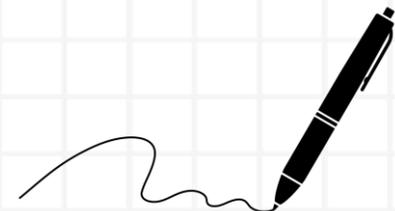


＼後編：困り事への工夫・上手くいかなかった方法を整理しましょう／

自分の取扱説明書を作成するワーク

このワークで出来ること

- 自分の気持ちに気づき言語化すること
- ストレス反応に対してきっかけや原因を考察すること
- 対処法を考えること
- 自己理解を深めること



まずは肩の力を抜きましょう



初めは「自分の気持ち」を改めて考えることに疲れを感じたり、体調によっては、不安を感じることもあるかもしれません。

そのような時は

思いつめたり無理をせず、一度休憩したり、中断しましょう。

「疲れた」「緊張する」「不安」というような様々な気持ちも、大切な自分の心の声です。

ワークの目的

- **自分の中にある、漠然とした気持ちをキャッチできるようになる**

例：なんだか涙が出る・なんだかわからないけどモヤモヤする…

- **漠然とした気持ちを整理して、気持ちに名前を付けられるようになる**

例：この気持ちは身近な人に「自分の病気を受け止めてもらえなくて悲しい」んだなあ…

- **気持ちを言語化することで、自分に必要な対処法を見つけやすくなる**

例：主治医に、身近な人にどう伝えたらいいのか聞いてみよう（行動・情報収集）

家族も受け入れるのに時間がかかり、戸惑っているのかもしれない（考え方の視野を広げる）

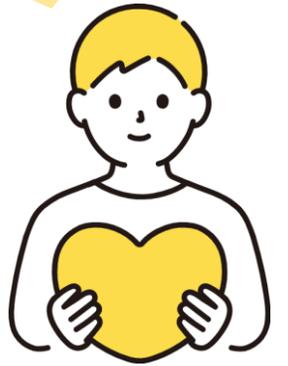
「自分の病気を受け止めてもらえなくて悲しい」が、

友達と話しているときはこういう気持ちにならないなあ（例外を見つける）など…

- **次に同じような場面になった時に、どうしたら良いのか対処法を考えられるようになる**

- **具体的な気持ちと対処法がっているのかを検討できるようになる**

自分の気持ちを言葉にできると、いいことがたくさんあります



手帳を自分の取扱説明書にすると便利です

簡単な日記も兼ねて、一冊の手帳を自分の取扱説明書にすると体調不良の前後の時系列がわかりやすくなります。長期的に記録を付けることで、冬は体調を崩しやすい、誕生日に落ち込みやすいなどの気持ちの波も把握することができます。



気持ちの言語化、状況の可視化、考え方のクセなど、様々な情報をひとまとめにすることができ、診察や相談の際にも役立ちます。困ったときに、過去の自分からのアドバイスを参考にすることができます。

今までどのような困りごとに対処してきましたか？
自分のおこなってきた工夫を書き出しましょう。

困りごとの内容

例：具体的な指示がないと、漠然とした不安を感じながら、責任感で無理をしてしまう。

例：物をすぐになくしてしまう。どこに物を置いたかおぼえていない。

行った工夫・対処法

例：自分の中で考えを整理してから、質問・確認をする。なぜ不安になっているのか自分で状況を把握する。

例：カバンと荷物に番号をふって家と会社で確認する。スマートタグをつける、持ち物の住所を決める。

今まで行ってきた工夫・対処法は、
努力の結晶であり、財産です。



たくさんの試行錯誤の中から、**より生きやすくなるために生み出した対処法**を書き出すことで、**今までの努力を整理すること**が出来たのではないのでしょうか。

効果のあった対処法もあれば、逆効果になってしまった対処法もあるかもしれません。試行錯誤して逆効果になった場合、落ち込むこともあるかと思いますが。

「今の自分には合わない対処法を新たに一つ見つけられた」、
「今のタイミングで合わない対処法に気づけて、ちょうどよかったのかもしれない」
と考えると、マイナスではなく、プラスにとらえられるかもしれません。

上手く対処できないことを書き出しましょう

日々自分の気持ちに耳を傾けていても、対処が難しいこともあると思います。

「原因がわからないけれど体調が悪い」場合の状況を整理しましょう。

困っていること

例：暴飲暴食が止められない

想像できる原因

例：ホルモンバランス、食べてはいけないと思うことで、逆に食べ物のことを考える時間が増えている、ストレス等

取り組み可能な対処法

食欲の記録を手帳につける、血糖値が安定するように3食しっかり食べる、食べたいときは友人とリモートで話しながら楽しく食べる等

これから上手く対処できない 困り事について1つずつ整理します

1. 困り事はストレス反応のどの分野に属するでしょうか
2. 困り事について想像できる原因を考えましょう
3. 対処法にはどのような種類があるでしょうか…ストレスコーピングについて
4. 自分の取扱説明書を作成しましょう



次のスライドを読みながら一緒に考えましょう

1. 対処の難しい困り事は、 ストレス反応のどの分野に属するでしょうか？



身体的反応

- 頭痛、腹痛、下痢、便秘、肩こり、不眠など

心理的反応

- 不安、イライラ、抑うつ気分、気力低下、集中力低下、自信喪失など



行動的反応

- 過食、浪費、作業ミス、自傷行為、遅刻欠勤の増加、飲酒喫煙量の増加など



2. 困っていることに対して、 想像できる原因はどのようなものがあるでしょうか

人間関係の問題



友人・職場・恋人・家族・隣人…

仕事の問題



業務過多・残業・仕事の質・気疲れ…

身体的な問題



病気・生活習慣・性別・副作用…

環境の問題



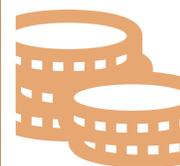
身近な人々・SNS・騒音・不潔…

化学的・生物的な問題



化学物質による刺激・花粉・ほこり・
ウイルス…

金銭的な問題



生活の困難・借金…

3. 自分の取扱説明書を作成しましょう

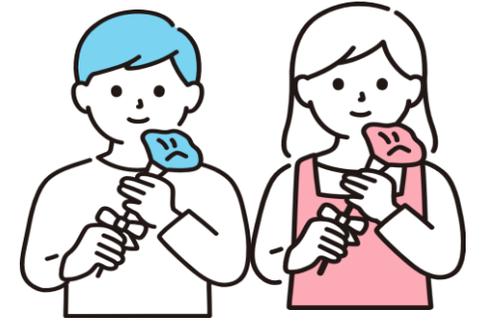
自分の起こりやすい体調不良や、効果のあった対処法を一覧にまとめましょう。
困りごと経験者である過去の自分が、現在の自分をサポートしてくれるようになります

起こりやすい体調不良	効果のあった対処法	こうしたらよかったと後から気づいたこと	試してみたい対処法
例：定期的に無気力になり、部屋が散らかったり、食事や入浴がおろそかになる。	例：体がだるくても熱めのシャワーを浴びる。イヤホンを付けて前向きな音楽を聴く、太陽を浴びる	例：無気力だから動けなくなるが、動かないとさらにうつ状態が酷くなると思った。	例：足にシャワーを当てるだけでも気分転換になると思う、やってみたい

終わりに

自分と向き合うことや、自分の体調に主体的に関わることに、
たくさんのエネルギーを使ったかと思います。ここまでお疲れ様でした。

自分の気持ちに気づき言語化すること、
ストレス反応に対して、きっかけや原因を考察すること、
対処法を考えることなど、自己理解を深められたでしょうか。



このワークは「**自分がより心地よく生きやすくなる**」ために利用していただけると嬉しいです。
対処法を数多く用意しておくこと、日常生活、就労場面で心強いかと思います。
体調の管理は自分一人で背負い込まずに、
医療や福祉的サポート、適切な身近な環境、合理的配慮などを含め、総合的に行われるものです。

体調が崩れることがあっても、自分を責めずに、
「この対処法で、今まで1週間寝込むところを土日でリカバリーできた」のように、
出来るようになったことに目を向けて、みんなと一緒に、より良くなっていきましょう。