

感情調整の方法

不安な気持ちやネガティブな気持ちが強い時に
気持ちを和らげる方法

本スライドは、出典を明記のうえご自由にお役立てください。
商用でのご利用はお控えください。

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所行動医学研究部
作成 丹羽まどか（監修 金吉晴）



気持ちを和らげる（感情調整）

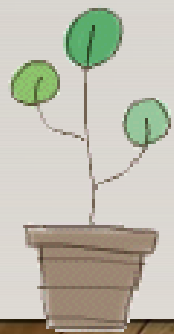
- ストレスがかかる状況にいると、特に不安やイライラなどの気持ちが強くなることがあります。
- そのような気持ちが出てくるのには理由があり、私たちの周囲で起きていることを知らせてくれています。例えば、不安な気持ちは“何かよくないことが起きそう”という状況で、準備をするように私たちを動かします。
- 不安な気持ちに気づいて「不安になるのも当然だな」と受け止める、今できることをすることで不安は落ち着いていきます。しかし、不安が強すぎるときには、適切な行動をとることもままならなくなります。そんな時には気持ちを和らげる（感情調整）スキルが役に立ちます。



感情の3つのチャンネル

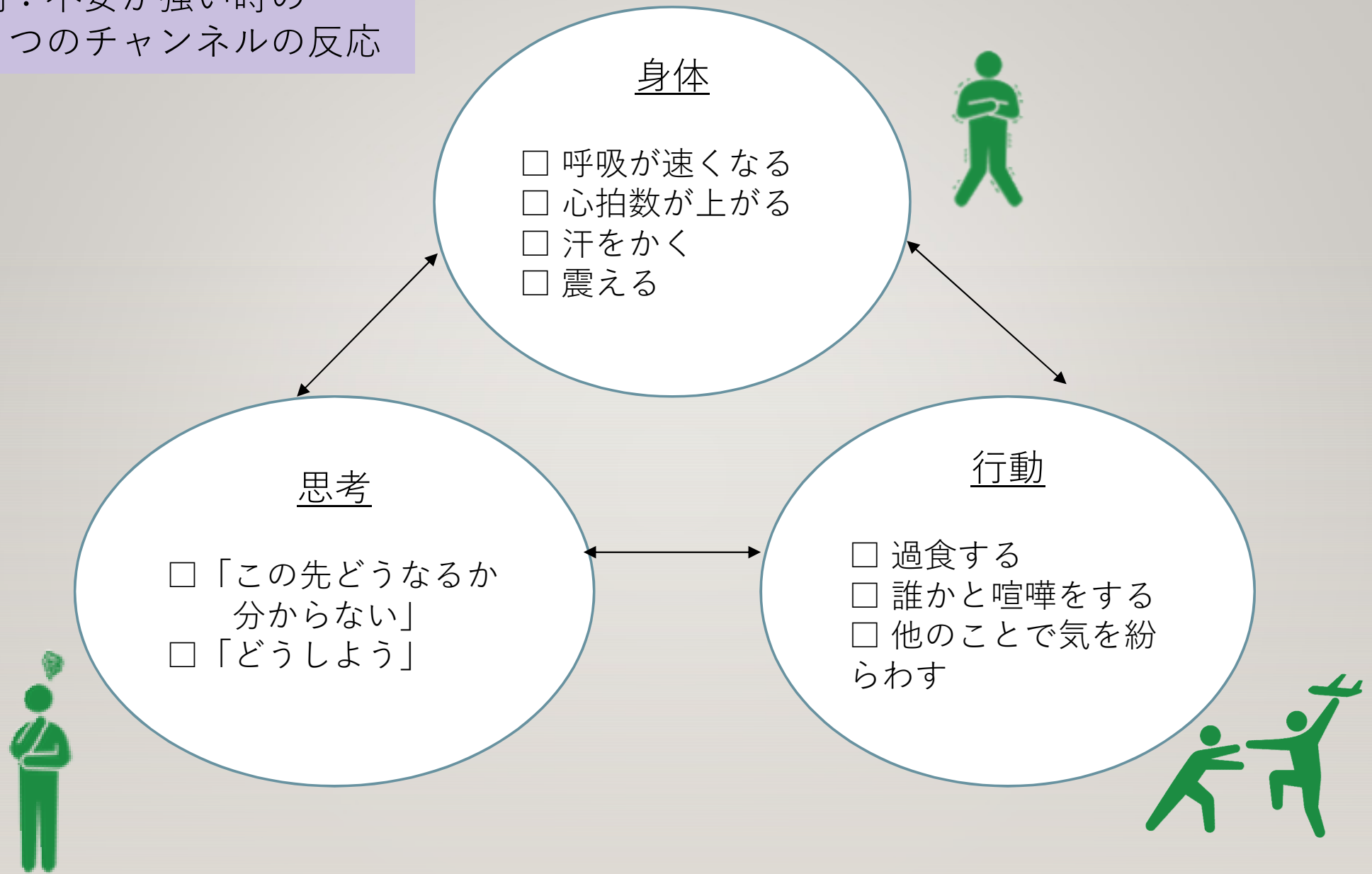
気持ちを和らげるために、私たちの感情体験を「身体」「思考」「行動」の3つのチャンネルに分け、それぞれのチャンネルを通して感情が表現されると考えてみます。

- 身体チャンネル：あなたが体で感じること
- 思考チャンネル：あなたが自分自身に言っていること、
あなたの考え
- 行動チャンネル：苦痛に対してあなたが実際にすること



不安が強い時の3つのチャンネルをみてみましょう。

例：不安が強い時の
3つのチャンネルの反応



3つのチャンネルごとの感情調整法

- 気持ちを整える時には、チャンネルごとにできることがあります。
- 3つのチャンネルは互いに関連し合っているので、1つのチャンネルをターゲットとした取り組みが、他のチャンネルにも影響を与えることが予測されます。
- 人によって、取り組みやすいチャンネルは異なります。また、1つの方法が全ての人に役立つわけでもありません。様々な方法を試してみることで、あなたにとって最も効果的なスキルが見つかるでしょう。



3つのチャンネル
ごとの感情調整法

身体

- 集中呼吸法
- セルフケア健康計画
(食事、睡眠、運動など)
- 五感を使ってリラックス
- ヨガ、ストレッチ



思考

- 注意のシフト
- 前向きなイメージ
- 前向きなセルフステイトメント



行動

- 休憩する、のんびりする
- タイムアウト
- 代替りの行動
- 助け/サポートを求める
- 楽しめる活動増やす



身体チャンネル

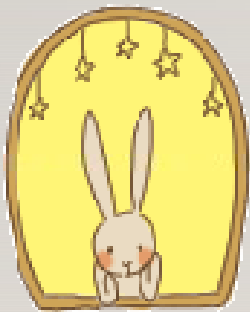
- 集中呼吸法が苦痛の身体的症状の軽減に役立ちます。他のリラクゼーション法（ヨガ、ストレッチなど）も使えるでしょう。
- 五感を使ってリラックスする方法もあります。たとえば、樹木や植物を眺める（視覚）、リラックスする音楽をきく（聴覚）、アロマの匂いをかぐ（嗅覚）、誰かにマッサージしてもらう（触覚）、好きな飲み物をじっくり味わう（味覚）など、一つの感覚に集中することで感覚を和らげることができます。
- セルフケアを意識することも役立ちます。身体的健康を改善させるためできる活動を考えましょう。運動したり、十分な睡眠をとったり、身体によい食事をとることで、感情やストレスに対応しやすくなります。物理的環境を快適に整えることもできます。



思考チャンネル



- 注意のシフトが効果的です。注意をシフトする活動の例は、家の掃除をする、友人に電話をする、休暇の計画をする、過去の楽しい出来事を思い出す、7つ飛ばしで後ろから数をかぞえるなどです。
- 前向きなイメージを使うこともできます。この技法は、あなたを落ち着かせ、気分を良くするような（実際の、あるいは想像上の）状況や環境を思い浮かべることです。前向きなイメージから最大の効果を得るためには、その場所がどのようなところか、どんなにおいがるかなど、出来る限り鮮明にイメージするとよいでしょう。
- 前向きなセルフステートメント（自分にかける言葉）も使えます。自分に対して批判的な時には、前向きな反応を考案し、否定的なセルフステートメントに対抗することが出来ます。例えば、「私には何もできない」という思考に対しては、「私は自分にできることをやっている」「一歩ずつ着実に」などと自分に言い聞かせることができるでしょう。



行動チャンネル



- タイムアウトが役立ちます。タイムアウトとは、反応する前に苦痛を軽減できるように、ストレスの強いまたは困難な状況から一定の時間離れることです。例えばあなたが家族と喧嘩をしていたら、その話し合いは一時間後にしましょうと相手に伝えてから、落ち着きを取り戻すために外へ散歩に出かけます。
- 代替りの行動とは、過食や飲酒などの行動を、同様の効果が得られる他の（楽しいまたは中立的な）行動に置き換えることです。家の掃除、ジョギングコースを数回走る、車を洗う、縄跳びをするなどです。
- 楽しめる活動を増やすことも大切です。有意義で楽しい活動を日常的に行うようにします。ポジティブな感情を増やすことはネガティブな気持ちを和らげることにもつながります。



参考文献

- Cloitre, M., Cohen, L. R., & Koenen, K. C. (2006).
Treating survivors of childhood abuse:
Psychotherapy for the interrupted life. Guilford
Press.
- 金吉晴 監訳 『児童期虐待を生き延びた人々の治療
-中断された人生のための精神療法』 星和書店

