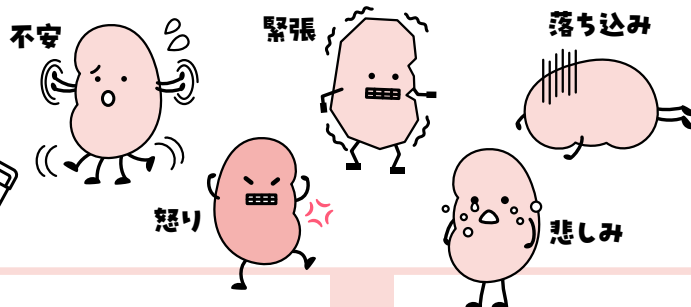


こころの健康のための道具⑥

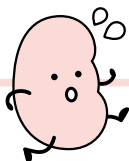
感情に振り回されないコツをつかむ

感情と仲良くしたり、感情の置き場を増やすと感情に振り回されにくくなります。

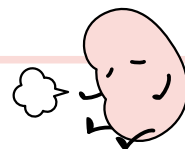
わたしたちは、ネガティブで不快な感情を、なるべく小さくしたり、追い出すなどして、できるだけ感じないようにしますよね。



不快な感情も役立つこともあります。不安だからこそ一生懸命取り組んだり、落ち込んだからこそ次に活かせたりします。



「不快な感情はよくない」という思いにとらわれ、追い出そうとしてエネルギーを使って疲れてしまうこともあります。



不快な感情を追い出さずに、心の中に置いておくスキルをみがきましょう。

するとこんな変化が起きるかもしれません。

不安があるからやりたいことを諦める

不安があってもやりたいことに向かって行動できる

ネガティブ思考にとらわれて動けない

思考に気づき、距離を取れる

完璧でなければ行動できない

失敗を恐れず、小さな一歩を踏み出せる

参考：藤本志乃（著）『あふれる「しんどい」をうけとめる こころのティーカップの取り扱い方』高橋書店（2024/12/15）
ラス・ハリス『よくわかるACT（アクセプタンス＆コミットメント・セラピー）明日からつかえるACT入門』星和書店（2012/9/14）

監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



運営

一般社団法人ピーベック



PPeCC
ピーベック

<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

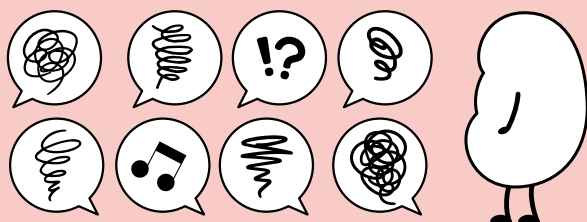


こころの健康のための道具⑥

感情に振り回されないエクササイズ

不快な感情を無理になくすのではなく、
柔軟に共存する方法を探るための練習です。

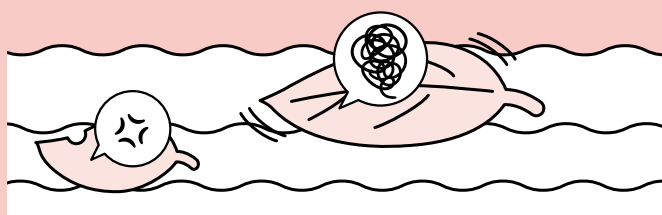
「今ここにある感情」を紙に
書き出し、評価せず見つめます。



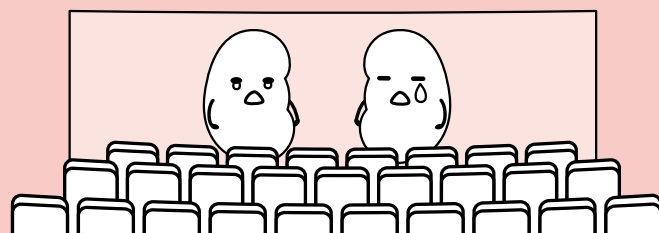
不快な感情を声に出して変な声で
言ってみたり、歌にしてみたり、
面白く表現してみたりします。



心に浮かぶ感情を、葉っぱに乗せて
川に流す様子を想像して手放します。



自分の体験を、観察者の立場で
振り返ってみます。



自分にとって本当に大切なことを
リストアップして、「本当に大切に
したいこと(価値)」を明確にします。



達成可能な小さな行動目標を
設定して、それを実行します。



参考: ラス・ハリス『よくわかるACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー) 明日からつかえるACT入門』星和書店(2012/9/14)

監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長



みんなでつくる、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



運営

一般社団法人ピーベック



PpECC
ピーベック

<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

