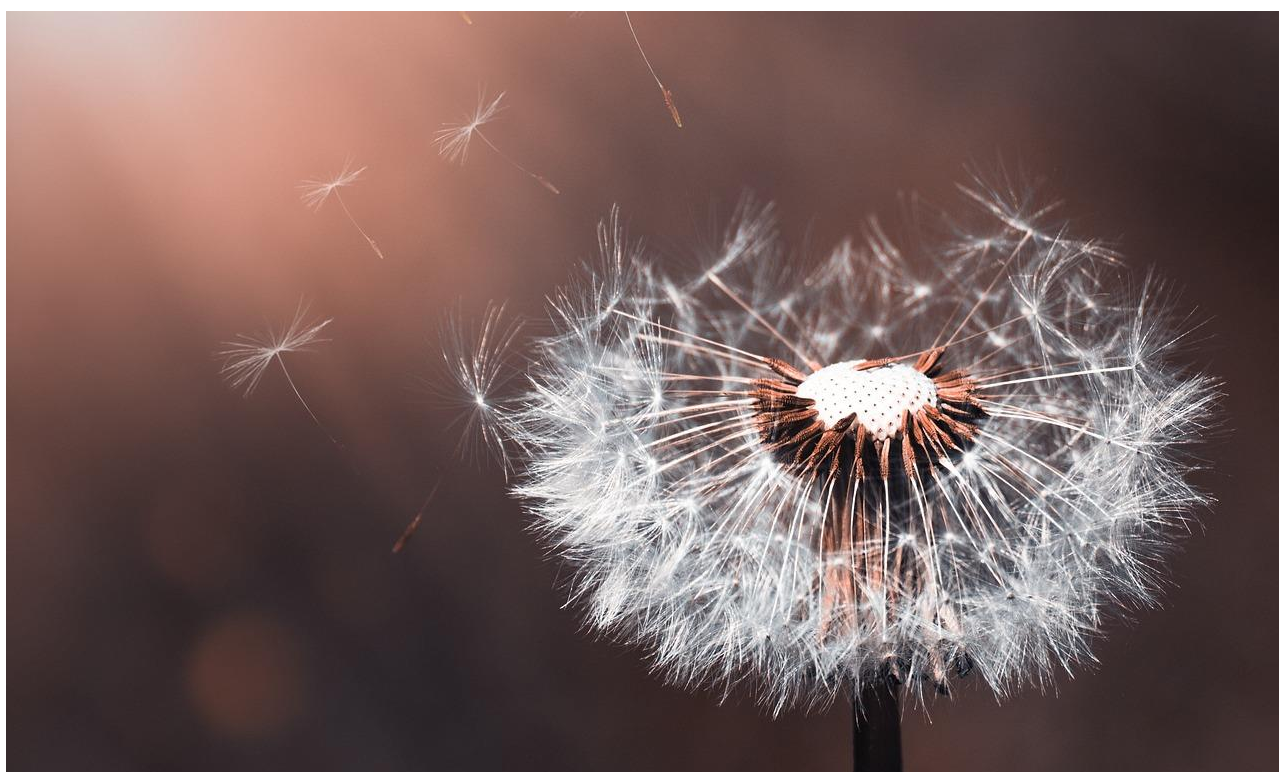


いま い  
今を生きるヒント



2019年5月版

久留米大学

大江 美佐里

石田 哲也

千葉 比呂美

このテキストは、過去に（多くの）辛い出来事（心的  
外傷的出来事とは限りません）を体験した方を対象にして  
います。診断名は問いません。死にたい気持ちを抱えている  
方も対象にしていますが、実際明日にも死のうと考  
えているような方は対象外です。

# 1 「<sup>いま</sup>今を<sup>だいじ</sup>大事にする」ということ

このテキストでは、<sup>げんざい</sup>現在のあなたについて、

1) <sup>かんじょう</sup>感情・<sup>かんじょう</sup>感情を<sup>あんてい</sup>安定させること

2) <sup>じぶん</sup>自分に対する<sup>かんが</sup>考<sup>かた</sup>え方

3) <sup>ひとづ</sup>人付き<sup>あ</sup>合い

の3つのテーマについて<sup>と</sup>取り<sup>あ</sup>上げます。

もし<sup>かこ</sup>過去の<sup>つら</sup>辛い出来事<sup>できごと</sup>が<sup>げんざい</sup>現在の<sup>もんだい</sup>問題と<sup>かんれん</sup>関連しているとしたら、<sup>かこ</sup>過去の<sup>さき</sup>ことを<sup>と</sup>先に<sup>あつか</sup>取り扱<sup>ほう</sup>う方が<sup>かんが</sup>よい、という<sup>かんが</sup>考<sup>かんが</sup>えもあ  
ります。しかし、<sup>げんざい</sup>現在の<sup>じょうたい</sup>状態が<sup>あんてい</sup>安定していない<sup>だんかい</sup>段階で<sup>むり</sup>無理  
をして、<sup>しょうじょう</sup>症<sup>しょうじょう</sup>状<sup>あつか</sup>がかえって<sup>あつか</sup>悪化<sup>あつか</sup>することもよくあります。

これから<sup>しょうかい</sup>紹介<sup>ないよう</sup>する<sup>げんざい</sup>内容は、<sup>げんざい</sup>現在の<sup>じょうたい</sup>状態の<sup>あんてい</sup>安定に<sup>やくだ</sup>役立つと  
<sup>かんが</sup>考<sup>かんが</sup>えられる<sup>かんが</sup>ものです。すべてが<sup>じぶん</sup>ご<sup>あ</sup>自分に<sup>かぎ</sup>合うとは<sup>かぎ</sup>限りませ  
ん。<sup>さんこう</sup>参考<sup>さんこう</sup>になることを<sup>と</sup>取り<sup>い</sup>入れて<sup>いただ</sup>頂<sup>いただ</sup>ければ<sup>おも</sup>と思います。

## 2 感情のいろいろ

わたしたちは、喜び・悲しみなどのような感情を持っています。例として基本的感情と呼ばれるものを挙げます（「寂しさ」のようにここには挙がっていないものもたくさんあります）。

喜び

悲しみ

怒り

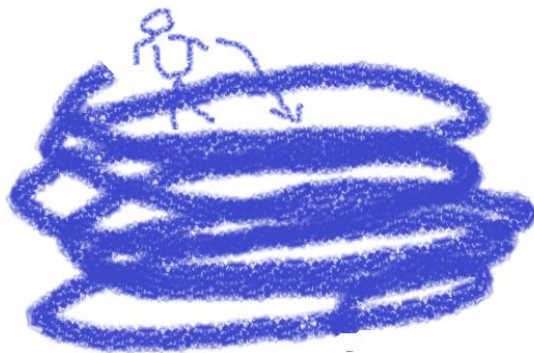
嫌悪

驚き

恐れ

感情は、突然噴き出すように現れる場合と、ゆっくり出てくる場合とがあります。また、これらのような、何かの出来事をきっかけにして出てくる感情のほかに、「普段の気分」というものもあります（機嫌が良い・悪いといったりします）。さらに、調子が悪いときに「どんな感情も持てない」という状態になる方もいます。

1つの出来事に対して複数の感情を同時に持つことは決して珍しいことではありませんし、それだけで問題になることも限りません。しかし、感情の渦に巻き込まれてしまい、どうしたらよいかわからなくなってしまうとこれは大問題です。



また、これから考えていく、調子の悪いときにみられがちな

3つの代表的な感情、

不安・恐怖

抑うつ

怒り

に完全に支配されている状態も危険な状態といえます。

あなたの場合はどうでしょうか？

### 3 不安・恐怖

不安は対象（相手）がはっきりしていないときに感じるこわさで、恐怖は対象（相手）がはっきりしているときに感じるこわさといわれます。

不安・恐怖は周囲の環境が安全だと感じられない（危険だと感じられる）ことによって生じます。ひとは普段、周囲はそこそこ安全だと感じて暮らしているものです（突然隕石が降ってきたりする可能性もないわけではありませんが、そのようなことは一応除外しています）。普段の生活がいつも通り安全に過ごせないとなると、これは落ち着いてはいられません。

もし、今既に非常に危険な状態、例えば、恐怖の対象がいつもそばにいる、という状況であった場合には、このテキストはここで止めて、現実の対応について考えるのがよいでしょう。

現実にはさほどの対象がないのに、不安や恐怖を強く感じる場合には、どのように対処したらよいか一緒に考えてみましょう。

たいしょ れい つぎ  
対処の例には、次のようなものがあります

- こきゅう ととの  
• 呼吸を整える

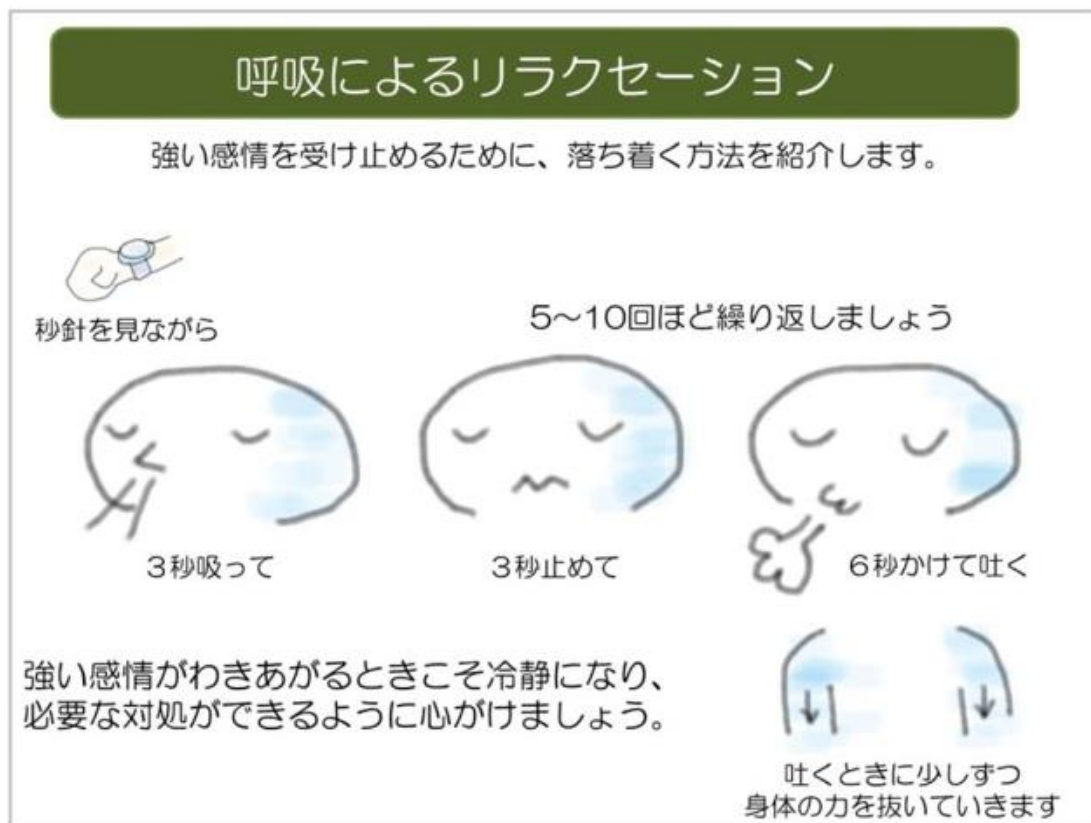


図 1. 呼吸法 (出典: 国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター 堀越勝、新明一星:「感情教育 CBT プログラム:こころのアラームのメンテナンス」より)

- ひごろ お つ こうどう す  
• 日頃落ち着ける行動をとってみる (ガム, コーヒー, 好きな活動など)
- お か  
• 起きたことを書きだしてみる

あなたの方法

## 4 よく抑うつ

抑うつは、何かを失った時に起こる感情だといわれています。抑うつ状態になると、気分が憂うつになり、日常やらなければならないことだけではなく、もともとやっていた自分の好きなことや趣味に対するやる気もなくなります。

ときには、やる気がなくなる原因がはっきりしている場合があります。例えば、趣味のサークル内での人間関係がトラブルとなり、サークルに行けなくなるようなときです。このような場合には、起きている問題をどうするか（距離を置く、あるいは解決にのりだす）について検討することで改善への道が開けることがあります。全体的にやる気がなくなっているときも、おっくうさが主体となっているときには、まず体を動かすことで気分が改善する場合があります。例えば、カラオケ、趣味の活動、ウォーキング、美術鑑賞、いつもと違うスーパーに行く、といったことです（ただし、頭が全く働かなくなっているときには、この方法は不向きです）。



## 5 怒り<sup>いか</sup>

怒り<sup>いか</sup>は、不公平感<sup>ふこうへいかん</sup>から起こ<sup>お</sup>るとされています。辛い<sup>つら</sup>出来事<sup>できごと</sup>を体験<sup>たいけん</sup>すると、以下<sup>いか</sup>のように不公平<sup>ふこうへい</sup>を感じる<sup>かん</sup>場面<sup>ばめん</sup>がみられることがあります。

・加害者<sup>かがいしゃ</sup>は罪<sup>つみ</sup>を逃<sup>のが</sup>れ（見<sup>み</sup>つからず）、今<sup>いま</sup>でも普通<sup>ふつう</sup>に暮<sup>く</sup>らしている（に違<sup>ちが</sup>いない）

・私<sup>わたし</sup>の周<sup>まわ</sup>りの人<sup>ひと</sup>は被害<sup>ひがい</sup>に遭<sup>あ</sup>わず、私<sup>わたし</sup>だけ被害<sup>ひがい</sup>に遭<sup>あ</sup>っている

・他<sup>ほか</sup>の人<sup>ひと</sup>にはパートナ<sup>ささ</sup>ーの支<sup>さ</sup>えがあるのに、私<sup>わたし</sup>にはない

・私<sup>わたし</sup>にだけ複<sup>ふく</sup>数<sup>すう</sup>回<sup>かい</sup>辛<sup>できごと</sup>い出来事<sup>お</sup>が起こ<sup>お</sup>る

怒<sup>いか</sup>りへの対<sup>たい</sup>処<sup>しよ</sup>行<sup>こう</sup>動<sup>どう</sup>には、以下<sup>いか</sup>のようなものがあります。

・ゆっくり1から10を頭<sup>あたま</sup>の中<sup>なか</sup>で数<sup>かぞ</sup>えて、それを繰<sup>く</sup>り返<sup>かえ</sup>す

・ひとりでいられる場<sup>ばしよ</sup>所<sup>さが</sup>を探<sup>さが</sup>す

・運<sup>うんどう</sup>動<sup>どう</sup>する（ジャンプ、ランニングなど）

・（少<sup>すこ</sup>し余<sup>よ</sup>裕<sup>ゆう</sup>があるようなら）怒<sup>いか</sup>りが湧<sup>わ</sup>いた状<sup>じょうきよう</sup>況<sup>おも</sup>と、思<sup>おも</sup>い当<sup>あ</sup>

た<sup>り</sup>理<sup>りゆう</sup>由<sup>ゆう</sup>（不<sup>ふ</sup>公<sup>こう</sup>平<sup>へい</sup>感<sup>かん</sup>）を<sup>か</sup>書<sup>か</sup>きだす

あなたの方法

## 6 感情がエスカレートすると……

ちょうし わる かんじょう  
調子の悪いときにみられがちな3つの感情

ふあん きょうふ  
不安・恐怖

よく  
抑うつ

いか  
怒り

についてみてきました。

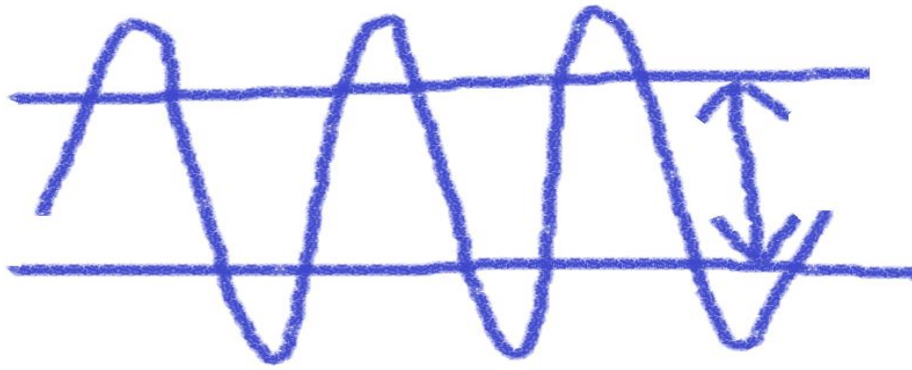
こうした感情を持つのは自然なことです。対処できずにエスカレートしてしまうと、例えば以下のような行動につながってしまいます。

ふあん きょうふ → がいしゅつ ひ  
不安・恐怖 → 外出しないで引きこもる

よく → やるき がなくなる、し たい きもちになる  
抑うつ → やる気がなくなる、死にたい気持ちになる

いか → あいて じぶん こうげき  
怒り → 相手や自分を攻撃する

感情がエスカレートする、ということは、自分で自分の感情コントロールがうまくできていないことを指します。誰でもある程度は気分が良かったり悪かったりするのですが、度をこえてしまうというイメージです。



ど こ じかん へ ぜんたい あんてい  
 度を超える時間を減らして、全体として安定させるにはどう  
 したらよいでしょうか。

こうどう うつ いま ていどかんじょう  
 行動に移さないようにするためには、まず、今どの程度感情  
 コントロールができてい<sup>し</sup>るか知ることが大切<sup>たいせつ</sup>です。そのため  
 に、ひび ようす きろく  
 に、日々の様子を記録するのもよいでしょう。

とくてい ばめん かんじょう うしな ひと  
 特定の場面で感情のコントロールが失われる人もいます。

こうどう うつ まえ れいせい しえんしゃ かた  
 行動に移す前にどうしたら冷静になれるか、支援者の方と

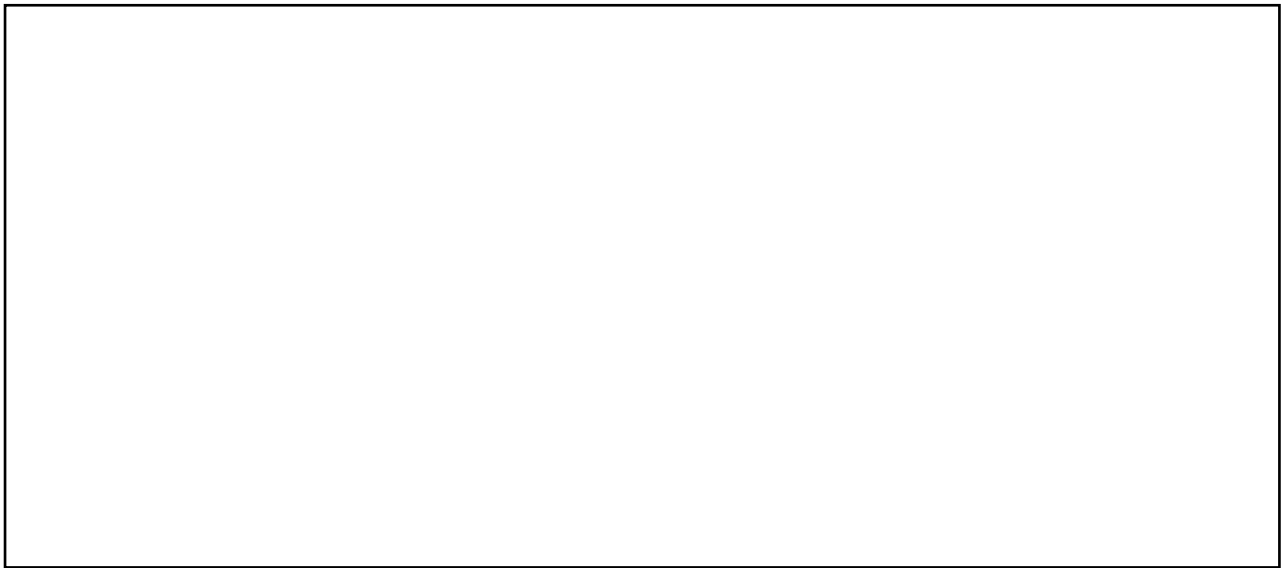
いっしょ ばめん さいげん たいさく ね  
 一緒にその場面を再現して対策を練るのもよいでしょう。



## 7 つら じょうきょう た 辛い状況に耐える

いろいろどりよく  
色々努力をしても、なかなかうまくいかない時期もあります。  
しかし、そのときでも、アルコールや薬物やくぶつに走ったり、「もう  
どうでもいいや」とやけになることは避けなければなりません。  
ん。

あなたがやけっぱちになってしまうのはどんな時ときで、その時とき  
にやっけてしまいがちなことなんは何ですか？



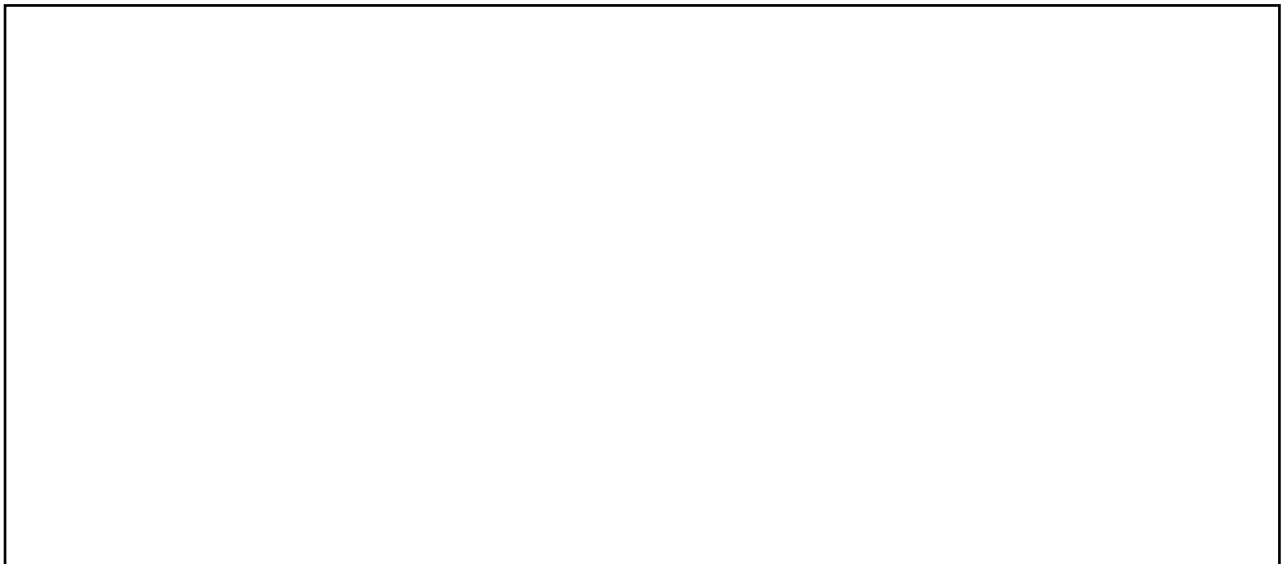
かんじょう  
感情がエスカレートした時ときにやっけてしまうことにと似ている  
ことをする方かたもいれば、自分じぶんの感情かんじょうのコントロールが難むずかし  
い場合ばあいと、辛い時期つら じきにしてしまうことが違ちがう方かたもいるでしよ  
う。

辛い状況では、なかなか次の一歩を踏み出しにくく感じられると思います。しかし、どんなに小さい一歩だとしても、踏み出すことに大きな意義があります。

あなたはこれまで、辛い状況から一歩を踏み出した経験がありますか？どんなきっかけで前に進むことが出来たでしょうか？

相談できる人と話すことで前を向くことが出来た方もいます。あなたの場合はどうでしょうか？

あるいは、あなたの大切な人が同じ状況だったら、どう声をかけますか？



つら じょうきょう の こ  
辛い状況を乗り越えるために、自分がどうしてもかなえたい  
もくひょう あたま おも う ひと  
目標を頭に思い浮かべる、という人もいます。

あなたには、そのような目標がありますか？

(いま浮かばなくてもよいのです。目標がないといけない、  
というわけではありません。自分の願い事のようなことでも  
よいです。)



## 8. 自分に対する考え方について

ここでは、過去の辛い出来事の影響としてよく見られる、  
自分自身に対する否定的な考え方についてとりあげます。

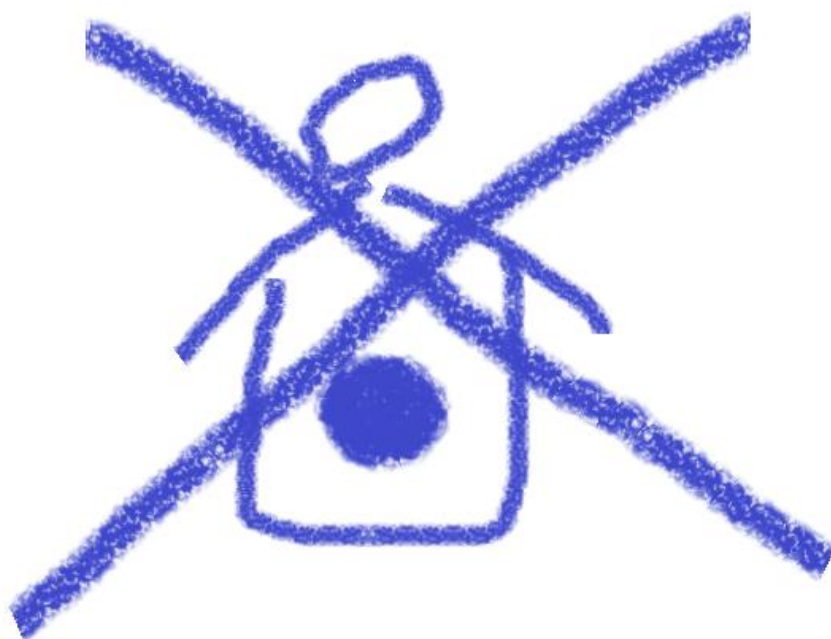
小さいころから辛い出来事を繰り返し体験していた場合、次のような考えを持ちがちです。

- 自分は生きる価値のない人間だ
- 自分は何をしても失敗する
- 自分はダメな人間だ
- 自分が良い人間でないから、辛い出来事が起こる

ある程度大人になってから辛い出来事を体験した場合には、  
次のような考えを持ちがちです。

- 自分は無能な人間になってしまった
- 出来事の結果、自分の価値は失われてしまった
- 自分はすっかり変わってしまった
- 自分の存在は汚されてしまった

いずれの<sup>ばあい</sup>場合も、<sup>じぶん</sup>自分に<sup>お</sup>起きた<sup>できごと</sup>出来事によって<sup>じぶん</sup>自分を<sup>ひていてき</sup>否定的にとらえる<sup>けいこう</sup>傾向が<sup>ひじょう</sup>非常に<sup>つよ</sup>強まっているのが<sup>とくちょう</sup>特徴です。



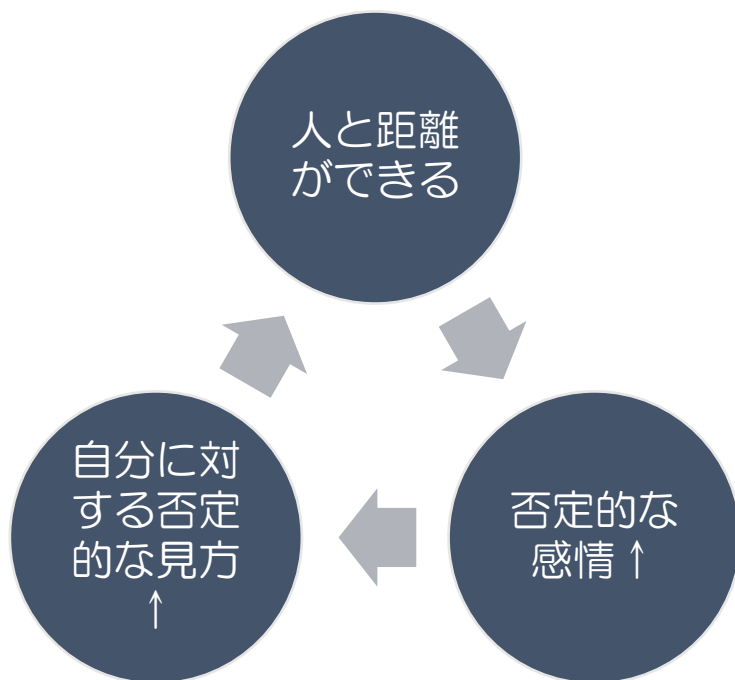
<sup>じぶん</sup>自分に対する<sup>たい</sup>否定的な<sup>ひていてき</sup>考<sup>かんが</sup>えを<sup>か</sup>すぐに<sup>むずか</sup>変えることは<sup>むずか</sup>難しいか  
もしれません。<sup>あ</sup>当たり<sup>まえ</sup>前の<sup>ばあい</sup>ように<sup>あ</sup>とらえている<sup>あ</sup>場合も<sup>あ</sup>ありま  
す。

<sup>かんが</sup>こうした<sup>かじょう</sup>考<sup>せいかつ</sup>えが<sup>さまざま</sup>過剰になると<sup>ばめん</sup>生活の<sup>えいきょう</sup>様々な<sup>えいきょう</sup>場面に<sup>えいきょう</sup>影<sup>おお</sup>響<sup>つぎ</sup>が<sup>しょう</sup>で  
ます。<sup>とく</sup>特に、<sup>ひとづ</sup>人<sup>あ</sup>付き<sup>えいきょう</sup>合いへの<sup>おお</sup>影<sup>つぎ</sup>響<sup>しょう</sup>が<sup>おお</sup>大きくなり<sup>おお</sup>ます。<sup>つぎ</sup>次の<sup>しょう</sup>章  
で<sup>ひとづ</sup>人<sup>あ</sup>付き<sup>あ</sup>合いについて<sup>あ</sup>みて<sup>あ</sup>いき<sup>あ</sup>ます。



## 9. 人付き合いについて

誰にとっても、人間関係というのは生きていくうえで重要なテーマです。しかし、辛い出来事の体験によって、周囲の人々と人間関係を築くことが出来なくなることの影響は非常に大きく、孤独を感じることで否定的な感情・自分に対する否定的な見方が強まるという悪循環に陥ります。



ほか ひと さいしゅうてき きょり つぎ ばあい  
他の人と最終的に距離ができてしまうのは、次のような場合  
がおお  
が多いようです。

つら できごと たいけん ほんとう りかい  
・辛い出来事を体験したことを本当のところ理解してもらえ  
ない

つら できごと たいけん せきにな わたし あいて おも  
・辛い出来事を体験した責任が私にある、と相手が思ってい  
る

さいしょ はなし したい あいて じぶん  
・最初は話をきいてもらえたが、次第に相手が自分のことを  
ふたん かん はな  
負担に感じて離れていってしまった

・「もうそろそろ立ち直っては」と言われる

つら できごと たいけん だれ じぶん  
辛い出来事を体験すると、「誰も自分のことをわかってくれな  
い」と考えることも多いです。その一方で、自分を理解して  
かんが おお いっぽう じぶん りかい  
くれる人に頼りすぎてしまい、距離が近すぎて問題が生じる  
ひと たよ きょり ちか もんだい しょう  
こともあります。

ここで、少し視点を<sup>すこ してん か</sup>変えてみます。

以前は<sup>いぜん れんらく</sup>連絡をとっていたけれど、いま<sup>とお はな ひと</sup>遠くに離れている人、  
<sup>おさな とし ゆうじん ひごろ はな</sup>幼い時の友人、日頃はあまり話さないけれどいざというとき  
には<sup>ひと</sup>アドバイスをくれる人、はいますか？

こうした「少し日頃より弱いつながり」が、いざというとき  
に<sup>たよ</sup>頼りになるという<sup>けんきゅうけっか</sup>研究結果があります。日頃の<sup>ひごろ にんげんかんけい</sup>人間関係だ  
とどうしても<sup>に つ</sup>煮詰まってしまう<sup>めん</sup>面があるのですが、<sup>すこ よわ</sup>少し弱い  
<sup>かんけい</sup>関係では、<sup>かぜとお</sup>風通しがよくなって、<sup>き も らく</sup>気持ち<sup>も</sup>が楽になりやすいよ  
うです。もちろん、<sup>ほんとう ちか</sup>本当に近い<sup>かんけい ひと</sup>関係の人で、<sup>さいだい りかいしゃ</sup>最大の理解者<sup>も</sup>に  
なってくれている<sup>かた</sup>方がいれば、それに<sup>こ</sup>越したことはありませ  
ん。

<sup>ぜつぼう</sup>絶望することなく、<sup>ひと</sup>人とのつながりを<sup>なん かたち つづ</sup>何らかの形で続けてく  
だ<sup>ねが</sup>さることを願っています。



## 本冊子について

本冊子は、感情と対人関係の調整スキル・トレーニング (Skills Training in Affective and Interpersonal Regulation) で用いられている内容を参考にしながらも、久留米大学でこれまで用いてきたトラウマ臨床や認知行動療法の知見、現在中心療法 (Present Centered Therapy) の考え方などを含めてまとめたものです。また、ICD-11 の complex PTSD 診断に特有の 3 症状の説明と対応に焦点をあてています。心理教育テキストとして用いられることを想定しています。

本冊子は、久留米大学でこれまでに作成した他の冊子と組み合わせて使用することができます。現在抱えている問題の解決法などを考える場合には、「CBT やわらかこころプログラム」、自傷行為について考える場合は「衝動のしくみ」、心的外傷に関する症状については「緊急事態から脳・こころ・身体が回復するしくみ」、悪夢については「こわい夢を変えよう!」、自分の感情や行動について記録をつける場合は「記録眺め法」などです。こうしたテキストの一部は久留米大学医学部神経精神医学講座のホームページからダウンロードできます。

本研究は、JSPS 科研費 17K13953, 19H01767, 18H01093, 19K17121, JST-RISTEX 「安全な暮らしをつくる新しい公私空間の構築」研究開発領域「トラウマへの気づきを高める“人・地域・社会”によるケアシステムの構築」トラウマインフォームド (TIC) 開発研修第 2 事業、公益財団法人臨床研究奨励基金第 35 周年特別研究助成の助成を受けたものです。

## 参考文献

Hassija C.M. & Cloitre, M.: STAI Narrative Therapy: A Skills Focused Approach to Trauma-Related Distress. *Current Psychiatry Reviews*, 11: 172-179, 2015.

Frost N.D., Laska K. M., Wampold B.: The Evidence for Present-Centered Therapy as a Treatment for Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 27:1-8, 2014.

Norris F.H., Stevens S. P. Pfefferbaum B et al.: Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41:127-150, 2008.

シュニーダー・クロワトル著：トラウマ関連疾患心理療法ガイドブック 誠信書房 2017