

こころのひろば

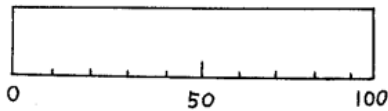


テーマ
「セルフケア」

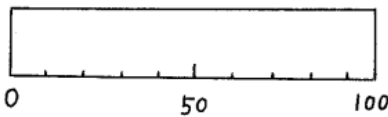
ストレスがたまって苦しい、人間関係で疲弊している、先行きが不安で眠れない…。
こうしたメンタルの不調から回復する近道は、自分で自分を上手に助けることです（セルフケア）。
セルフケアとは、「ひとりぼっちで、孤独に自分を助けること」ではなく、「誰かに相談する」「誰かの助けを借りる」ということも含まれます。互いに助け合いながらのセルフケアこそが、回復にとっては重要です。

今の心身の状態は？

今、自分はどれだけ苦しいか



今、自分はどれだけしあわせか



上が「苦しさのものさし」、下が「しあわせのものさし」です。それぞれに数字をつけてみます。数字は直感的なもので構いません。そしてこの2つの数字が、現在のあなたの心身のコンディションをあらわすものとなります。

もしあなたの今現在の「苦しさのものさし」が90点を超えていたら、あなたは今、相当に苦しくてつらい状態にあるとみなします。あまりにも苦しすぎて、生きているのがやっと、という感じかもしれません。混乱していて、自分が何に対して苦しんでいるのかさえ、よくわからなくなっているかもしれません。

このような場合、あなたには、とにかくいったん落ち着いてもらう必要があります。そして、誰かの助けを借りる必要があります。

とりあえず、落ち着く

◎自分の苦しさを認めて受け入れる
「心の叫び」を封印せず、言葉にして、大きな文字で書き出しましょう。また実際に叫んでみましょう。



◎手を使って身体をなでたり、トンントンしたりする

なでたりタッチしたりするのは、身体のどこでも構いません。自分の手の重さや温かさを感じることで、心身の苦しさがやわらぎます。

◎大きな布や毛布にくるまれる
やわらかくて大きなものにふんわりとくるまれると、安心したり落ち着いたりできるものです。



◎大げさに息を吐きまくる
「ため息」というのは、心身の緊張や疲れをとるための「身体の知恵」です。意図的にため息をつく、大げさに息を吐く、というのは、いつでもどこでもどんな状態でもできる最強のセルフケアです。

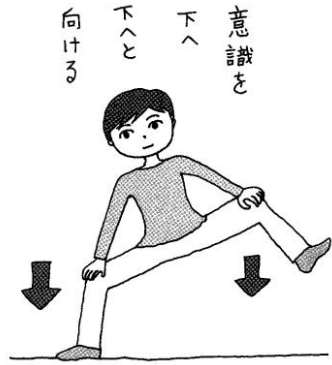
◎何かをギュッと抱きしめる
抱きしめるという行為自体には、人を落ち着かせる大きな効果があります。



◎下へ下へと身体の力を落とすグラウンディング

苦しい時、不安な時、私たちの身体の力は、上へ向かう傾向があります。だから呼吸が浅くなったり、肩が凝ったり、頭が痛くなりがちなのです。

なので、身体の力や重心を、意識して下へ落とすようにします。座りながら足の裏を床に押し付ける、重い荷物を持ってその重みを感じる、地球の重力が下からあなたを引っ張っているイメージを持つのも良いでしょう。



◎身体の一部にギュッと力をこめた後に、その力をパッと抜く（筋弛緩法）

両手のこぶしを力強く、ギュッと握りしめ、3つ数えたらパッと手を開き、力が抜けた感覚を味わいましょう。両肩をギュッと上に持ち上げ、3つ数えたら肩を下に落とす。両目をギュッとつぶり、3つ数えたら目を開けるとか、色々と応用できます。

誰かにつながる

◎「自分の心をひとりぼっちにしない」と心に決める

危険なのは「どうせ自分はひとりだ」「自分には誰もいない」「誰も信用できない」と自分で決めてしまうことです。これは心の中で自分いじめ（自傷行為）をするようなものです。

仮に今、周りにあなたを助けてくれそうな人がいなかったとしても、心までひとりぼっちにする必要はありません。

◎ちょっとした顔見知り进行を思い浮かべる

実際に私たちは「たったひとりぼっち」で生きている、ということはありません。

コンビニの店員さん、会釈するだけの近所の人、駅員さん、いつも見かける小学生やお年寄り…直接的なやりとりがなくても、顔見知りをイメージして書き出してみると、自分が社会的なネットワークの中で暮らしていることが理解できることでしょ



私のまわりの顔見知り
どんな感じだった？

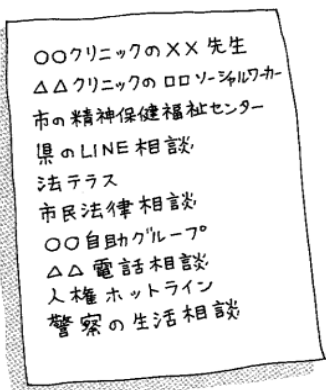
◎好きな人、好きだった人、あこがれの人の名前をかき集め、イメージする

直接の知り合いでも、本や映画の世界で好きだったりあこがれたりしている人でも構いません。キャラクターやペット、ぬいぐるみでも構いません。

大切な自分助け
相談することは



サポート情報を
書き出しておく



◎サポート資源について情報収集する

相談でき、助けてくれそうな専門家や機関を探しましょう。色々な情報を集め、ノートに書き出すなり、スマホにメモするなりして、記録しておきます。



◎相談の予約を入れる 実際に相談してみる

メールやLINEや電話の相談であれば、自宅に居ながらにできます。実際に相談できたら、その効果の有無にかかわらず、誰かに相談できた自分自身をほめましょう。「人に相談する」ということ自体がとても大切な自分助けだからです。