

ワークシート「感情との付き合い方」

あなたは、自分の気持ちが理解できない、頭の中がごちゃごちゃする、感情に圧倒されている、と感じることはありますか？このワークシートでは、そんなときに心を落ち着けるための8つのアイデアを紹介しています。その場でできることもあれば、長期的に使えるアイデアもあります。

このワークシートは、どうしたら心がより落ち着くか理解することを目的に作られました。これらのアイデアは、さまざまな人の声がもとになっています。たとえば、ニューロダイバーгентな人や自閉スペクトラム症の人、発達障害のある人、さらに、こうした人たちと日頃活動している、医師やセラピスト、研究者などの専門家です。

ニューロダイバーгент、自閉スペクトラム症、発達障害などと言っても、みんながみんな同じ感じ方をしているとは限りません。これまでの経験や得意なこと、苦手なことも違うでしょう。ですから、ここにあるすべてのアイデアがあなたに効果的とは限りません。あなたにとって何が効果的か、ワークシートを読みながら考えてみてください。

ひとりで読んでも構いませんし、あなたのことをよく知っていて、あなたを助けてくれる人と一緒に目を通して見るのもよいでしょう。印刷しても、何かを書き込んでも構いません。

ニューロダイバーгент、自閉スペクトラム症、発達障害は多くの長所をもたらしてくれます。たとえば、誠実であること、細部に気が付くこと、几帳面な考え方など、人によってさまざまです。まずは、それを忘れないでいてください。

それでは、さっそく見てみましょう。8つのアイデアを紹介したあと、最後のページは実際に書き込めるワークシートになっています。



1) 感情のサインに気づこう

あなたは何か強い感情を感じることがありますか？強い感情を感じているとき、体に何らかのサインが起きますか？体が強張ったり、心臓がドキドキしたり、手に力が入ったり、目が開けられなくなったり、気が遠くなったりする人もいるかもしれません。その根底にある感情は、恐怖や恥ずかしい気持ち、怒りの感情など、さまざまなものがあります。しかし、気持ちを言葉で説明するのが難しいこともあるでしょう。それでも、全く問題ありません。まずは、「自分が強い感情を感じている」ということに気づくことが、何より大事な一歩です。それに気づけば、対処ができるからです。

どうすれば、強い感情に気が付くことができるのでしょうか？たとえば、気持ちの強さを数字で表したり、目盛りで表したりすることで、感情の強さが100%になる前に気づきやすくなる場合があります。

しかし、何の前触れもなく突然100%まで高くなっても心配ありません。そんなときは、その感情は一時的なものだと知っておくことが大切です。

あなたの感情のサインは何ですか？



2) 感覚刺激に気づこう

日常生活では、たくさんの情報が目や耳、肌、鼻、口から入ってきます。私たちの中には、これらの情報を他の人とは異なる感覚で体験する人がいます。それは、感覚が遮断されているようだったり、より強烈だったり、あるいは違う世界にいるように感じる人もいます。これは、赤外線や超音波を感じたりすることが難しいのと同じように、他人には想像するのが難しい感覚です。

刺激の感じ方は、人それぞれ異なります。それは、不要な情報をどれだけ遮断できるかによるのです。光、音、匂い、味、質感、体や体内の感覚、痛みが気づかないうちに積み重なり、負担に感じるようになります。あなたが最もストレスを感じる感覚を考えてみましょう。今、そのような感覚がありますか？

反対に、心地よい感覚は、心の安定にとって非常に重要です。このワークシートの後半で、心地よい感覚やポジティブな感情をもたらす感覚について考えてみましょう。

あなたの嫌いな感覚は何ですか？



3) ストレス要因から離れよう

刺激が強すぎると感じたり、自分の感情がはっきりしないときには、まずはストレス要因から離れることを考えましょう。少しの時間、ストレス要因から離れるだけでも、自分を充電することができます。ヘッドフォンや帽子、服などで耳を覆い周囲の音を遮断したり、サングラスをかけたりするなど、簡単なことから始められます。たくさんの人に囲まれていることがストレスになっているのであれば、その場を離れ自分が落ち着ける空間に行くことも効果的です。落ち着ける空間というのは人によってさまざまです。車の中が落ち着くという人もいれば、トイレの中がいいという人もいます。自分の落ち着く場所がどこか考えてみましょう。

すぐにストレス要因から離れることが難しい場合には、たとえば家に帰ってから自分のためにできることを考えることも助けになります。また、ストレスになりそうなことを始める前に、あらかじめ対策（その要因を取り除くために何ができそうか）を考えておくことも役に立ちます。そのような対策のリストを作るのもおすすめです。そうすれば、ストレスの多い環境で少し余裕ができるかもしれません。

ストレス要因を取り除くためにできることは？

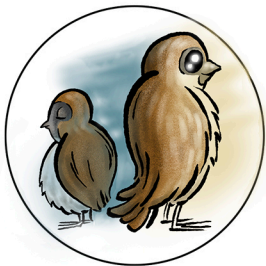


4) 心地よさを見つけよう

頭の中がごちゃごちゃしたり、自分が理解できないような感覚を感じることはありますか？そんなとき、自分の心をホッとさせるために何ができるか知っておくことは、とても大切です。どんな感覚があなたに安らぎをもたらしてくれますか？今、そのようなものを見つけられますか？好きな音楽を聴くこと、ゆらゆら体を揺らすこと、体をさすること、何かをギュッと絞ること、好きな味、何かを噛んだときの感覚、さまざまなことが考えられます。繰り返しやリズム、たとえば定期的に動いたり、繰り返しのゲームに安らぎを感じる人も いるかもしれません。

お気に入りや何でも観たり聴いたりしているものはありますか？心地のよいものを身につけたり、心地のよいものを持ったりすることもできます。これらは、あなただけのものです。もしかすると、これまで、その心地よい行動を誰かに止められた経験があるかもしれません。しかし、自分にも他人にも危害を与えないのであれば、その行動をやめる必要はないのです。

あなたの心地よさは何ですか？



5) 助けを求めよう

あなたは人に助けを求めることはありますか？助けと一言に言ってもさまざまな形があります。たとえば、強い感情を感じているときにそばにいて「大丈夫」と声をかけてもらうこと、落ち着く呼吸の仕方を思い出させてもらうこと、一人になれる時間を確保してもらうことなど、さまざまです。他にも、何かストレスの原因となるものを取り除いてもらうこと、心地よいものを思い出させてもらうことなどもあるかもしれません。

このような助けを差し伸べてくれる人が誰かいないか考えてみましょう。そのような人をあらかじめ一人選んでおくのも役に立ちます。その人と相談して、困ったときお互いに何ができるか話し合ってみましょう。たとえば、何か合図や合言葉を決めておくのは一つのいいアイディアです。それをしたら、すぐにその場から離れるという合図です。助けを求める合図はいろいろ考えられます。紙に何か書いたり、写真を見せたりすることもできます。学校や職場などで、助けを求めることができる人がいると、とても心強いものです。しかし、助けを求めることは簡単なことではないので、難しければ、まずは他の方法に集中しましょう。

どんな助けが必要ですか？

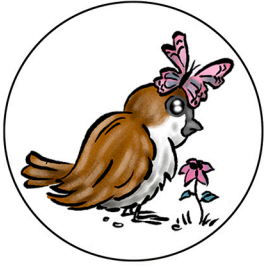


6) マスキングとの向き合い方

これを読んでいる人の中には、社会に期待されていると思われる行動を学ぼうと努力している人がいるかもしれません。社会からの期待は多くの場合、明確ではありません。たとえば、話すときに人の目を見ること、表情を生き生きとさせること、友人への連絡の頻度などが代表的な例です。求められていることに応えるために、会話を始める前に質問を用意したりする人もいます。他にも、自分を落ち着かせる行動、たとえば体を動かしたりすることをやめようとする人もいます。このように、求められていることを想像して行動を変えることは、マスキング、カモフラージュ、モーフィングと呼ばれています。

自分の意思でマスキングを行なっていると言う人もいれば、仕方なくやっていると言う人もいます。しかし、このような努力を長時間続けることは負担になります。緊張や燃え尽き感を感じるようになったら、自分の心に耳を傾けましょう。我慢を続けると、刺激を感じにくくなったり、引きこもりがちになったり、イライラや疲労感が増したりすることにつながります。そんな疲労感やイライラに気がいたら、自分が自分らしくいられる、リラックスできる時間を計画しましょう。信頼できる人とは、何をお互いに期待するのか話し合うのもいい方法です。

どんな状況で最も落ち着きを感じますか？



7) 心地よい人間関係を見つけよう

人間関係は多くの人にとって重要です。しかし、ここで言う「人間関係」とはどのようなものでしょうか？たくさんの人と人付き合いをすることでしょうか？必ずしもそうではありません。自分が選んだ一人の人や数人の人と親しくすることも大切な人間関係です。あるいは、手紙やメッセージを通じた関係、ルールや役割のあるゲームで交流したりする関係が好きな人もいます。さらに、人によっては、一人でいる時間を大切にしている人もいます。これも重要な人間関係の形のひとつです。一人でいることで、刺激が少なくなり、心が静まり、一日を振り返ることができます。一人でいることと孤独を感じることは同じ意味ではないのです。自分にとって心地よい人間関係を選びましょう。あなたにはあなたの居場所が必ずあります。

どんな時に繋がりを感じますか？居場所を感じますか？



8) あなたらしくいよう

自分を受け入れること、自分を大切にすることは簡単なことではありません。それは、自分のことを理解する過程で少しずつ学ぶことです。ニューロダイジェントであることは、状況によっては困難を引き起こすこともあるでしょう。それは多くの場合、社会からの期待があなたに合うことではないからです。また、社会がニューロダイジェントな人のことを理解することも必要です。

自分を大切にするために、まずは自分のどんなところが好きか、考える時間を取ってみましょう。どのような場所で、どのような活動の中で、どのような人と一緒にいるときに、自分のことが好きと感ずることができるでしょうか？それらを思い出して、そんな時間を積極的に予定に組み入れましょう。興味のあることに集中したり、自分の世界に没頭したり、空想に耽ったりすることはリラックスすることにつながります。

そして、ニューロダイジェントであることが他の人にはない多くの長所をもたらしてくれることをいつでも忘れないでいてください。

あなたはどこで活躍しますか？

1) 強い感情のサイン



2) 苦手な感覚



8) 自分らしくいられるとき



3) 苦手な感覚から離れるためにできること



7) 居場所を感じる時



4) 心地よさを感じるもの



6) 疲労のサイン



5) 助けを求める合図

