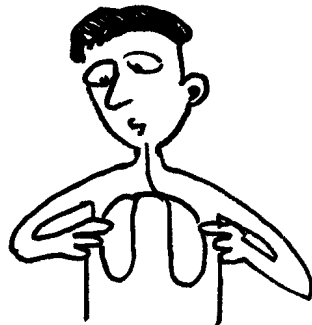
そしたら、  
1000回  
フックを  
はずします！



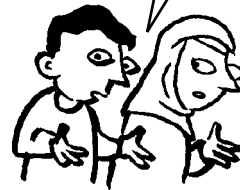
その通りです！  
そして呼吸に  
再び集中します。



何度も何度も、  
注意を呼吸に戻し  
ます。そして、好  
奇心を持ってそれ  
に気づきます。



これをどれくらいやるんですか？



他のスキルと同じよう  
に、練習すればするほ  
ど上手になります。  
つまり…

1分から2分程度の  
短い練習と、  
5分から10分程度の  
長い練習を  
行うといいでしょう。

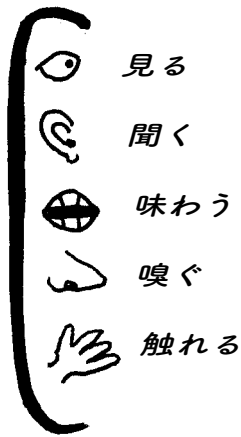


エクササイズを終わりにするには、もう一度グラウンディングします。

落ち着いて、  
ゆっくり息を吐きます。  
ゆっくりストレッチして、  
ゆっくり足の裏を床に押し付けます。



そうしたら、  
あなたの周りの  
世界に**再び集中**  
してください。  
好奇心を持って  
あなたができる  
ことに注意を向  
けてください…



あなたがどこにいて、  
誰といて、  
何をしているのかに  
気づきましょう。



この [LINK](#) から“グラウンディング・エクササイズ3”を聴いて、ダウンロードすることができます。この本でイラストに沿って行うだけでもエクササイズになります。

【訳注：オーディオは英語になります。】

そして、  
練習をするたび、  
意識することは…



私は、思いやりと  
いう価値に沿って  
生きています。

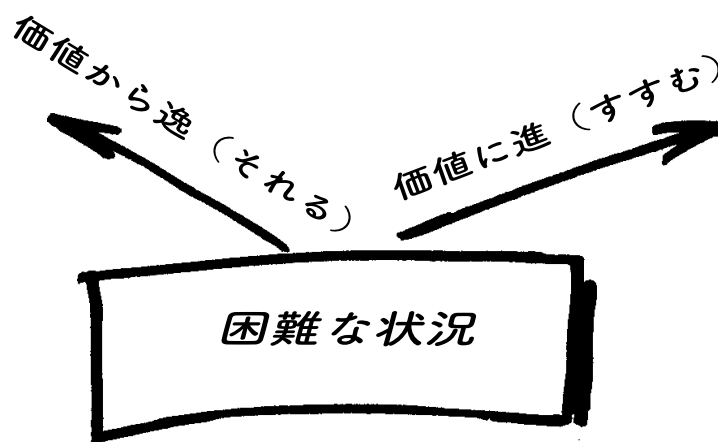
…自分自身の、他の人の、  
そしてコミュニティ全体の健康のため  
かな。





その通りです！  
なぜならこれらのスキルは、  
コミットし、集中し、  
苦しい考えや感情の  
フックをはずすことを助け…

…そして、価値に向かって動いていけるようにするためです。



これらのスキル練習は、1日の中でいつでも練習するチャンスがあることを覚えておきましょう。

計画を立てるとするならば、いつ、どこで、1日何回グラウンディングの練習ができるかを考えてください。簡単なことですね。いつでも、どこでも、1分から2分程度でも練習できますよね。そして、1日か2日にわたってこのセクションのスキルを練習してから、次のセクションへ進むことが理想的です。

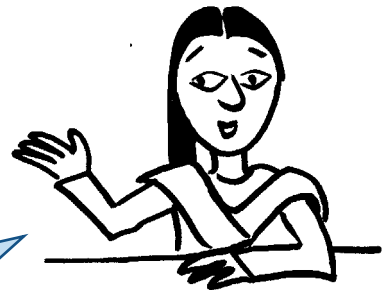
この本の最後には、大事なポイントを思い出させてくれるよう、全てのスキルの簡単な説明が書いてあります。

## パート2

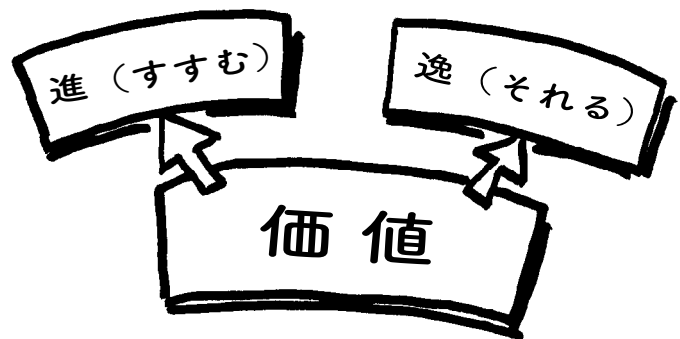
# フックはずし



おかえりなさい。ここまで、感情の嵐の中でも、人生にコミットし、活動に集中し、グラウンディングする練習をしてきましたね。



ちょっと前に、“進ムーブ”と“逸ムーブ”の話をしたのを覚えてますよね。



苦しい考えや感情にフックされると、  
私たちは“逸(それる)ムーブ”をしがちです。  
つまり、価値から離れていきます。



喧嘩や言い争いをするかもしれません。



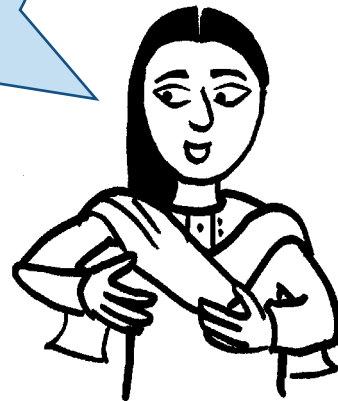
あるいは、愛する人々から離れたり、遠ざかったりするかもしれません。



あるいは、多くの時間をベッドで過ごすかもしれません。



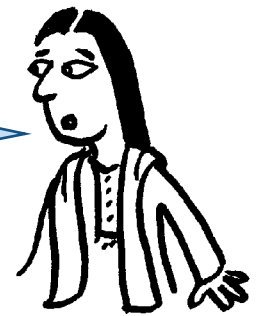
そこで今日は、  
苦しい考えや感情から  
フックをはずす方法について、  
詳しく学んでいきましょう。







今、とても大変なんだ。この苦しい考えや感情はなくならないんでしょうか？



良い質問ですね。なくなっしてほしいと思うのも無理はありませんね。

でも、簡単になくせると考えるのは、現実的でしょうか？

ゴミのように燃やすことができるでしょうか？



鍵をかけて隠すことができるでしょうか？



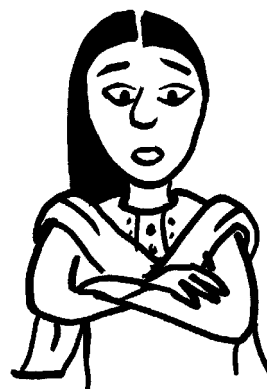
穴の中に埋めることができるでしょうか？



考えや感情を置き去りにして、逃げることはできるでしょうか？



考えや感情を取りのぞくために、今までどんなことをやってきたか、少し考えてみましょう。



ほとんどの人は、こんな方法を試しています…

叫ぶ！



考えないようにする



人や場所、状況を避ける



ベッドで過ごす



孤立する



あきらめる



お酒



タバコ



違法薬物



ケンカをする



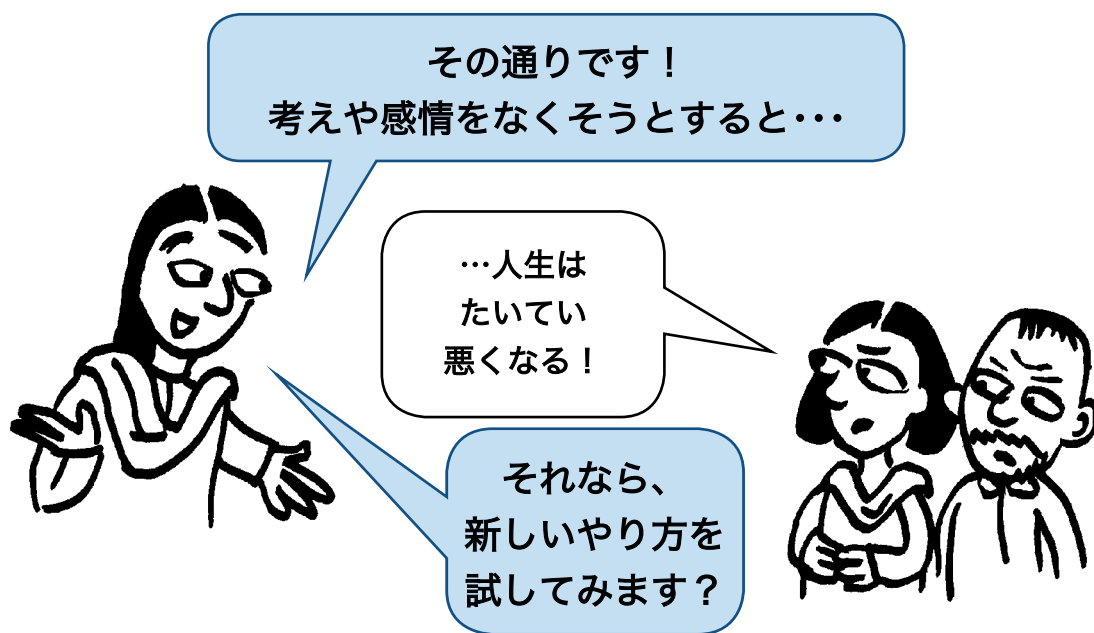
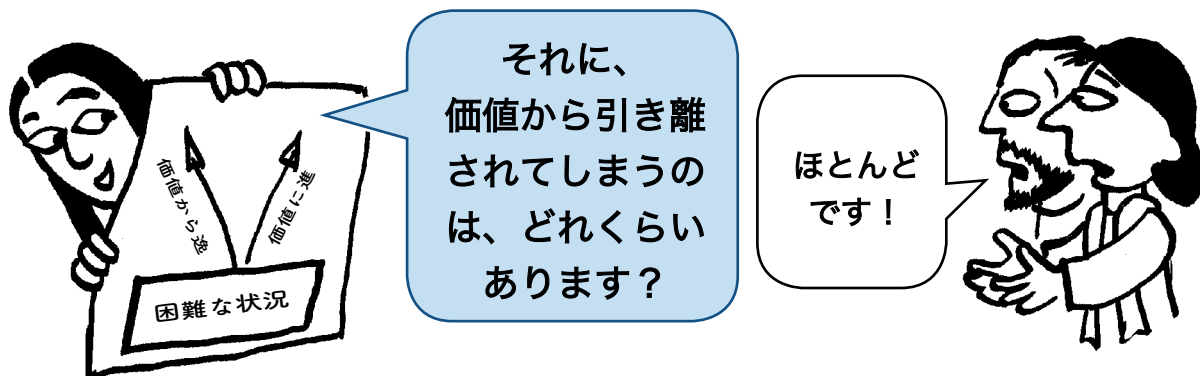
自分を責めたり、批判する



他には何を試しましたか？



苦しい考えや感情を取り除くために、あなたが試してきたことを考えたり、書き出したりしてみましょう。



それは、苦しい  
考えや感情を扱う  
新しい方法です。



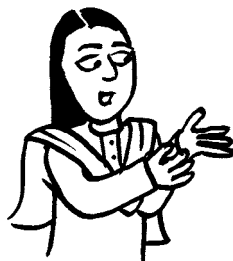
それらを押しつけようとするの  
ではなく...



それらと闘うのをやめるのです。



そして、  
それらに  
フックされる  
たびに...



...もう一度、フックを  
はずします。

どうやって？

すぐにお示ししますね。でも、まずは、  
どんな考えや感情にフックされて  
いるのか確かめてみましょう。



あなたは、このような考えにフックされていませんか？

過去に起きた  
悪いこと

自分は足りてない：  
弱くて、おろかで、  
悪い

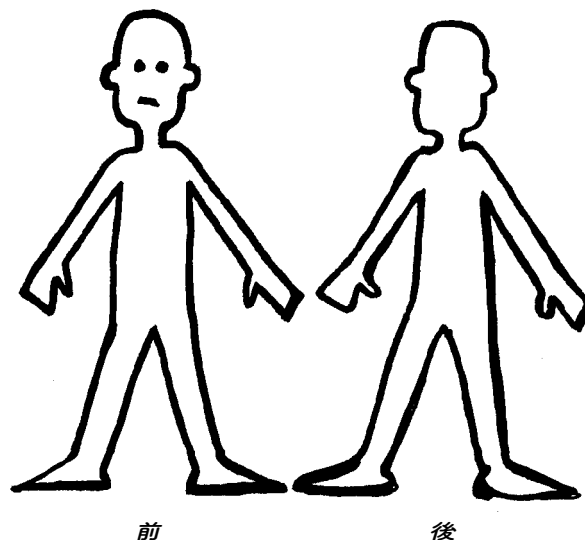
将来起きるかもしれ  
ない悪いこと



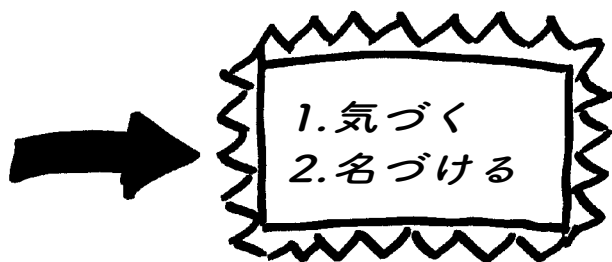
あなたをフック  
している考えを、  
書き出しましょう：

A large rectangular box with a decorative border. Inside the box, there are several horizontal lines for writing, intended for the user to write down thoughts that hook them.

身体のどこかで、感情に  
フックされていませんか？  
その場所にマークをつけて  
みましょう：



フックはずしの最初の2ステップは：



まずは、考えや感情があなたをフックしていることに**気づいて**ください。  
そして、それを**名づけて**ましょう。

名づけるときは、自分自身に向かって静かにこんな風に言います…

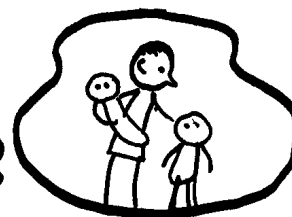
胸の締めつけがある。



額の圧迫感がある。

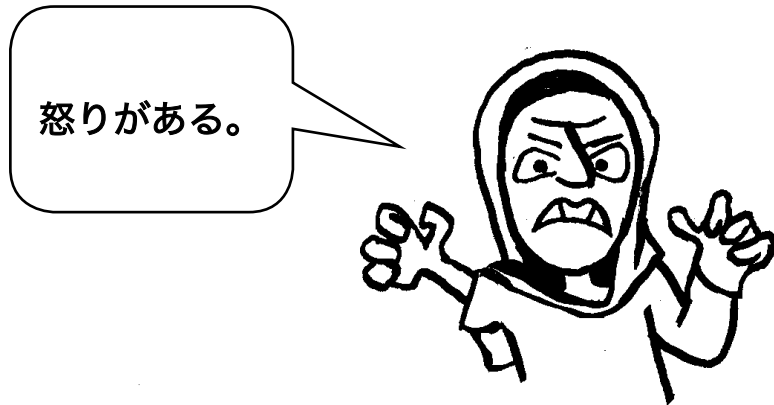


つらい記憶がある。



将来の不安がある。

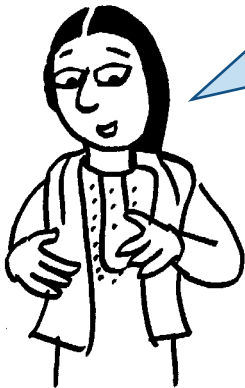






そう、名づけるとは“考えがあります”  
“このような感じがあります”と  
ひっそりと言うことから始まります。

そこに「気づいた」という言葉を加えると、多くの場合は、  
フックはずしがもう少しだけうまくなります。



今すぐ試して、  
何が起こるか  
見てみましょう。



私は、胸が重く  
なっていることに  
気づいています。

僕は、辛い記  
憶があること  
に気づいた。



怒りがある  
ことに気づ  
いたわ。

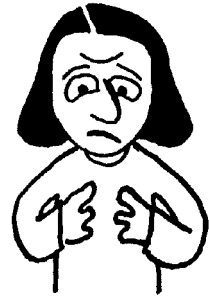






私は、胃の痛みがあることに気づきました。

恐れていることへの考えがあることに気づきました。



この先を読み進める前に、ここでやってみましょう。今日あった考えや感情に**気づいて、名づけて**みてください。



この [LINK](#) から”気づき名づけるエクササイズ”を聴いて、ダウンロードすることができます。この本でイラストに沿って行うだけでもエクササイズになります。

【訳注：オーディオは英語になります。】



気づいたり名づけるのが、何の役に立つんですか？



考えや感情は、私たちが気づいてない時にフックしているものです。

ある時、あなたは友人と話していて、彼女が話していることに興味を持っています…



...すると次の瞬間、あなたはフックされています。



その瞬間から、あなたはもはや、本当の意味では友人の話を聞けていないのです。

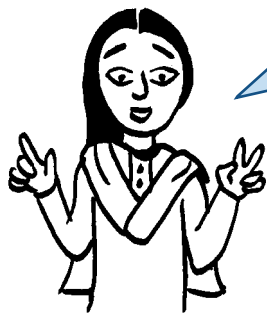


あなたはまだ友人と話しているかもしれませんが...



...しかし、あなたは本当の意味ではその会話に“コミット”していません。

あなたは半分しか聞いていません。友人にすべての注意ははらっていないのです。なぜでしょうか？それは、あなたが自分の考えや感情にフックされているからなのです。



“フックはずし”の最初のステップは、フックされていることに**気づく**ことです。2つ目のステップは、あなたをフックしているものを**名づける**ことです。ひっそり自分の中で言ってみます...

私は、記憶にフックされていることに気づきました。



苦しい考えがあります。



胸に重い感じがあることに気づきました。

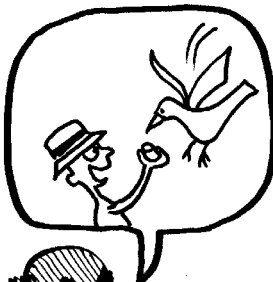


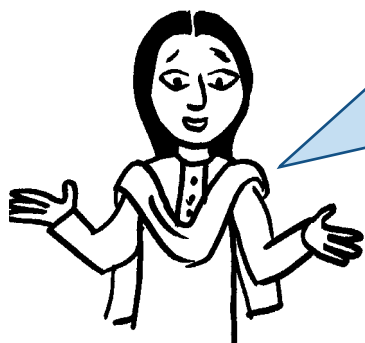
次のステップは、自分がしていることに**再び集中**することです。

料理をしている時、食事をしている時、遊んでいる時、洗濯をしている時、友達とおしゃべりをしている時など。そして、誰といても、何をしていても、そこに**コミット**し、**すべての注意を向ける**のです。

私は、喉元の痛み  
に気づいている。

考えや感情





私たちは、フックされたり人生への  
コミットを止めてしまった時はいつでも、  
同じことができるのです。

怒りの感情に  
気づいたわよ。



怒りの感情があっても、家族に再び集中し、  
コミットすることで、思いやりという自分の価値に  
沿って行動することを選ぶわ。

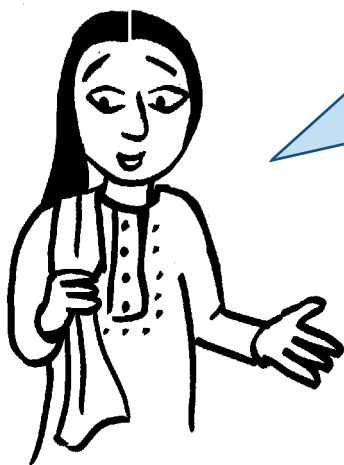
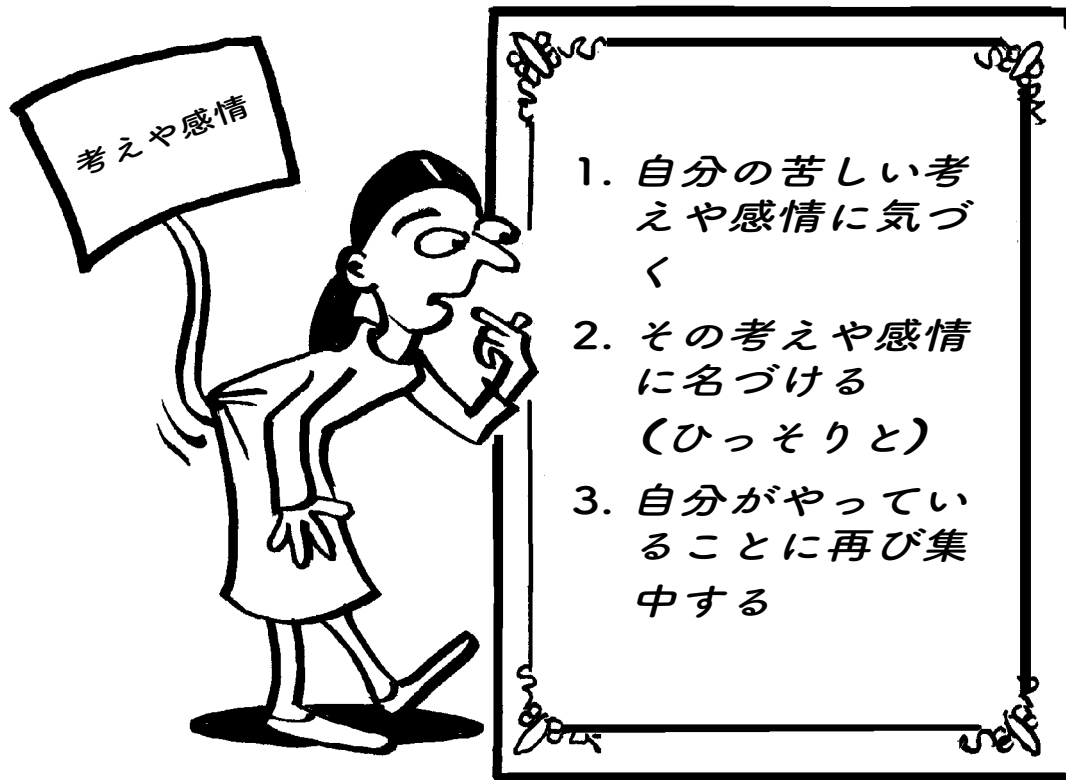




この苦しい考えがあっても、子どもたちへの気配りと思いやりという、自分の価値に沿って行動することを選びます。



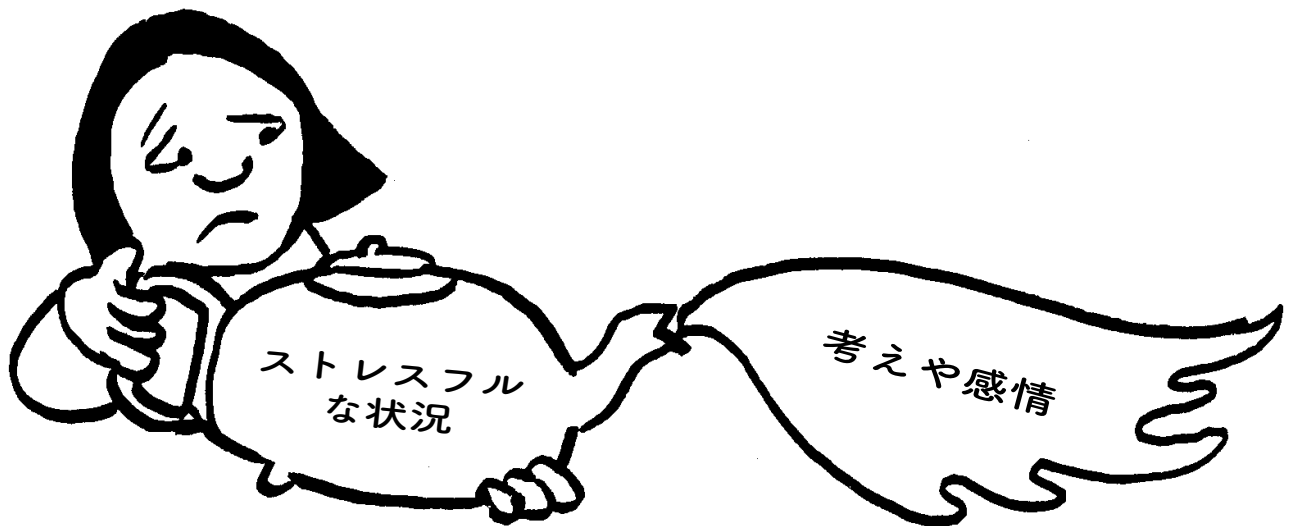
なので、考えや感情のフックをはずすには...



これは、練習すればするほど上達します。日々の生活の中で、何度も何度も練習してみてください。あなたがフックされていることに気づくたびに、このステップをやってみてください。

そして、私たちはストレスを抱えている時に、苦しい考えや感情が現われるのは自然であることを覚えておいてください。

誰にでもあることです！





考えや感情に気づいたら、それらを名づける方法はたくさんあります。



...についての考えがある

...の記憶がある



私は、悲しみがあることに気づきました。



僕は、胸のあたりが重いことに気づいた。



お腹の痛み  
にフックされていることに気づいています。

気づいて、名づけると、自分の周りの世界に  
再び集中することができます。

自分ができることに気づくことで、人生に**コミット**します...



さあ、これであなたのツールキットの最初の2つのツールが完成しました。

### ツール1 グラウンディング

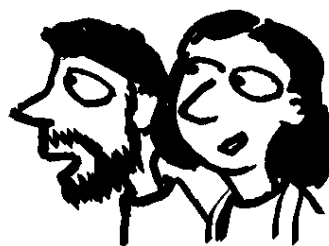
“感情の嵐”の中で、  
自分がどう感じているかに気づく。

ゆっくりと自分の身体とつながって、  
周りの世界に再び集中し、コミットする。

### ツール2 フックはずし

考えや感情に気づき、名づけ、自分がしていることに再び集中する。

いつでも、どこでも、このツールを使って練習ができます。



もちろん、  
練習を忘れて  
しまう人もいる  
と思います。



そのため、これらのスキルを定期的に練習する  
時間を設けましょう。  
たとえば、ベッドの中や食事の前後などです。



この [LINK](#) から、これまでに学んだエクササイズを聴いたり、ダウンロードすることができます。この本でイラストに沿って行うだけでもエクササイズになります。

【訳注：オーディオは英語になります。】

定期的な練習のための時間や場所、  
活動を考えてみましょう。



夜、ベッドで眠れずに起きている時は、ゆっくりとしながら、自分の身体とつながる練習をしてみましょう。

おそらく、眠れないですが（眠れることもあります）、休息を感じられるようになるでしょう。



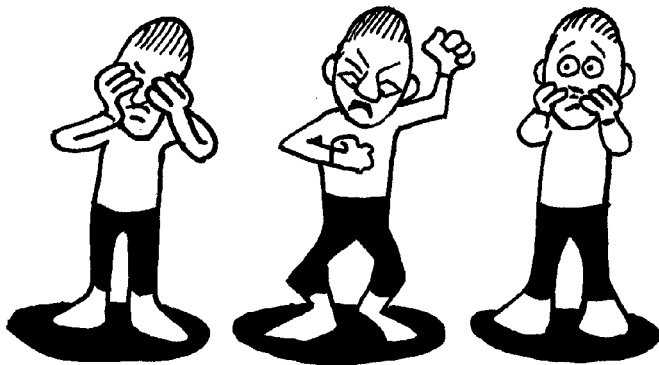


このツールを使って練習する時、他のことが邪魔してくることもあります。

疲れたって感じることも...

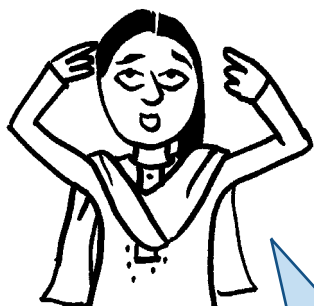


悲しみや怒り、恐怖を感じることも...



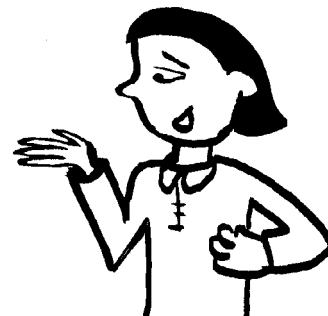
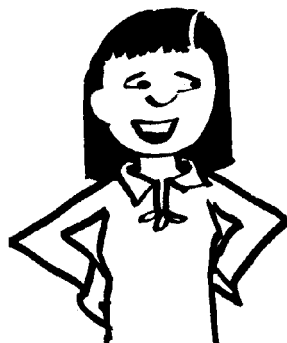
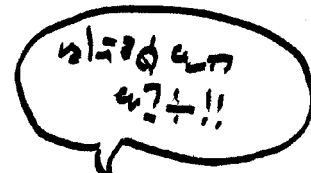
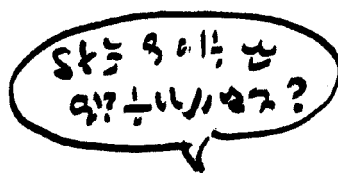
ただ面倒くさかったり...





だから何度も思い  
起こすんです...

これは新しい言語を学ぶようなものです。  
何度も練習する必要があります！



また、役に立たない考えにフックされることもあります。



こんなの馬鹿げてる！  
これは重要じゃない！  
何の役にも立たない！  
私は忙しいんだ！  
何の意味もない！  
時間の無駄だ！  
私には無理だ！

だから、自分がこういう感情にフックされていることに気づいたら、すぐに...



気づいて、名づけて、再び集中



少しずつでも練習を積み重ねることで、違いが出てきます。



そして、練習するたびに、思いやりという価値に沿って行動しているんです！



その通りです。それでは、次のパートでは、価値についてさらに深く掘り下げていきましょう。



でも、次のパートへそのまま進む前に、この章で取り上げたことを1日か2日ほど練習してみてください。

この本の巻末には、学んだ全てのスキルについての短い説明があるので忘れないでくださいね。

## パート3

# 価値に沿って行動する

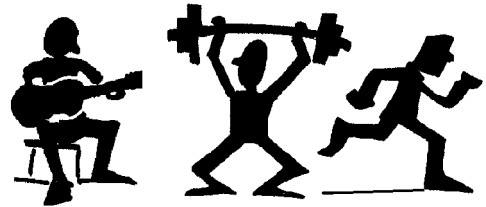






おかえりなさい。  
フックはずしと  
グラウンディング  
の練習はできまし  
たか？

これらのエクササイズは、  
新しいスキルを学ぶのと同じだとい  
うことを忘れないでください。  
練習すれば上達しますし、簡単に  
できるようになります。



さて、ここからは  
価値について、よ  
り深く掘り下げて  
いきましょう。

価値とは、あなたがどのよう  
な人間になりたいか、説明す  
ることです。つまり、自分や  
他人、そしてあなたを取り巻  
く世界をどのように扱いたい  
かということです。

価値って  
目標と同じ  
こと？



違います！



目標とは、あなたが手に  
入れようとしているもの  
です。価値とは、あなた  
がどのような人間であり  
たいかということです。



たとえば、あなたの目標が、大切な人をサポートするために、仕事に就くことだとしましょう。

そして、家族や友人、周りの人たちと自分がどうありたいか、つまり、あなたの価値が、親切であること、思いやりがあること、愛情があること、支えになることだとしましょう。





目標を達成することは、  
できないかもしれません...

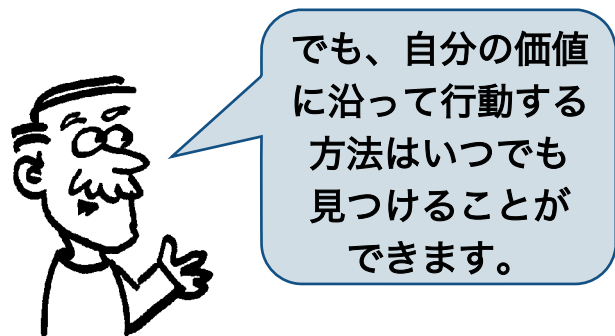
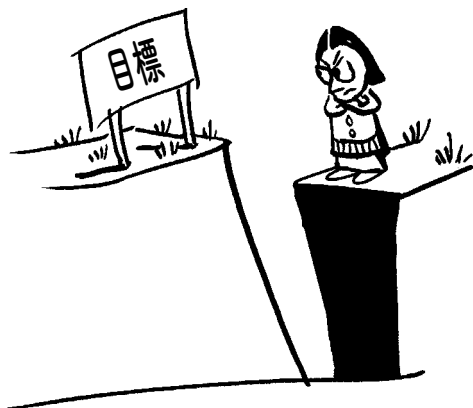


...でも、あなたは家族や友人、  
周囲の人々に対して、親切で、  
思いやりがあり、愛情があり、  
支えになるという、あなたの価値  
に沿って生きることはできます。

たとえ、非常に困難な状況に直面し、  
家族や友人と離れ離れになってしまった  
としても、あなたは自分の価値である  
親切であること、思いやりがあること、  
愛情があること、支えになることを実践  
することができます。周りの人と一緒に  
これらの価値に沿って行動する小さな  
方法を見つけることができます。



あなたの目標の多くは、  
今すぐには達成できない  
かもしれません。





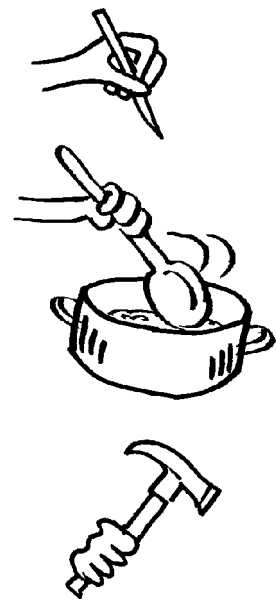
なぜなら、あなたは、  
あなた自身の**行動**によって、  
周りの世界に影響を与えて  
いるからです。

“**行動**”とは、あなたが手や足を使って  
行うこと、口を使って言うことです。

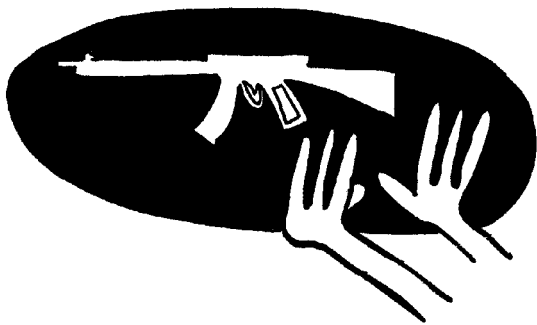


自分の行動に焦点を当てれば当てるほど...

...自分の周りの世界、つまり毎日出会う人や  
状況に影響を与えることができます。



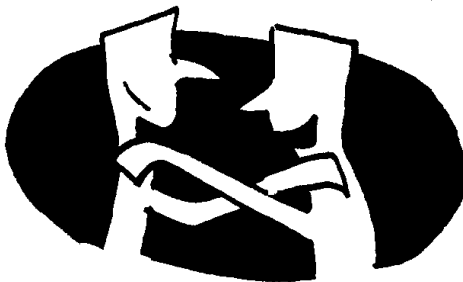
もしあなたの国が戦争中であらば、すべての争いを止めることはできません...



...しかし、あなたがコミュニティの人々との言い争いをやめて...



...そして、その代わりに、自分の価値に沿って行動することはできます



そして気づいてください。  
あなたは周りの人に  
あなたの**行動**を通して  
影響を与えることができる

争い

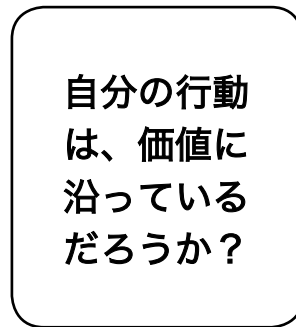


協力



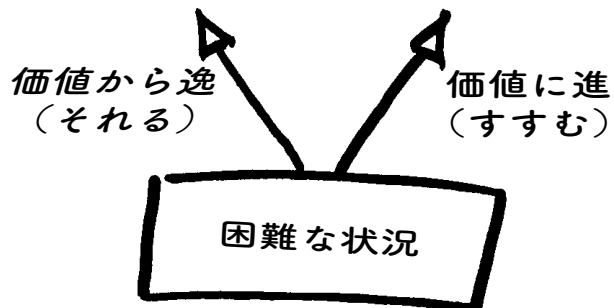


だからこそ、  
私たちは自分  
自身に問い続  
ける必要があ  
ります。



自分の行動  
は、価値に  
沿っている  
だろうか？

そうです。あなたの行動は  
価値から逸 (それる) ムーブ？  
価値に進 (すすむ) ムーブ？



自分の価値を明確にするために、以下のリストを用意しました。  
これらは“正しい”価値とか、“とても良い”価値というわけではなく、  
単に一般的なものを挙げてあります。

親切であること  
思いやりを持つこと  
寛大であること  
支えになること  
役に立つこと

忍耐強くあること  
責任感があること  
守ってあげること  
誠実であること  
勤勉であること  
熱心に取り組むこと

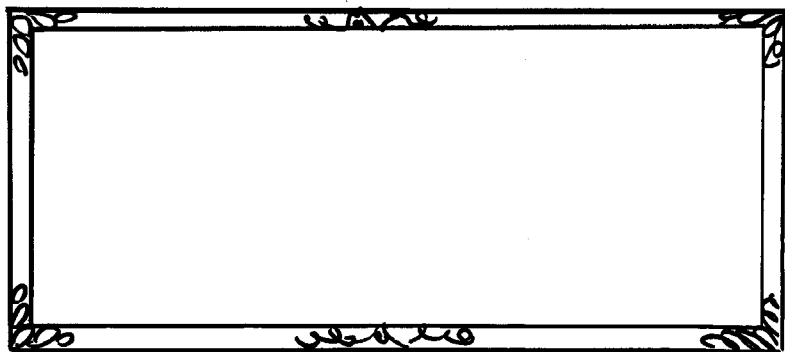
勇敢であること  
根気強くあること  
寛容であること  
感謝の気持ちを持つこと

忠実であること  
尊敬される/名誉であること  
礼儀正しくあること  
信頼されること  
公明正大であること  
...であること  
...であること



では、この中から、あなたにとって最も重要と思われるものを3つか4つ選び、下の欄に書き込んでください。

それでは、次のエクササイズです。あなたのコミュニティの中でお手本になる人、尊敬する人を思い浮かべてください。



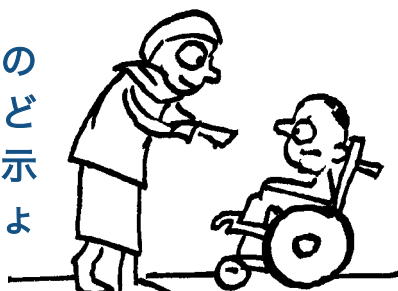
あなたが尊敬する人はどのような言動をしていますか？



その人は他の人に立派な態度で接しているのですか？



その人は、自らの行動を通して、どのような価値を示しているのでしょうか？



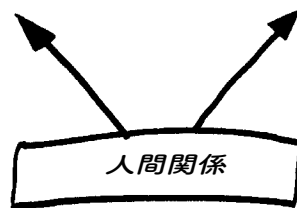
その人が示している価値の中で、あなたが周りの人への接し方としてお手本にしたいのはどれですか？



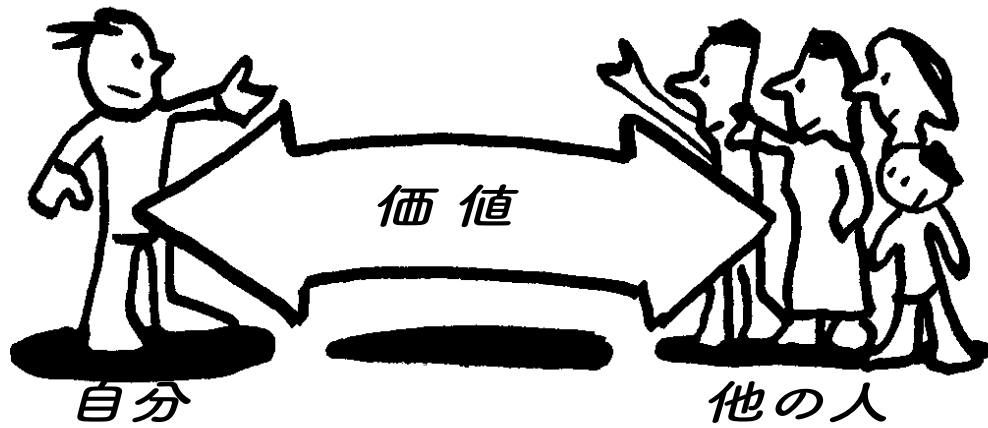
価値から逸ムーブ

価値に進ムーブ

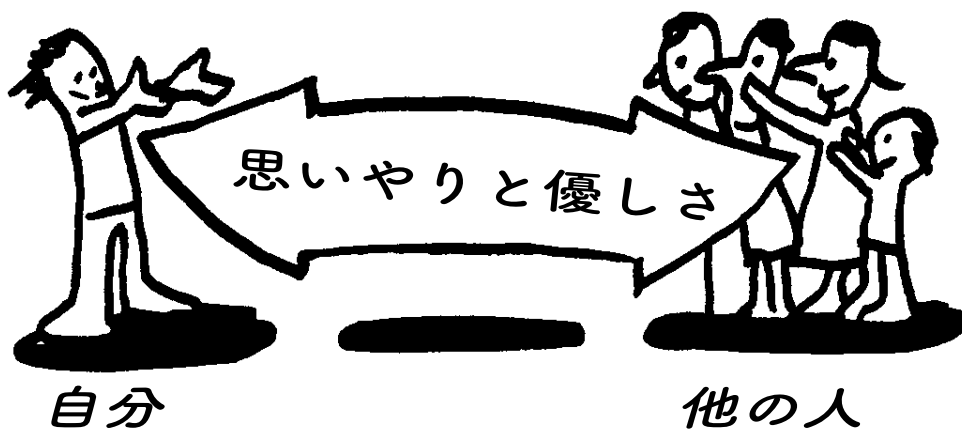
今度は、あなたの周りの人々のことを考えてみてください。その人たちへの接し方で、あなたはどのような価値を持って生きていきたいですか？



価値には、自分に対するものと他の人に対するものの両方があります。

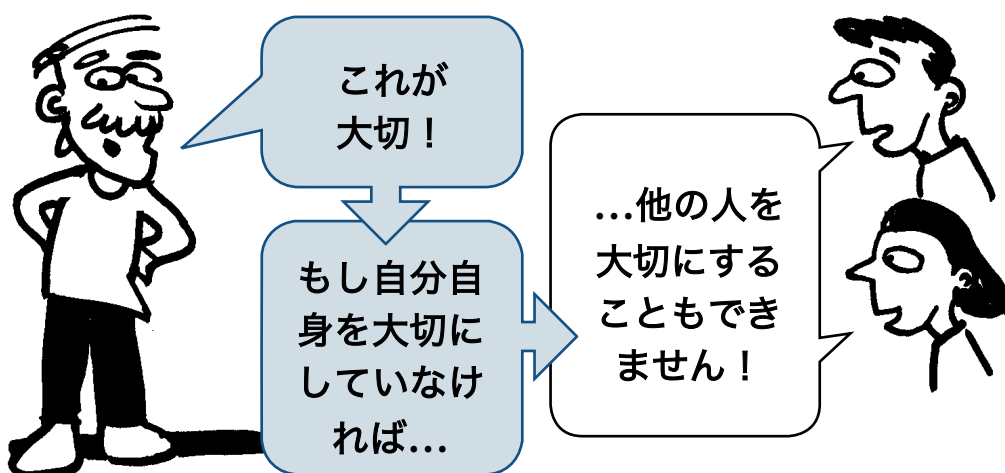


もし、あなたの  
価値が、思いや  
りや優しさで  
あれば...





...あなたはそれらの価値を、自分にも他の人にも  
向けて生きることを目指します。



それでは、いよいよ、自分の  
価値を行動に移してみましょう。



大切な人間関係を選んでみましょう。  
あなたが大切に思っている人、いつも  
会っている人を選んでみてください。



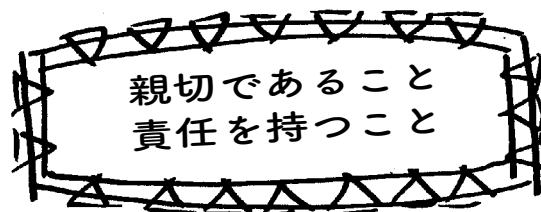
その関係性の中で、  
どのような価値を持って  
生きていきたいですか?



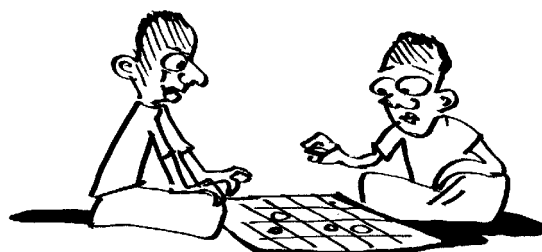
たとえば、自分の子どもを  
選んだとしましょう。



そして、あなたが行動に移したい  
価値はこれだとします。



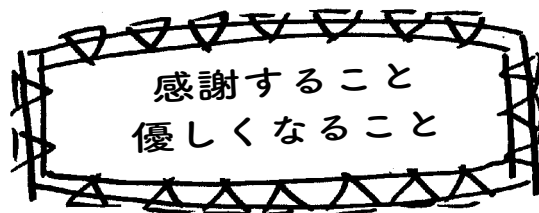
それなら、小さな一歩として、毎日  
10分間、子どもと一緒に遊んだり、  
本を読んであげたりしてみましょう。



あるいは、親戚を選んだ  
としましょう。



そして、あなたが行動に移したい  
価値はこれだとします。



叔父さん、いつも助けてくれて  
ありがとう。

それなら、小さな一歩として、  
親戚に温かく挨拶をして、感謝  
の気持ちを伝えてみましょう。

どんなに小さな行動でも、大切だということを覚えておきましょう。

どんな大きな木も、小さな種から育ちます。  
大変なことやストレスが多い時でも、  
自分の価値に沿って生きるための  
小さな行動を起こすことはできます。

自分の価値に沿って行動すれば、  
満足感のある充実した人生を送ることが  
できるようになるでしょう。



それでは、あなたの  
アクションプランを  
作ってみましょう。

あなたの価値に沿って  
行動するために、来週  
何をしますか？



**行動**ということを意識して考えましょう。  
あなたはあなたの口で何と言いますか？  
手と脚を使って何をしますか？



現実に実行できるこ  
とを選びましょう。

あなたはそれを  
実際にできると  
思いますか？

いいえ！

はい！





もし、それが難しすぎて、自分にはできないと思うのであれば、もっと小さなことや簡単にできることを選びましょう。



はい！

この先を読み進める前に、今すぐ、このプランを立てることが大切です！



大切な人間関係を選んでください。  
あなたが大切に思っている人で、  
いつも会っている人は誰ですか？

その人間関係の中で、あなたはどんな価値を  
持って生きていきたいですか？85ページに  
価値の例が載っていますので、ご覧ください。

その人と一緒に、あなたの価値に沿った  
行動をするために、来週、何をしますか？  
具体的にどんなことをして、  
その人に何と言いますか？

あなたの計画は現実的ですか？  
もしそうでなければ、もっとシンプルで  
簡単な行動を選びましょう。

選んだ行動で、あなたの価値に近づきますか、それとも遠ざかりますか？



それをする意味や目的を感じたり、なりたい自分に近づく感じがしますか？

はい、します。



それは、価値に沿って生きることのメリットの一つですね。



ここで注意です。苦しい考えや感情にフックされて、アクションプランを実行できなくなっていないですか？



行動を起こそうと考え始めるとすぐに、苦しい考えや感情があらわれて、簡単にフックされてしまいがちです。



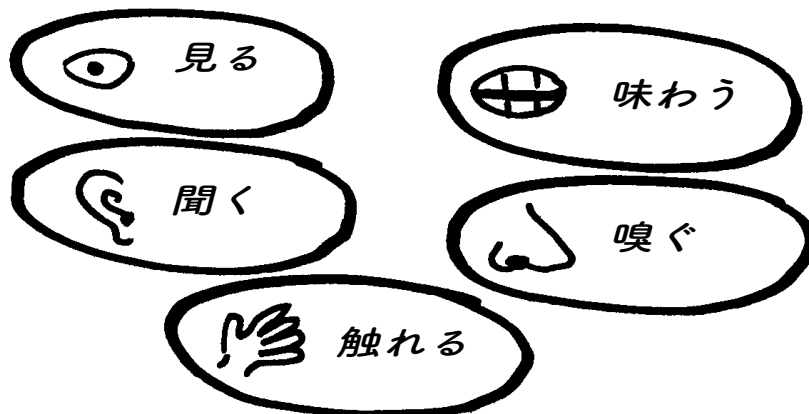
もしそうなら、何をすべきか、もうわかっていますね。



### 気づく、そして、名づける



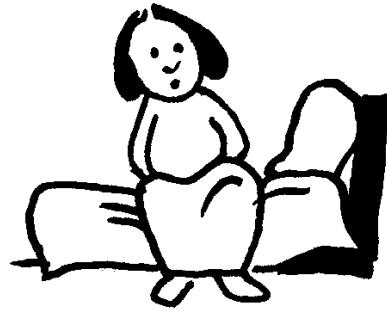
そして、あなたの周りの世界に**コミット**します。





1日の始まりに、  
自分がそれに沿っ  
て生きていたいと思  
う価値を2つか3つ  
考えることを目標  
にしましょう。

ベッドにいる間、あるいは  
起きている間、



その価値に沿って行動  
する方法を探します。

そして  
1日を通して...



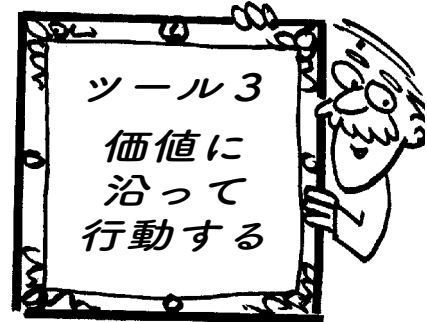
そうです！  
小さな行動も  
大切です！



千里の道も一歩からです！

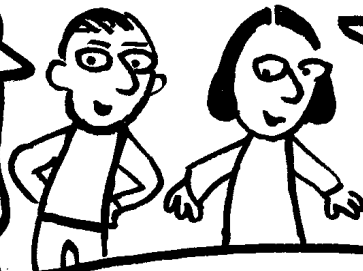


これがツールキットの次の1つ  
です。



そして、価値に沿って行動することで...

私は自分が  
なりたいた人の  
ように行動  
しています。



私は自分の  
価値に沿って  
行動して  
います！

...それが自分自身と認められるようになります。





これで、あなたは  
3つの強力なツール  
を手に入れました。

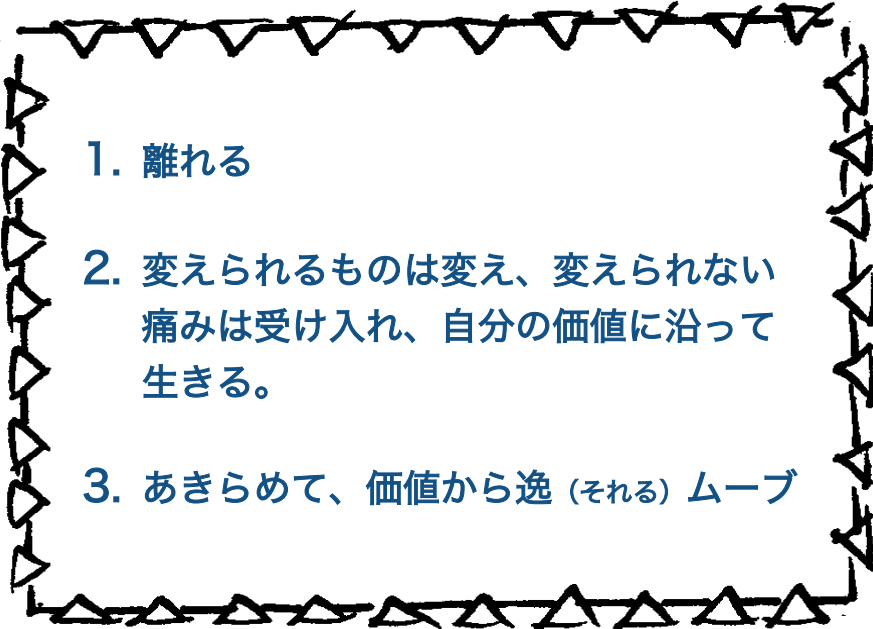
- \* フックはずし
- \* グラウンディング
- \* 価値に沿って行動する

でも、問題  
がたくさん  
あります！

そうですね！  
なので、大変な状  
況のための3つの  
アプローチが  
あります。



どんなのですか？

- 
1. 離れる
  2. 変えられるものは変え、変えられない痛みは受け入れ、自分の価値に沿って生きる。
  3. あきらめて、価値から逸 (それる) ムーブ



でも、離れられないこともありますよ  
ね。刑務所に入っているとか、離れる  
方がとどまるよりも良くないとか

そうですね！そういった  
場合には、2か3を選ぶ  
必要がありますね。





でも、私はあきらめたくないし、価値から離れたくはないです。

私もです。価値は私にとって重要です。

そうになると、2しか残らないですね。



変えられるものは変えて、  
変えられない痛みは受け入れて、  
自分の価値に沿って生きる。



### 変えられるものは変える...

自分の手足、口を使って行動してください。  
状況を改善するために、どんなに小さなこと  
でもできる限りのことをしてください。

### 変えられない痛みは受け入れる...



大変な状況に直面すると、たくさんの苦しい考えや感情が出てきます。状況を改善できない場合はなおさらです！

だからフックをはずし...

...そしてグラウンディングする



### そして、自分の価値に沿って生きる。



もし、状況を改善するために  
できることが  
何もなければ...

価値に沿って生きる  
ための別の方法  
を見つけます。

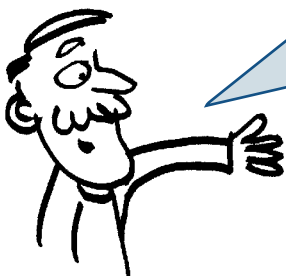


**変えられる  
ものは変え、  
変えられない  
痛みは  
受け入れ、  
自分の価値に  
沿って生きる。**



そうです！  
なので、これを  
覚えて、問題に  
対処するときに  
使ってみてくだ  
さい。

次は、この時間  
です。



どんなに大変な状況で  
あっても、少なくとも  
ちよつとはそれを改善  
するためにできること  
があります。

え、  
何ですか？

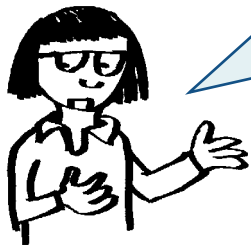


いいですね！次のセクションでは、それを探ってみ  
ましょう。でもその前に、1日か2日、このセクショ  
ンで取り上げたことを練習することを忘れないでく  
ださい。巻末のまとめを利用して、これまでに学ん  
だツールの使い方を思い出すのも良いでしょう。

## パート4

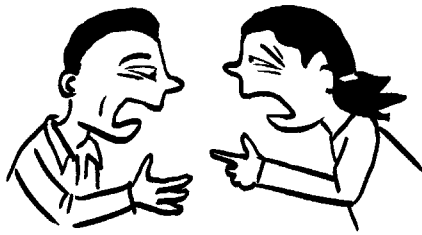
# 優しくあること





たとえどんなに  
状況が悪くて

家庭内のいざこざがあっても...



...友達がそばにいと、いつでも  
元気になります。



苦しい時に優しい言葉を  
かけてくれる人がいます。

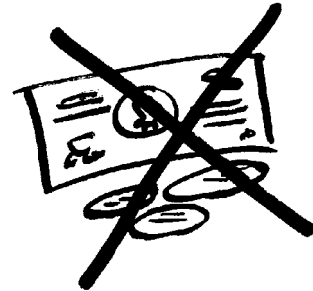
大変そうだね。  
手伝うよ。



危険にさらされているとしても...



収入がなくても...



優しくて思いやりがあっ  
て、親切な人がいたり...



しかしながら、私たちの多くは、  
大変な状況にある時、  
自分自身に優しくありません。



私たちはよく  
意地悪な考えに  
フックされます。

自分は弱虫

私は、おかしい

私は、  
ダメだ。

良くないこ  
とをしてし  
まった。



私のせいだ

絶対に  
自分を  
許せない。

するべき  
では  
なかった





意地悪な考えは自然なことで、よくあります。それ自体は問題ありません。でも、それらにフックされると役に立たなくなります。なぜなら...

...意地悪な考えにフックされると、  
私たちは自分の価値から  
引き離されてしまいます。



さあ、やってみましょう。  
あなた自身についての意地悪な  
考えを選んでみましょう。



なので、フックを  
はずすために、  
それらに**気づき**、  
**名づける**必要が  
あります。

私はダメな  
母親だ。

自分は  
弱虫



そして静かに自分につぶやきます...



そして、“気づく”というフレーズを加えます。



そして、**グラウンディング**し、あたなの周りの世界に**コミット**します。



この [LINK](#) から、“意地悪な考えのフックはずし”エクササイズを聴いたり、ダウンロードすることができます。この本でイラストに沿って行うだけでもエクササイズになります。  
【訳注：オーディオは英語になります。】



葛藤している時、苦しんでいる時、  
痛みを感じている時に、誰かが優しく、  
思いやりと理解をもって、あなたに  
手を差し伸べてくれたら、あなたは  
どのように感じますか？



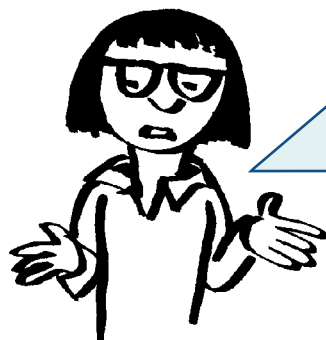
どんなに大変な状況でも、優しさ  
と思いやりという価値に基づいて行動  
できる方法があります。



ほんの少しの  
優しい行動で  
さえも、変化を  
もたらすことが  
できます。



これは、  
優しい言葉も  
含みます。



誰かが痛みを感じ、  
苦しみ、葛藤して  
いるのを見た時、  
あなたができる  
ちょっとした優しさ  
とは何ですか？



どんなに  
ちょっとした  
行動でも、  
変化をもたら  
します。

そして、私たちは自分自身に対しても優しくあるべきです。



そうすると、こんな考えのフックをはずすことができます...

私は、優しくされるに値しない。

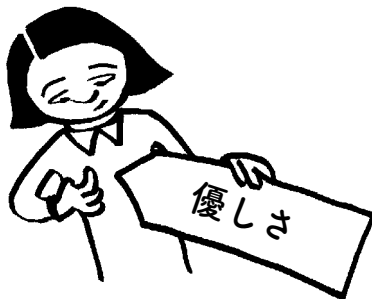


私のことなんて、どうだっていい。

誰もが友人を必要としているし、誰もが優しさを必要としています。



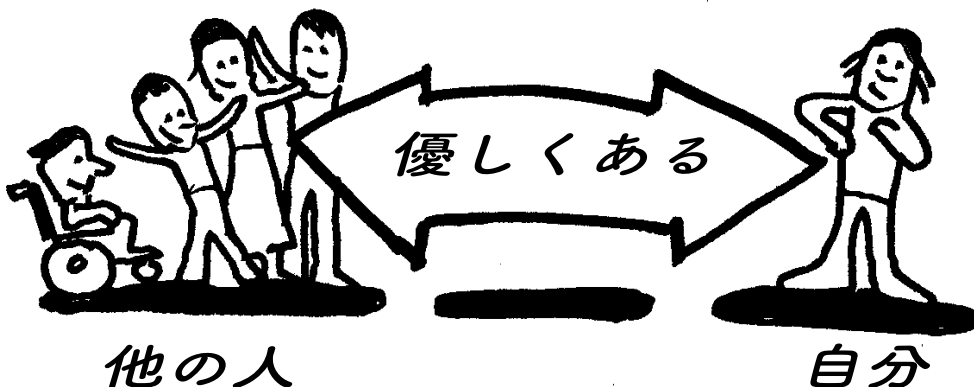
そして、あなたが自分自身に優しくできたら...




...他の人を助けるためのエネルギーが増え、他の人に優しくしようという気持ちが生まれるので、みんなにメリットがあります。



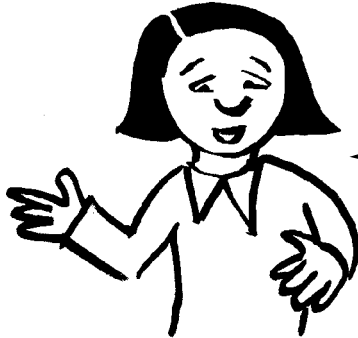
価値と同じように、優しさも自分と他の人の両方に対するものだと、覚えておきましょう。



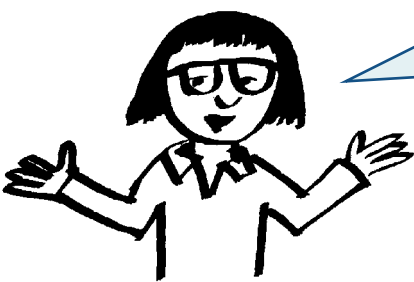
それでは、自分に優しく話しかけてみましょう。



これは大変だよね。  
これは苦しいよね。



自分にも他の人にも、思いやりをもつことができます。



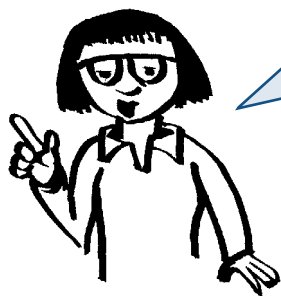
そうです！そのとおりです！  
では、これから、この本の最後のセクションで、ストレスに対して本当に役に立つスキルを1つ学んでいきます。

最後のセクションに進む前に、1日か2日、このセクションで取り上げたことを練習することを忘れないでください。  
巻末のまとめを利用して、これまでに学んだツールの使い方を思い出すのも良いでしょう。

## パート5

# 場所作り





56ページから57ページで、考えや感情と奮闘している時に起こる一般的な問題についてみましたね。たとえば、考えや感情を押しつけたり、避けたり、取り除こうとしたりすることです。忘れてしまった方は、この先を読む前に、もう一度読み返してみてください。



フックはずしは、考えや感情との闘いをやめるための方法の1つです。

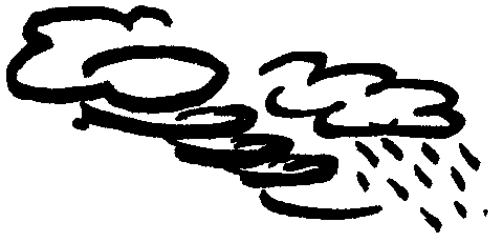


そして、別のやり方もあります。  
場所作りと呼ばれるものです。

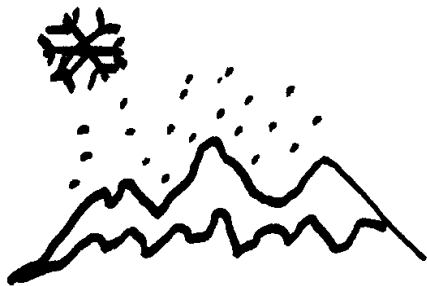
このスキルを学ぶには、大空をイメージすることが役立ちます。



...空にはその天気のための場所があります！



...凍えるような寒さでも。



私たちの考えや感情って、天気のようなものですね。

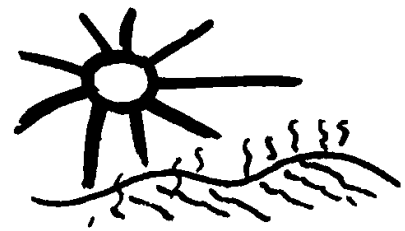


確かに！常に変わっていくよね。

どんなに過酷な天気でも...



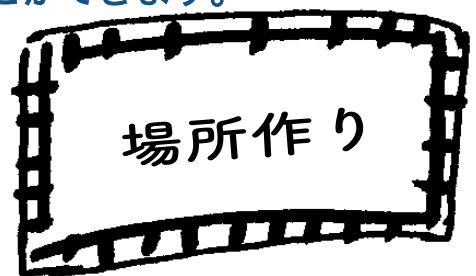
そして、たとえ猛暑であろうとも、どんな天気であっても、空が傷つくことや害を受けることは決してありません...



そして、遅かれ早かれ、天気は必ず変わります。



そして、私たちは、大空のようになること、つまり、苦しい考えや感情といった“悪天候”に傷つかずに、その天気のための場所を作ることを学ぶことができます。





それでは、  
やってみま  
しょう。  
まずはそっと  
気づき、名づ  
けます。

私は、胸と  
お腹に痛み  
があること  
に気づいて  
います。



苦しい考  
えがあり  
ます。

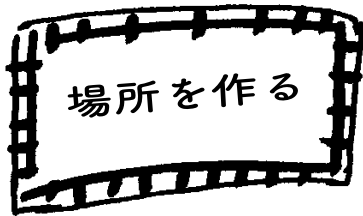


好奇心をもって、  
これらの考えや  
感情に気づいて  
ください。

そして、これらの考えや感情は天気  
のようなものと想像してください...



そして、あなたは空のように...



...天気の  
ための。

苦しい考えや感情に注意を向けて、  
それに**気づき**、  
**名づけて**ください。  
そして、  
好奇心を持って  
観察してください。



これをする時は、ゆっくりと  
息を吐きます。  
肺を空っぽにしたら、  
息を止めて3つ  
数えます。



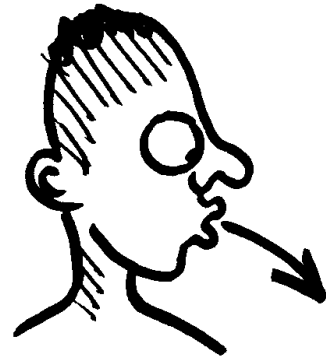
そして、ゆっくりと息を吸い込み、  
あなたの息があなたの  
痛みの中や周りに  
流れていることを  
想像してみ  
てください。



あなたの好きなように  
想像してみてください。



息を吐いて、  
肺を空にして...



ゆっくり息を吸って...



あなたの痛みの中や周りに  
空気が吹き込まれ...



そこを広げて、場所を作って...



そこにあることを許します...





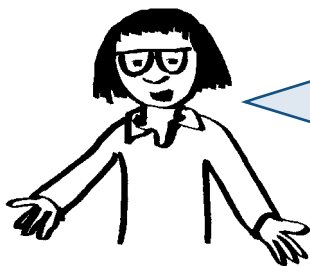


痛みを伴う感情をモノとしてイメージするとやりやすいですよ。

重くて、冷たくて茶色のレンガが自分の胸にあるみたい。

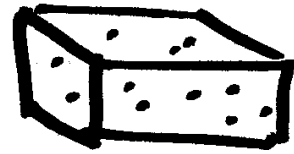


これは、苦しい考えを想像する時に役立ちます...

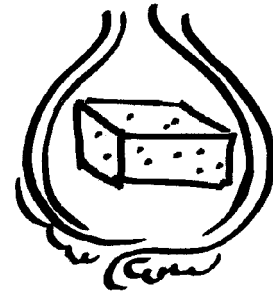



さあ、やってみましょう。

大きさや形、色、温度をイメージしてみてください。



このモノの中や周りに息が吹き込まれるのを想像して、そこに場所を作っていきます。



 この [LINK](#) から、“場所作りエクササイズ”を聴いたり、ダウンロードすることができます。この本でイラストに沿って行うだけでもエクササイズになります。  
【訳注：オーディオは英語になります。】

...本に書かれた文字や絵として、想像してみる方法です。



苦しい考えに気づいて...



私は弱虫



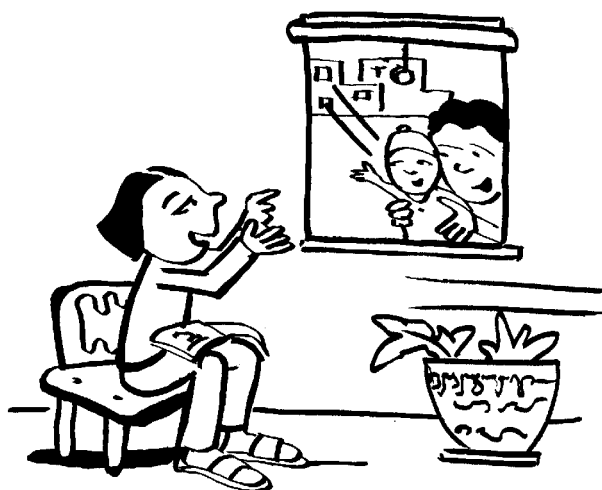
...本に書かれている文字や絵として想像してみてください。



...その本を膝の上にそっと置くのをイメージして...



...あなたの周りの世界にコミットしてください。

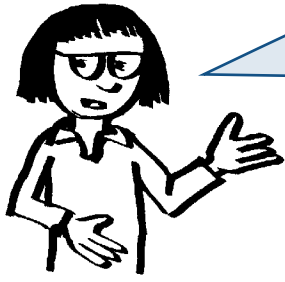


あるいは、その本を脇に抱えて、持ち歩くことも想像してみてください。



考えは、まだあなたと一緒にいますが、あなたは周りの世界にコミットすることができます。





はじめは、このエクササイズは少し時間がかかるかもしれませんが、他の新しいスキルと同じように...



練習すれば、できるようになります！

よりはやくね！



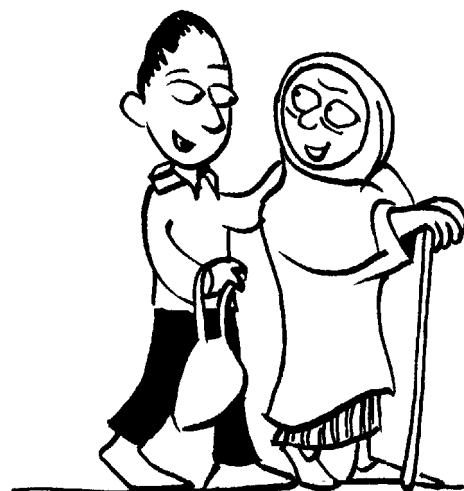
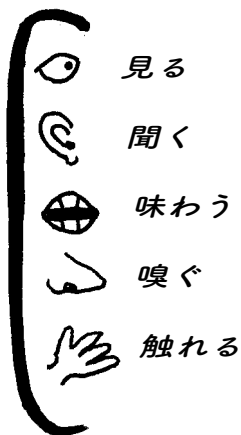
ですから、読み進める前に少し戻って、これらのエクササイズを練習してみてください。苦しい考えや感情があったとしても、日々の中で練習することができますね。

他のスキルと同じように学ぶことができることを覚えておいてください。

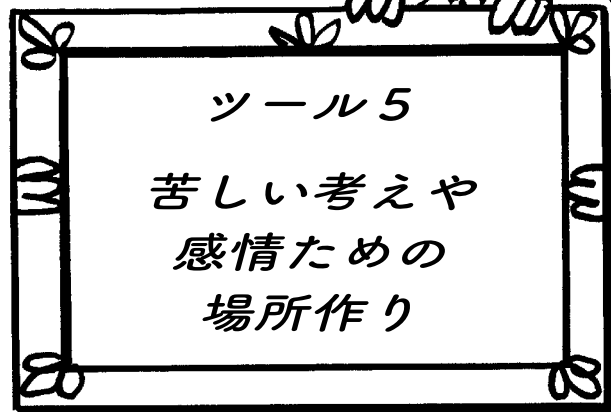


そして、**場所を作れたら**、周りの世界に**コミット**します。

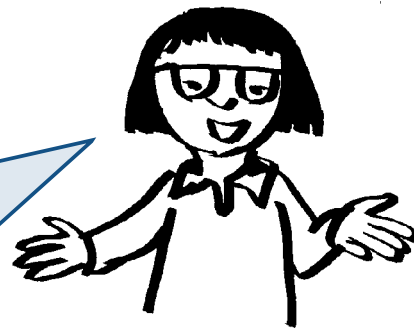
あなたがどこにいて、誰といるか**気づき**、そして、やっていることにすべての注意をはらってください。



さあ、ツールキット  
に新たなツールが入  
りましたね。



そして忘れないで。練習、  
練習、練習あるのみです。



とりわけ、もしあなたがベッドにいて、眠れない場合。  
**場所作り**と呼吸のエクササイズを組み合わせることができます。



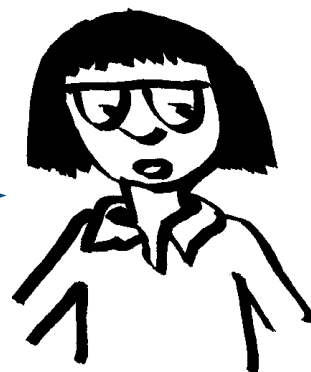
苦しい考えや感情に息を吹き込みます...



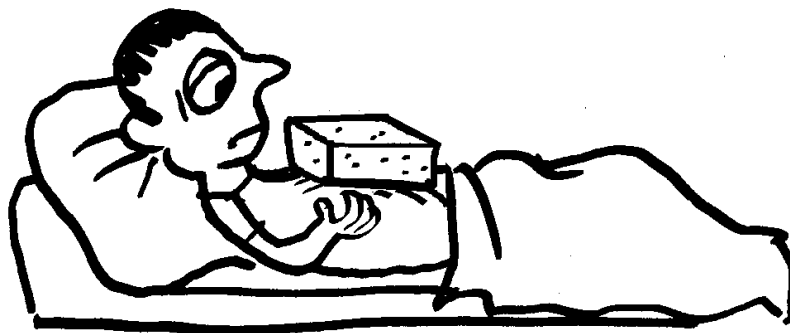
...そして、息をそれらの中  
や周りに流し込みます。



もし身体に痛みが  
ある場合は、それに  
好奇心を持って気づ  
いてください。



その形、大きさ、温度に気がついて...



...そこで起こっていることに好奇心をもって気づいてください。

痛みは大きくなったり、小さくなったりするかもしれません。

そこにとどまるかもしれないし、どこかへ行ってしまうかもしれません。

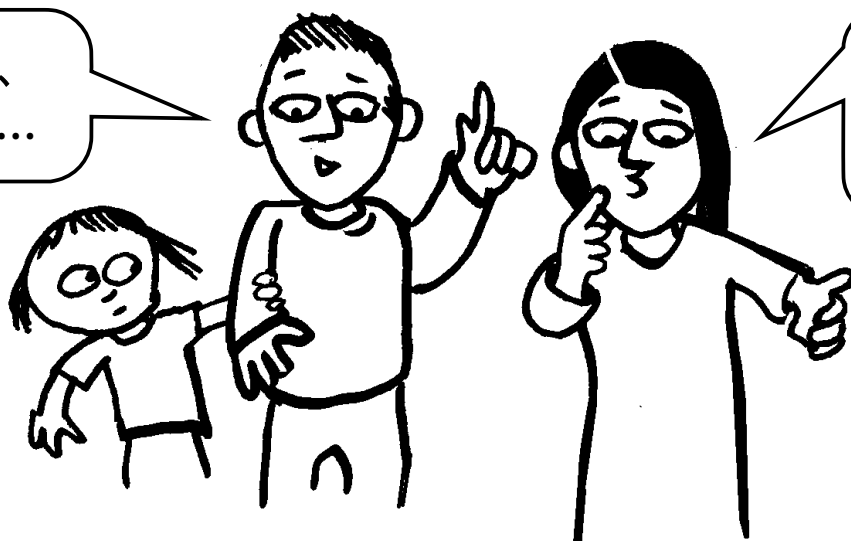
ただ場所を作りましょう。そこに痛みがあることを許してみましょう。

闘うことはやめて、そこにスペースを作りましょう。



そして、**フック**されて、エクササイズから引き剥がされるそうになったら ...

気づいて、  
名づける...



...そして呼吸に  
注意を戻して、  
場所を作る。



さあ、いよいよこの本も終わりが近づいてきました。最後のエクササイズに行きましょう

自分に優しくする  
エクササイズと  
痛みのための  
場所を作る  
エクササイズ。



これは、ベッドにいる時や独りの時に練習すると良いでしょう。

片方の手に、優しさを満たすことを想像してみてください...



そしたら、その手を身体のどこかにそっと置いてみます。胸、お腹、額、あるいは、痛みを感じる場所、どこでも良いです。



手から身体に伝わる温もりを感じ、その手で自分に優しくできるかどうかを確かめます。



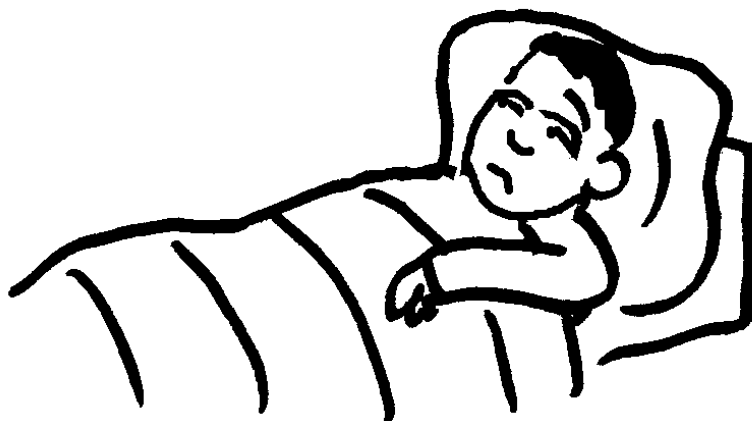
両手を使ったって  
構いません。



優しく自分を抱きしめて...



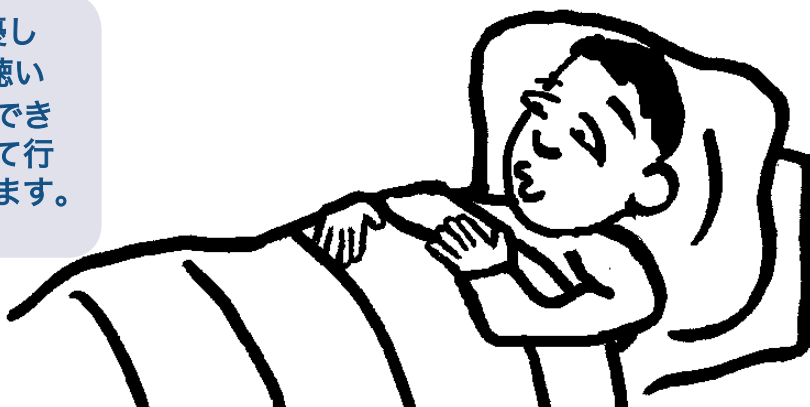
ベッドにいて眠れない時には、呼吸や**場所作り**エクササイズに  
これを追加すると役立ちます。



痛みを感じる場所に手を置きます。  
置いた手を通してそこへ息を吹き込むことを想像してみてください。  
そして、自分に優しくできるかどうか確認してみましょう。



この [LINK](#) から“自分に優しくあるエクササイズ”を聴いたり、ダウンロードすることができます。この本でイラストに沿って行うだけでもエクササイズになります。  
【訳注：オーディオは英語になります。】

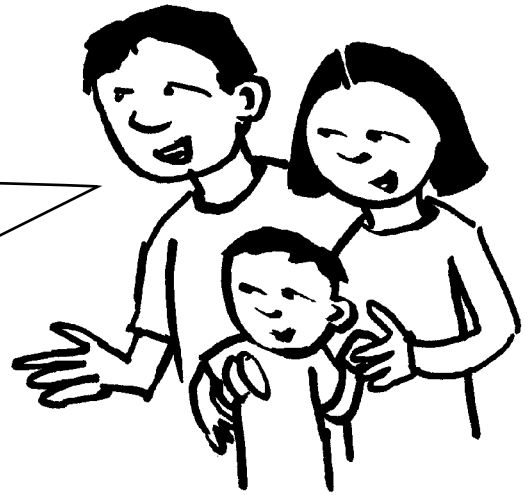






この本を参考にして、何かに取り組んでいる時は、いつでも...

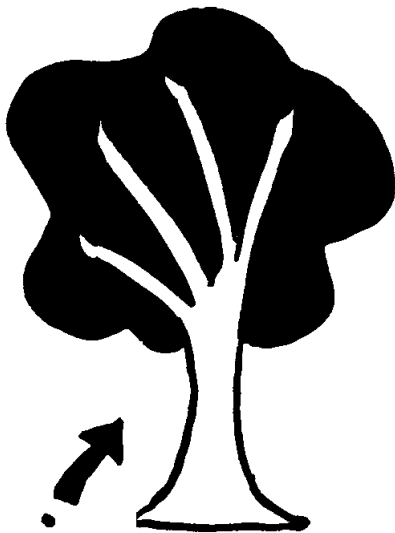
...自分や他の人へ優しくできている！



筋トレみたいなものです。練習すればするほど、もっとうまくなるということを忘れないで。



そして、どんなに小さなことも重要なのです。小さな種も大きな木に成長するように。



そして、千里の道も一歩からです。



さあ、続けて、旅をエンジョイしましょう！  
練習してみてから、さらなる理解やスキルアップの  
ために、もう一度読み返してみても良いでしょう。  
ここまで時間をかけていただき、ありがとうございました。  
そして、この本が役に立ったと思われたら、  
ぜひシェアしてください。




## ツール1：グラウンディング

**グラウンディング**とは、感情の嵐の中で、自分の考えや感情に**気づき、落ち着いて自分の身体とつながる**ことです。ゆっくりと地面に足を押しつけて、身体をのぼし、ゆっくりと呼吸します。そして、**再び集中して**、周りの世界に**コミット**します。

何が見え、何が聞こえ、何に触れ、何を味わい、何を嗅ぐことができますか。あなたの目の前に広がることに好奇心を持って注意を払いましょう。あなたはどこにいて、誰と一緒に、何をしているかに気づきましょう。

### 練習のコツ：

グラウンディングは、ストレスが多い状況や感情の嵐の中で特に有効です。そして、少しの時間（1分間から2分間）でも練習することができます。たとえば、何かの待ち時間、洗濯や食事、料理、就寝といった日課の前後に練習することができます。こういった時間に練習すれば、退屈に感じていたことも少しエンジョイできるかもしれませんし、今後、もっと苦しい状況になった場合に、簡単にグラウンディングのスキルとして使えるかもしれません。

 この [LINK](#) からいろんな“グラウンディングエクササイズ”を聴いたり、ダウンロードすることができます。

【訳注：オーディオは英語になります。】



## ツール2：フックはずし

3つのステップでフックはずしをします。

- 1) 苦しい考えや感情にひっかかっていることに**気づきます**。苦しい考えや感情に気をとられていることに、好奇心をもって気づくようにします。
- 2) そして、苦しい考えや感情をそっと名づけましょう。たとえば
  - “嫌な気分があります”
  - “胸が苦しい感じがあります”
  - “怒りの感情があります”
  - “過去についての苦しい考えがあります”
  - “苦しい考えがあることに私は気づきます”
  - “将来への恐れがあることに気づきます”
- 3) そして、やっていることに**再び注意を向けます**。誰といて、何をしているかにすべての注意を払いましょう。



このLINKから、“気づく、名づける”エクササイズを聴いたり、ダウンロードすることができます。

【訳注：オーディオは英語になります。】



## ツール3：価値に沿って行動する

あなたが大切にしたい価値を選びましょう。

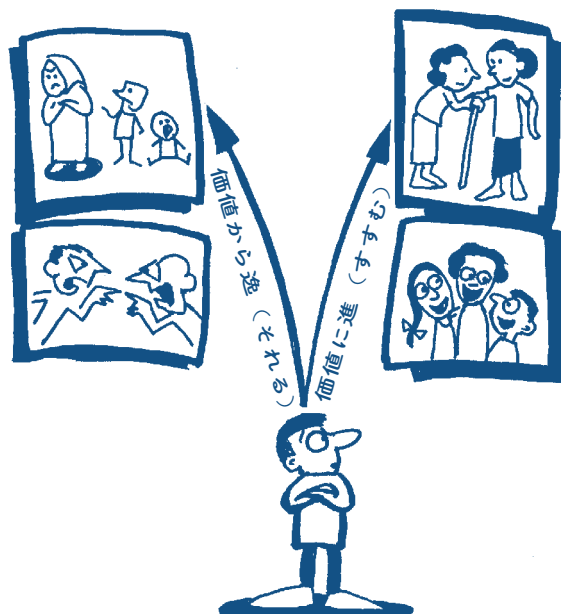
- ・ 優しさと思いやりを持つこと
- ・ 人の役に立つこと
- ・ 勇敢であること
- ・ 勤勉であること

自分にとって最も大切な価値を決めるのは、あなた自身です！

そしたら、来週からできる価値に沿った小さな行動を1つ選びましょう。あなたは何をするでしょうか。あなたは何と言うでしょうか。ちょっとした行動が重要なのです！

苦しい状況に対する3つのアプローチを忘れないでください：

1. 離れる
2. 変えられることは変えて、変えられない痛みは受け入れる、そして自分の価値に沿って生きる
3. あきらめて、自分の価値から離れる



## ツール4：優しくあること

**優しくあること。**自分自身や他の人たちの痛み気づき、優しく応えましょう。**気づくこと**や**名づけること**で、意地悪な考えのフックをはずしましょう。そして、自分に優しく話しかけます。もしあなたが、自分自身に優しくできれば、他の人へも優しくしようという気持ちがわき、みんなにメリットがあるでしょう。

あなたの手に優しさが満ちてくることを想像してみてください。そして、痛みを感じる身体の部分にそっと手を置いてください。手から身体に流れ込む暖かさを感じてください。その手を通して、自分自身に優しくできるかどうか確かめましょう。



この [LINK](#) から、「意地悪な考えのフックはずし」と「自分に優しくあること」エクササイズを聴いたり、ダウンロードすることができます。

【訳注：オーディオは英語になります。】

## ツール5：場所作り

苦しい考えや感情を押しだそうとすることは、うまく機能しないことがあります。その代わりに、その考えや感情のための**場所作り**をしましょう。

- 1) 苦しい考えや感情へ好奇心をもって**気づきます**。それに注意を集中させます。そして、その苦しい感情をモノとしてイメージしてみて、大きさ、形、色、温度に**気づきましょう**。
- 2) 苦しい考えや感情に**名づけ**ましょう。  
“苦しい感情があります”  
“過去についての苦しい考えがあります”  
“悲しみがあることに私は気づいています”  
“自分は弱虫だという考えがあることに気づいています”
- 3) 苦しい感情や考えを、天気のように行ったり来たりするものだと許しましょう。呼吸をする時、あなたの痛みのまわりを息が流れ込む様子をイメージしましょう。考えや感情と闘うことをやめて、天気が空を通り抜けるように、考えや感情が自分の中を通り抜けていくことを許しましょう。天気との闘い、つまり、考えや感情との闘いがないければ、自分のまわりの世界にコミットでき、自分にとって大切なことができるでしょう。



この [LINK](#) から、“場所作り”エクササイズを聴いたり、ダウンロードすることができます。  
【訳注：オーディオは英語になります。】











# ストレスを感じたら やるべきこと： イラストガイド

もしあなたが、**ストレス**を感じているとしたら、  
このガイドはまさにあなたのためのものです。

このガイドには、ストレスに対処するのに役立つ  
**情報と実践的なスキル**が含まれています。

大変な状況に直面しても、  
人生における**意味**や**目的**、**力**を  
見いだすことができるでしょう。