

# ウェルビーイングガイド

ストレスを軽減し 元気を取り戻して  
こころの回復力を高めるために



著者 : Ea Suzanne Akasha and Sarah Harrison

レイアウト・イラスト : Laetitia Ducrot

---

**国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会的支援リファレンスセンター**

Blegdamsvej 27

DK-2100 Copenhagen

Denmark

Phone: +45 35 25 92 00

psychosocial.centre@ifrc.org

www.pscentre.org

www.facebook.com/Psychosocial.Center

Instagram: ifrc\_psychosocialcentre

@IFRC\_PS\_Centre

© International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

Reference Centre for Psychosocial Support, 2022

---

**引用表記例** : ウェルビーイングガイド : ストレスを軽減し 元気を取り戻して こころの回復力を高めるために. IFRC心理社会的リファレンスセンター, コペンハーゲン, 2022. (The well-being guide: reduce stress, recharge and build inner resilience. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen, 2022.)

---

**翻訳と翻案**

「ウェルビーイングガイド : ストレスを軽減し 元気を取り戻して こころの回復力を高めるために」の翻訳と版型については、IFRC心理社会的支援リファレンスセンター (PSセンター) にお問い合わせください。承認された翻訳はすべてPSセンターのWebサイトに掲載されます。翻訳または翻案された製品にロゴを追加する場合は、IFRC心理社会的支援リファレンスセンターから承認を得てください。IFRC心理社会的支援リファレンスセンターが特定の組織、製品、またはサービスを推奨しているという示唆はしないでください。翻訳の言語で次の免責事項を追加してください :

「この翻訳/翻案は、IFRC心理社会的支援リファレンスセンター (PSセンター) によって作成されたものではありません。PSセンターは、この翻訳の内容または正確性について責任を負いません。」



Psychosocial Centre

## 強い苦悩を感じたときの応急処置

あなたや他の人が何らかの理由で非常に動揺したり取り乱したりした場合、次のエクササイズはすぐに症状を和らげることができます。フラッシュバックが起きている場合は、同じエクササイズを使って注意を「今 ここ」に戻し、過去の不快な記憶を残さないようにすることができます。このエクササイズは、立ったままでも椅子に腰掛けていても、あるいは横になって行ってもかまいませんが、目を開けたまま行ってください。

- まず、その場で目に見えるものを5つ見つけます。それらが何かを声に出して言ってください。その際、見えるものを具体的な言葉で説明してください。
- 次に、近くで聞こえる音を4つ探します。それらが何の音かを声に出して言ってください。その際、できるだけ具体的な言葉を使ってその音を説明してください。
- さらに、触れることができるもの、または触れているものを3つ見つけてください。触っている感覚を説明するときは、具体的な言葉を使ってそれらが何かを声に出して言ってください。
- 身の回りにある匂いのするものを2つ見つけてください。それらが何の匂いかを声に出して言ってください。
- 最後に、身の回りで味わえるものを1つ見つけてください。それが何かを声に出して言ってください。

# はじめに

本冊子で紹介するエクササイズは、人道支援に携わるあらゆるスタッフ、ボランティア、およびメンタルヘルスと心理社会的支援のサービスを受ける人たちを対象としています。

この冊子で紹介するエクササイズは、現場で試行錯誤と活用のうえカタログ化されており、本冊子を使用して定期的実践することで、ストレスをコントロールし、こころを落ち着かせ、睡眠を促し、こころの回復力を高めることが期待できます。

この「ウェルビーイング<sup>1)</sup>ガイド：ストレスを軽減し 元気を取り戻して こころの回復力を高めるために」の冊子は、個人のセルフケアおよび一緒に働く同僚やチームを対象としています。各セクションは、支援者支援の観点で活用したり、チームの定例ミーティングに取り入れることができます。

人道支援に携わる人や支援の専門職の方々は、燃え尽きないように、また効果的に仕事を行っていくために、自分自身をケアする必要があります。

自分で変えられることに集中することが、自分自身を元気にするということを忘れないでください。自分自身のケアを行うことは、自分をコントロールできるようになることなのです。

IFRCは、このガイドの一部を含むウェルビーイングのエクササイズを1週間に1回、ソーシャルメディアチャンネルとWebページで公開しています。

訳注1)：ウェルビーイングとは、文字通り身体的、精神的、社会的に「よい状態」にあるということですが、健康、幸福、福利などの意味があります。さまざまな意味があるため、現在、心理学などではウェルビーイングとカタカナ表記のまま使用することが多くなってきていますので、ここでもカタカナで表記します。

参加者にエクササイズを強制してはいけません。「ウェルビーイングガイド：ストレスを軽減し 元気を取り戻して ところの回復力を高めるために」で紹介されているエクササイズの実施を提案するときは、活用するかしないかを決めるのは常に参加者の選択であることに留意してください。

他の人にエクササイズを指導するときは、各エクササイズをまず自分自身や仲間ですべて試してみて、エクササイズの指示が無理なく自然にできるようにしてください。通常の声のトーンで話し、指示するときは十分な間を置き、後でエクササイズの効果について話し合う時間や感想や振り返りを共有する時間を設けてください。

グループでエクササイズを実施する場合は、各エクササイズの経験をグループで共有する時間を確保してください。出席者全員に今どう感じているか、エクササイズが自分にとって役に立ったかどうか、またはエクササイズを行うことで何を学んだかについて簡単に尋ねてみましょう。それを行うことでストレス軽減と回復力強化のエクササイズに関する語彙や知識を得ることができますし、それらへの理解が深まります。

自分自身、チーム、グループ、またはペアでエクササイズを行う場合は、各エクササイズの前後に簡単な「記録」をつけることをお勧めします。自分がどう感じているかを表す単語を1つとそのときの身体の感覚を表す単語を1つをところの中に書き留めるか口に出して言うようにしましょう。そうすることで、それぞれのエクササイズをよりよく理解できます。また、自分にとって最適なエクササイズや他の人にとってそれぞれの状況で最適なエクササイズを見つけることができます。

強いストレスを感じ圧倒されているとき

## 強いストレスを感じ圧倒されているとき



感情的に圧倒され、悩み、多くの課題に直面しているときは、実際にあるいは具体的に私たちの周りで何が起きているのかを認識することは困難です。忙しい時期や忙しい時期の後は、体内のストレスレベルが高いため、リラックスすることが困難です。また、研究によるとストレスが少なすぎたり、期待が低すぎたり、課題が少なすぎる期間は、リラックスすることが困難になるということがわかっています。ストレッサーが少なすぎると、ストレッサーが多すぎると同じくらい身体に負担がかかります。ここでのエクササイズは、ストレスが少なすぎる、または多すぎることによる心身の悪影響を緩和し、調整することに役立ちます。

## 1. 「今 ここ」を意識する

あなたの注意を「今 ここ」に戻すことは、精神的に圧倒されているときに非常に役立つスキルです。考えるという心理的機能はストレスを感じやすくして、ほぼ自動的に何が起こったのかを際限なく思い出したり、常に先のことを考えたりするようになります。また、うまくいかない可能性のあるすべてのことにずっとこだわる人もいますが、これは心配を増やし心理的動揺レベルを上げるだけです。

五感を使って、「今 ここ」に注意を集中する練習をしてください。自分が見ているもの、聞いているもの、嗅いでいるもの、身体で感じているものをこの中で自分に言い聞かせてください。「今、遠くで音が聞こえている...」「今この瞬間、手が触れている...」「今、...の色が見えている...」「今、...の匂いに気づいている...」。視覚、聴覚、嗅覚、味覚、皮膚や身体の感覚など、感覚に注意を向けながら、それぞれの瞬間に自分が気づいていることに集中しましょう。歩いているとき、立っているとき、横になっているとき、座っているときなど、いつでもこれを行ってください。

## 2. 優しく自分自身を抱きしめる

気持ちを和らげたいときは、手と腕を使って少しの間自分自身を抱きしめてみましょう。プレゼンテーションを行う前、コールセンターの電話を受ける前、ロックダウン後に再び社会に出る前など緊張する場面に立たされたときは、多くの場合、落ち着いたためのハグが役立ちます。緊張する状況の前またはその最中には、次のエクササイズを行うとあなた自身のこのころの準備の助けになります。

- 足を地面にしっかりとつけて、まっすぐに立つか座ってください。
- 足が地面に支えられていることを感じましょう。
- 深呼吸をして、ゆっくりと意識的に息を吐いてください。
- 右手の手のひらを内側に向けて左脇の下に置き、左手を肩の下の上腕に置きましょう。
- 両手で内側に押し付け、しっかりと抱えて数秒間の間強く自分を抱きしめましょう。
- 5秒間力を緩め、さらに2回繰り返してください。
- 腕をもとに戻して、そして日常生活に戻りましょう。

### 3. グラウンディング<sup>2)</sup> (自分を落ち着かせる)

地に足をつけ余計な緊張を和らげる方法を知っていると、ストレス状況下でも落ち着かなくなる前に準備することができます。人間は動き回るときに地面と接していますが、筋肉が緊張しすぎると不安感が増します。地面を感じ、地面が支えてくれていると感じることで筋肉の緊張を和らげると、非常に重要なその瞬間の現実とつながっているという感覚とゆっくりしているという感覚が得られます。

この自分を落ち着かせるエクササイズを行うときは、平らな底の靴を履くか、靴を脱いでください。子どもと一緒にやる場合は、足の裏から地面に根を張っていると想像してもらいます。ゆっくりと前後に揺れるときは、根が地面から出ないように両足を地面につけたままにする必要があります。

- まっすぐに立ち、両足を地面につけてください。足を少し離して平行にしましょう。
- 腕を体の脇に置きましょう。
- 少し時間を取って自分の身体と呼吸の感覚に注意を向けてください。
- 意識を足の裏に向けましょう。
- かかとを地面から離さずに、足首から身体全体をゆっくりと前の方に傾けましょう。
- つま先を地面から離さずに、振り子のように身体全体をゆっくりと足首から後の方に傾けてください。
- 足首の関節から身体全体を前後の2つの位置の間で前後にゆっくりと動かしましょう。
- 次に足を地面から離さずに左右の片側に傾かせ、反対側にも傾かせましょう。
- この横向きの振り子のような動きを数回繰り返してください。
- 心地よくまっすぐに立てる姿勢を見つけ、自分を落ち着かせるエクササイズの後に自分がどのように感じているかに注意を向けてください。

訳注2)：「グラウンディング (Grounding)」とは、「地に足をつける」ことを指し、こころと身体がしっかりと大地とつながっている感覚を持つことで精神的な安定やリラクゼーション効果を得るための手法です。



## 4. 箱の中の思考

感情的に圧倒されストレスを感じているときに、侵入思考（イヤなことが勝手に頭に浮かんでくること）を経験することはよくあることです。侵入思考は、一人になりたいと思っているだけのときであっても、招かれざる客として頭に浮かびます。そういう望ましくない思考を脇に置く方法を学ぶことが重要です。想像の中で美しくて頑丈な箱を作りましょう。この箱を好きなだけ美しい色と装飾を施した素敵な素材で自由にイメージしましょう。箱にはしっかりと鍵を付けます。侵入思考をすべて箱に入れて、箱にしっかりと鍵をかけましょう。

箱を視覚化することで、招かれざる思考を頭から解放することができます。これは、子どもでも簡単にできるエクササイズで、気持ちがモヤモヤしたときにすっきりさせるのに役立ちます。寝る前に箱を寝室の外に置くことを想像しても翌朝まで思考をそこに放置して置くことを想像してもよいでしょう。

## 5. アンガー・マネジメント（怒りのコントロール）

怒りは一般的で自然な感情ですが、理性や他の感情を圧倒する強力な感情です。動揺したり、不快に思ったり、いらいらしたり、怒ったりすると、通常手が握りしめられ、両腕、両肩、首が緊張します。呼吸も速くなります。怒りは過ぎ去る感情だと認識してそのままにしておきましょう。手を開き、腕を体の横にリラックスして垂らし、手のひらを前に向けましょう。

怒りは質の良い睡眠を妨げることもあります。寝るときに手を固く握りしめる悪い癖がある人は多くいます。これでは朝、身体が緊張して疲れてしまいます。簡単なコツは、手のひらを開いて寝ることです。こうすると、手、腕、肩もリラックスして、より健康的で幸せな睡眠が得られます。

怒りを表出してそのことで苦しんでいる人がいたら、心理社会的支援者は次のように説明することができます：「怒っているとき、手は握りこぶしを作ります。平常心のとき、手は開いています。怒りを解消する簡単な方法は、手を開いて手のひらを外に向けて見せることです。今試してみましょう…どんな感じがしますか？」

不安や緊張を感じているとき

## 不安や緊張を感じているとき



困難な状況、生活や習慣の変化によって、私たちの不安や緊張のレベルが全体的に高まる場合があります。筋肉や神経系における不快感を低下させることで明確に考えやすくなったり、ある程度コントロールできているように感じたり、有意義な行動をとったりすることがずっと容易になります。このセクションのエクササイズは、状況に対するコントロール感を増やし、新しい習慣を身につけることを目的としています。深呼吸は、自分を落ち着かせ物事を客観的に見るためのとても効果的な方法です。深呼吸によって、単に受け身的に反応するのではなく、何をすべきか、どのように行動するかを主体的に決めていくコントロール感を高めることができます。

## 1. シャボン玉を吹く

COVID-19のパンデミックは、世界中の大人と子どもに、ストレス、不安、絶え間ない変化、不確実性をもたらしました。個人や家族は社交の機会を減らさざるを得なくなり、子どもたちは学校に行けなくなり、私たち全員が習慣を変えざるを得なくなりました。

ストレスを感じているときは、簡単な呼吸法でこころを落ち着かせ、穏やかなひとときを過ごすことができます。シャボン玉を吹くことを想像することは、あらゆる年齢の子どもが深呼吸を学ぶ最もシンプルで簡単な方法です。大きなシャボン玉を吹こうとすると、肺は自ずと空っぽになりその後空気で満たされます。実際のシャボン玉または想像上のシャボン玉を吹いてみましょう。子どもたちにとってシャボン玉を吹くことは楽しみと結びついており、心配や不安以外のことに注意を向けさせてくれます。

## 2. ガムを噛む

ガムを噛んだりガムを噛むことを想像すると、口の中が唾液で満たされます。唾液は脳にウェルビーイングな状態を知らせ、緊張を和らげます。緊張したり不安になったりすると口や喉が乾きます。このエクササイズは脳をだまして、リラックスのメッセージを身体に送らせます。

- 実際のまたは想像上のガムを口に入れましょう。
- 本物のガムのようにゆっくりとよく噛んでください。
- 唾液が口全体に広がる様子に注目してください。
- ガムが大きくなったり硬くなったりすることを想像します。ガムを噛むために顎をもう少し動かしましょう。
- このエクササイズの後の気分にご注意を向けましょう。

### 3. お気に入りの色をイメージしながら呼吸する

不安や心配があるときに子どもや大人が落ち着く簡単な方法は、こころの中でイメージを思い浮かべながら呼吸法を行うことです。このエクササイズでは、息を吸うときに心地よい色の空気を吸い込み、息を吐くときに不快な色の空気を吐き出すというイメージを使います。

- まず深く息を吸い、息を長く吐き出します。息を吸うときは肺がいっぱいになるように吸い、息を吐くときは肺を空っぽにしましょう。
- 次に、息を吸うときには好きな心地よい色を吸い込むことを想像してください。肺をお気に入りの美しい色で満たし、心地よくなりましょう。
- その次には、吐く息と一緒に最も嫌いな色を吐き出してください。最も嫌いな色が身体から出て行くことをイメージしながら息を吐き出しましょう。
- 好きなだけ続けてください…

6歳以上の子どもならこのエクササイズを実施できます。子どもが集中できる時間だけ続けてください。まずは数回の呼吸から始めましょう。

### 4. 心配事を管理する

残念なことに、心配事や問題は考えれば考えるほど、そのことが頭から離れなくなっていくます。常に心配事を考えていると頭がいっぱいになり、目の前の問題や課題を解決するために、建設的かつ積極的に反応することが難しくなります。これに対処する方法の1つは、日中は心配事を脇に置いておいて、心配事だけに集中する専用の時間枠を確保することです。ただし、専用の時間枠は就寝前に設定しないでください。以下のエクササイズには、どこに注意を向けるかを決める訓練になるという特徴があり、どのように行動するかを考えるため行動指向的です。

毎日10分から30分、心配事を考える時間を決め、心配事を書き留めて、それぞれについて行動計画を立てます。

他の時間に心配事が浮かんだ場合は、後で心配事を考える時間枠で対処できることを思い出してください。心配事を考える時間テクニックに慣れてきたら、必要に応じて使用してください。

## 5. 気候変動への不安

気候変動への不安があると誰でも意気消沈し、無力感を感じ、何をすればよいのか見当もつかない状態になることがあります。気候変動に心配を感じたときは、自分の感情を特定して認識することで、自分に何が起きているのかを理解しやすくなり、積極的な行動を起こす方法も見つけやすくなることを覚えておいてください。気候変動に不安を感じていることに気づいたら、自分のウェルビーイングを支える一つのやり方として、気候変動に対して自分自身は何が出来るか、友達と一緒に、職場、学校、ボランティアとして何が出来るかなど少し考えてみてください。

協力的な環境を作るには、仲間、同僚、家族、その他の社会的なサークルとグループディスカッションをしましょう。次の質問を出発点としてみてください。

- 気候変動の問題に対する私たちの感情と対処にはどのようなものがあるでしょうか？
- 気候変動にうまく対処するために、個人として、またグループとして何が出来るでしょうか？
- 気候変動の影響を軽減または阻止するために、個人として、またグループとしてどのような行動をとることが出来るでしょうか？

気持ちを落ち着かせたいとき

## 気持ちを落ち着かせたいとき



困難な職場環境で適切な判断を下すために冷静さを保つ必要がある人道支援者にとって、自分の感情をコントロールし、精神的・身体的興奮のレベルを調節できることは不可欠なスキルです。強い感情に支配されたり、不安な考えにとらわれたりしていると、冷静に考えることが難しくなります。苦しんでいる人をサポートするには、冷静な頭と穏やかな気分が必要です。自分自身のストレス解消法を知ることは重要です。ここに書いてあるエクササイズを定期的実践すれば、簡単に自由に使えるようになります。

## 1. 深呼吸する

呼吸は、私たち一人ひとりの体格や呼吸の仕方の特徴が異なるため、個人的な問題です。他の人と一緒に呼吸エクササイズを行う場合は、誰かの決まったペースで呼吸するように強制するのではなく、各人が自分の自然なリズムで呼吸できるようにしてください。一般的に身体とところのバランスが取れている場合は、1分間に9回から12回の深呼吸で十分です。深呼吸は、身体全体に新しいエネルギーを与え、免疫系を刺激し、リンパ系を活性化します。深くてさわやかな呼吸は、穏やかさと心理的落ち着きの感覚も促進します。

楽な姿勢で座り、手をテーブルまたは膝の上に置いて肩をリラックスさせ背筋をまっすぐに伸ばしてください。そして鼻から息を吸ったり吐いたりしましょう。唇と顎を少なくとも1分間はリラックスさせ、この時間内に吸ったり吐いたりする呼吸サイクルの数を数えましょう。

しばらく静かに座り、1分間呼吸をしながらそのサイクルを数えることを繰り返してください。時間をかけて健康を改善したい場合は、たとえば週に2〜3回など、頻繁にこのエクササイズを行ってください。

## 2. 花の輪郭を描く

自分の考えや感情を落ち着かせるために、時には少しゆっくりすることが必要です。心理的に落ち着いているときは、呼吸は深くてゆっくりしたものになります。したがって、深呼吸をすることで心理的に落ち着かせ、自分自身を見つける時間を持つことができます。この落ち着くためのエクササイズは、注意を内面に向け、自分自身に耳を傾ける方法を学ぶことを目的としています。

1枚の紙の真ん中に鉛筆の芯を置いてください。8枚の花びらを持つ花を描きましょう。息を吸いながら、中心から花びらの1本の線を引き、花びらの先端で止めます。息を吐きながら花びらの反対側を描き、中心に戻ります。花が完成したら、自分の気持ちはどうなっているか確認してください。花を描き始めたときと比べて、何か違いを感じますか？

### 3. 胸に手を当てる

COVID-19のパンデミックなどの逆境では、不安や恐れ、不確実性を感じるのは当然です。セルフケアを優先することは、精神的健康とウェルビーイングを維持する上で重要なことです。世界中で多くの外的ストレス要因が発生しているため、必要に応じてペースを落として自分自身をケアすることを忘れないことが重要です。簡単なセルフケアのジェスチャーは、息を吸ったり吐いたりするときに、挨拶や祈りのときのように手を胸に当てたり、胸の前で手のひらを合わせたりすることです。そうしている間、肩をリラックスさせて、自分自身のありのままの感覚を味わってみましょう。

### 4. 触って落ち着かせる

このエクササイズでは、細い竹や木の棒、または鉛筆が必要です。エクササイズで使用されるタイプのタッチは、オキシトシンを放出します。オキシトシンは、私たちが落ち着いて冷静でいるのに役立つ気分を良くする脳内化学物質であるホルモンです。オキシトシンが放出されると、他の人とのつながりを感じることもできます。それは無数の感覚神経を持つ皮膚を刺激します。

- 片手に鉛筆または棒を持ってください。
- ゆっくりと入念にもう一方の手の輪郭に触れながら身体的になぞってください。鉛筆または棒を指、手のひらや手の甲など手の裏表や周り全体、手首の周り全体をするすると滑るように動かしましょう。
- 手や手首のどの部分にもっと注意を払う必要があるかに注意して、その部分を優しく触り、ゆっくりと撫でてみましょう。
- 数分やったら鉛筆または棒を置いてください。手の感触に注意を向けましょう。もう一方の手と比べてどう感じますか？
- 今度は手を交換して、もう一方の手に鉛筆または棒を持ってください。
- 今度も前と同じように、もう一方の手の輪郭に触れてなぞってください。最初の手と同じだけ時間をかけて注意を向けてください。
- エクササイズを終了したらこれが自分にどのような効果をもたらしたかに注意を向けてください。手にチクチクする感覚を感じ、肩が下がっていることに気づき、解放感でほっとするかもしれません。

このエクササイズの効果が気に入ったら、腕、顔、喉、首、下肢、足でも行えます。たとえば、棒を顔と喉の片側半分の皮膚にそっと当て、次に顔と喉のもう一方の部分と少しの間比較しましょう。次に場所を変えて顔の反対側で同じ手順を繰り返してください。



## 5. ハグを想像する

何か不快なことや怖いことを考えることが苦痛を与えるのと同じように、何か心地よくて気持ちを落ち着かせることを想像することは、心理的に落ち着く効果があります。このエクササイズは、人間は他人とつながるようになっているという事実にも基づいています。触れ合うことは、私たちが関係を築くための強力な手段です。

想像力を使ったこのシンプルなエクササイズによりポジティブな化学物質、神経伝達物質、ホルモンが放出され、ポジティブな感情を高め信頼を強化し、全体的なウェルビーイングを高めます。それは、社会的接触の不足をある程度補うことにも役立ちます。

愛する人と手を繋ぐことを想像したり、あなたがところから大切に思っている人を抱きしめることを想像してみてください。愛する人のことを思い、抱きしめたり、ハグしたりしたときの肌の感覚や効果に注目してください。自然に笑顔が浮かばない場合は、ところの中で笑顔を加えましょう。20秒以上手を握ったり抱き合ったりして、触れ合いや人との触れ合いの利点を感じ楽しんでください。

## 自分の内的資源を強化する



自分の内的と外的資源を知りリストアップしておくことは、逆境に直面したときに役立ちます。それはあなたの見方を変え、視野を広げ、新しい可能性を見つけることを可能にします。思考と感情を切り離し、自分が感じていることについて考えることができることは、支援者にとって重要なスキルです。誰もが心配したり、恐れたり、疲れたり、退屈したり、不安になったり、圧倒されたりすることがありますが、いつかうまくいけばその対処方法も知るようになります。以下のエクササイズは、正しいと思えるような明確な選択肢や方向性が見出しづらいようなジレンマ状況や曖昧さに直面したときに、内的な強靭さを育てるのに役立つトレーニングだと考えてください。

## 1. 楽観主義者のように考える

楽観的な考え方はストレスの高まりを防ぎ、こころの回復力を高めます。プレッシャーにさらされると、フラストレーション、不快感、苛立ちなどの役に立たない感情で反応しがちになります。楽観主義を实践してこころの回復力を高めると、日常のストレス要因に効果的に反応し、対処できるようになります。あなたがしなければならない課題について考えている場合と、言い方を変えて「私はこの課題を実行できます」のように課題について考える場合の違いに注目してください。課題に対するあなたのアプローチと態度がどのように変化するのかに気づくでしょう。楽観的な考え方を身につける1つの方法は、回復力を活性化し、楽観的な考え方にさせる文と文を結びつけることです。次のステップは、それらをたくさん使うことです！

例としては、次のようなことが考えられます。

- これは可能で処理できます……
- 私はそれを実行できます……
- 私は対処できます……
- 私は助けを求めます……
- 私は自分を落ち着かせる方法を知っています……
- 私は自分の内的資源を知っています……

## 2. 親切で思いやりのある行動をとる

親切な行為は、不快なストレスの影響を逆転させることができます。身体はストレスと親切に対してまったく逆の反応を示します。ストレスを感じると、心拍数が速くなり、血圧が上昇し、消化が妨げられ、免疫系が損なわれ、風邪やその他の炎症を起こしやすくなります。

親切には血圧を下げ、心拍数を遅くし、消化を助け、風邪を引きにくくするなどの有益な効果があります。他の人を助けるなどの親切は、私たちを他の人に対してよりオープンにし、苦痛な出来事後の回復にも役立ちます。

ほとんどの宗教は、他の人に対して親切と思いやりを示すことを奨励していますが、私たちはストレスがたまりすぎて周りの人に優しくできないことがあります。また、自分自身に優しく思いやりを示すのはさらに難しいことです。このエクササイズでは、優しさを受け入れ、自分自身に思いやりを示すために、次の質問をします。

## 自分の内的資源を強化する

- 今日はどんな行動を起こす気になったでしょうか？
- 人生のどの時点でも自分自身に電話をかけられるとしたら、どの時点で電話をかけますか？また、自分自身にどんな優しく思いやりのある言葉をかけてあげますか？
- どうすれば自分自身の成果や成功を認めることができますか？

### 3. ウェルビーイングの花

自分の内的資源と外的資源について知ることは、必要なときにそれらを利用できるようにするために非常に重要です。困難に直面したときは、内的資源と外的資源のどちらが自分をより回復させてくれるかをすぐに考えるように自分を訓練してください。

7枚の花びらを持つ花を1つ描いて、自分のウェルビーイングの資源を書きましょう。花びらをそれぞれ好きな色で塗ります。次に、各花びらに次の領域のラベルを付けてください：

- 物質的
- 社会的
- スピリチュアル的
- 文化的
- 精神的
- 感情的
- 生物学的

それぞれの花びらは自分のウェルビーイングの領域の1つを表しています。これらは、私たちが健康や満足感を感じるための生活の側面を表しています。7つの領域それぞれについて健康で気分が良いというポジティブな感覚を与えてくれる物、人、活動の例を振り返り書き留めてください。これがあなた自身のウェルビーイングの花です。

## 4. 私は持っている、私は～である、私はできる、そして私はやる

時々、自分の資源について振り返ることは役に立ちます。そうすることで自分の回復力に気づかせ、忘れないようにすることができます。このエクササイズは、精神的な向上と日常生活でのモチベーションを思い出させたい人に向いています。エクササイズには紙とペンが必要です。

- まず、手の指を伸ばして手のひらを大きく開いてください。そして紙の上に手を置き、手の周りをペンでなぞって手の形を描きましょう。
- 1本の指に「**私は持っている**」と書き、サポートを頼める名前、人、イメージ、場所、動物をリストアップしてください。
- 別の指に「**私は～である**」と書き、誇りに思っていることを書いてください。
- 別の指に「**私はできる**」と書き、自分のスキル、能力、従事している活動を書き込んでください。
- 別の指に「**私はやる**」と書き、困難なときに自分を快適にするために行うことを書き込んでください。
- エクササイズの最後に自分のために「いいね（親指を立てる仕草）」をしましょう！

## 5. 過去の逆境から学ぶ

困難な瞬間に遭遇すると、誰でも緊張したり不安になったりします。それは困難な出来事、課題、または逆境かもしれません。人生の早い段階で直面した困難な状況と、それをどのようにうまく乗り越えたかを思い出してください。逆境に直面すると、以前の成功を思い出せなかったり、単に忘れてしまうことがよくあります。次のモデルを使用して自分の強みと資源を思い出す方法と、それを現在に適用する方法を考えてみましょう。

まず、過去の困難な瞬間や出来事について考えてください。次に、以下の質問を自分に問いかけてみましょう。

- その困難にどのように対処し、克服したのだろうか？
- その経験は現在の困難を克服するのにどのように役立つだろうか？

眠りにつくとき

## 眠りにつくとき



多くの子どもや大人は、ストレス、心配、不安などの理由で眠りにつくのが難しいと感じることがあります。以下に述べる身体的および精神的なエクササイズは、休息、消化、回復を司る副交感神経系を活性化することで、眠りにつくのに役立ちます。このリラクゼーション反応を活性化すると、身体と気持ちが落ち着き、睡眠が促進されます。夜中や朝早くに目が覚めてしまった場合も、これらのエクササイズを行うことで再び眠りにつくことができます。このウェルビーイングガイドに記載されているその他のエクササイズも睡眠に役立ちます。

## 1. しっかりあくびをする

あくびは効果的で非常に伝染性の高い反射で、神経系にリラックスと解放の信号を送ります。このエクササイズを始めるにあたって、まず口を開けて下顎と舌の緊張を緩めましょう。次に口蓋を持ち上げて、口の奥にアルファベットの「O」の形を作ってください。下顎を左右に動かして肩をリラックスさせたまま次の吸気であくびをしましょう。数回あくびをし、気持ちが良ければ、腕を頭の上にゆっくりと伸ばしてください。少し時間を取って、このエクササイズを行う前と比べてこころと身体が違っているかどうかを確認してください。

## 2. 頭をリラックスさせる

頭の筋肉の緊張は思考活動と関連して起こるため、頭全体の筋肉をリラックスさせて精神活動をペースダウンすることに焦点を当てたこのエクササイズを学びましょう。このエクササイズは、緊張によって引き起こされる頭痛の緩和にも非常に効果的です。

- 頭頂部、後頭部および頭の側面の髪の毛一本一本の間にスペースが広がることをイメージすることによって頭頂部の筋肉をリラックスさせましょう。
- 額が滑らかでシワがないことをイメージし、眉の間のスペースを広げてください。
- 前を見て目をリラックスさせましょう。
- 目の周りと後ろの筋肉をリラックスさせましょう。
- 頬をリラックスさせて無表情にしましょう。
- 顎をリラックスさせて唇と歯がほとんど触れないようにしましょう。
- 舌は水に浮かぶボートのようにリラックスした状態にして、舌先が歯の内側に触れている状態にしましょう。
- 鼻から息を吸ったり吐いたりするときに、喉の空間が広がり空気が通過するスペースが生まれることを想像してください。
- 頭の中にかか固まっている感じのものがあったら、それが水の中の錠剤のようにゆっくりと溶けていくのを想像してください。

### 3. 後頭部で絵を描くように動かす

目、首、肩が緊張しているとリラックスすることが難しくなります。眠りにつくときには、リラックスすることが必要です。後頭部で絵を描くように動かすことで、上半身の緊張をほぐすことができます。ベッドに仰向けに寝て、楽な姿勢を保ってください。顔を天井にまっすぐに向けましょう。顎はマットレスと平行にしてください。首が不自然な状態の場合は、首を少し伸ばす必要があるかもしれません。目をそっと閉じて、下顎を緩めてください。次に、紙に落書きをするときのように、後頭部をゆっくりと自由に動かしましょう。頭を動かそうと意識に努力をせずに、ふぞろいの大小さまざまな絵を描くように動かすことを数分間続けてください。頭の動きを止めて、首、肩、顔の感覚に気持ちを向けてしばらく横になりましょう。

### 4. 感謝

感謝は強力な感情であり、回復力を高めることにも役立ちます。感謝していることに意識を集中させることは、心身の健康にも良い影響を与えます。これは、人生におけるポジティブなことを称賛するという、シンプルですが強力なエクササイズです。人生で誰もが直面する困難があるにもかかわらず、自分が持っているものに笑顔でいることは重要なことです。このエクササイズは、子どもにも適用できます。

感謝の気持ちを意識すると眠りにつきやすくなり、精神的健康も改善することが証明されています。一日の終わりに精神的にデトックスし、時間の経過とともに気分を良くする方法は、感謝の気持ちを呼び起こす練習をすることです。寝る前に少し時間を取って、過ぎた一日について考えてみましょう。大小を問わずその日起こったことで感謝の気持ちを抱いたエピソードを3つ選んでください。これらの良い思い出に浸り、それがどのようにあなたを感謝の気持ちで満たすかに気づいてください。感謝の気持ちで全身を満たしましょう。



## 5. 物に注意を集中する

外部の物に注意を集中させることで、集中力と「今　ここ」に意識を向ける力が鍛えられます。また、物体に集中する練習をすることで、より簡単に眠りにつくことができるようになります。集中するために小さな石や小さなボールなどの物体を選び、片手または両手で持つとよいでしょう。

楽な姿勢でベッドに横になってください。目をそっと閉じ、ゆっくりと息を吸って... そして吐きましょう。次に、身体のあちこちに注意を向けて、身体を入念に調べましょう。身体のいろいろな領域に注意を向けて行ってください。その次に、物体に意識を集中してください。石を手にとったり、両手で持ったりする感覚に意識を向けましょう。重さ、表面、質感、物体に触れる手のひらや指の領域に注意を向けてください。好きなだけ、または眠りに落ちるまで続けましょう... うまくいけばぐっすり眠れます。

## 訳者あとがき

この冊子は、日本赤十字国際人道研究センター（JRCIHS）からの助成を受けて国際赤十字・赤新月社連盟（IFRC）の心理社会的支援リファレンスセンター（PSセンター）が2022年に発刊したTHE WELL-BEING GUIDE REDUCE STRESS, RECHARGE AND BUILD INNER RESILIENCEを翻訳したものです。

以前JRCIHSの助成を受けてIFRCのPSセンターが出版したCommunity-based Psychosocial support Participants' Book（邦題「コミュニティに根ざした心理社会的支援 受講者用読本」）やA Short Introduction to Psychological First Aid（邦題「サイコロジカル・ファーストエイド（PFA）ガイド要約版」）を翻訳しましたが、それらは基本的に災害時等の支援者向けに書かれたマニュアルでした。このたびは、人道支援に携わるスタッフやボランティアのみならず、人道支援を受ける側の人々にも読んでいただける内容になっています。

この翻訳にあたって、事業として認めPDF作成のために予算をつけてくださったJRCIHSに深く感謝申し上げます。この翻訳は、JRCIHSのWebサイト（<https://www.jrc.ac.jp/ihs/>）に掲載され、自由に無料でダウンロードできます。

印刷物の作成に関しては、日本赤十字秋田看護大学の個人研究費を使用しました。

翻訳に当たり、読みやすさや誤訳がないかについては、IFRC PSセンターの登録メンバーである森光玲雄氏（諏訪赤十字病院臨床心理士、日本赤十字看護大学附属災害救護研究所心理社会的部門長）と伊藤明子氏（日本赤十字豊田看護大学特命教授、日本赤十字国際人道研究センター研究員）からご意見をいただきました。この場を借りて感謝申し上げます。

なお、この翻訳に関する全責任は齋藤和樹にあり、IFRC PSセンターによって翻訳されたものではありません。IFRC PSセンターは、この翻訳の内容または正確性について責任を負うものではないということを申し添えます。

多くの方々にこの冊子を読んでいただけることを願っています。

2025年3月31日

日本赤十字国際人道研究センター 研究員  
日本赤十字秋田看護大学 准教授  
齋藤 和樹





**Psychosocial Centre**

国際赤十字・赤新月社連盟  
心理社会的支援リファレンスセンター  
Blegdamsvej 27, DK-2100 Copenhagen  
Denmark

Phone: +45 35 25 92 00  
E-mail: [psychosocial.centre@ifrc.org](mailto:psychosocial.centre@ifrc.org)  
Web: [www.pscentre.org](http://www.pscentre.org)  
Facebook: [www.facebook.com/  
Psychosocial.Center](http://www.facebook.com/Psychosocial.Center)  
X (Twitter) : @IFRC\_PS\_Centre  
Instagram: [ifrc\\_psychosocialcentre](https://www.instagram.com/ifrc_psychosocialcentre)