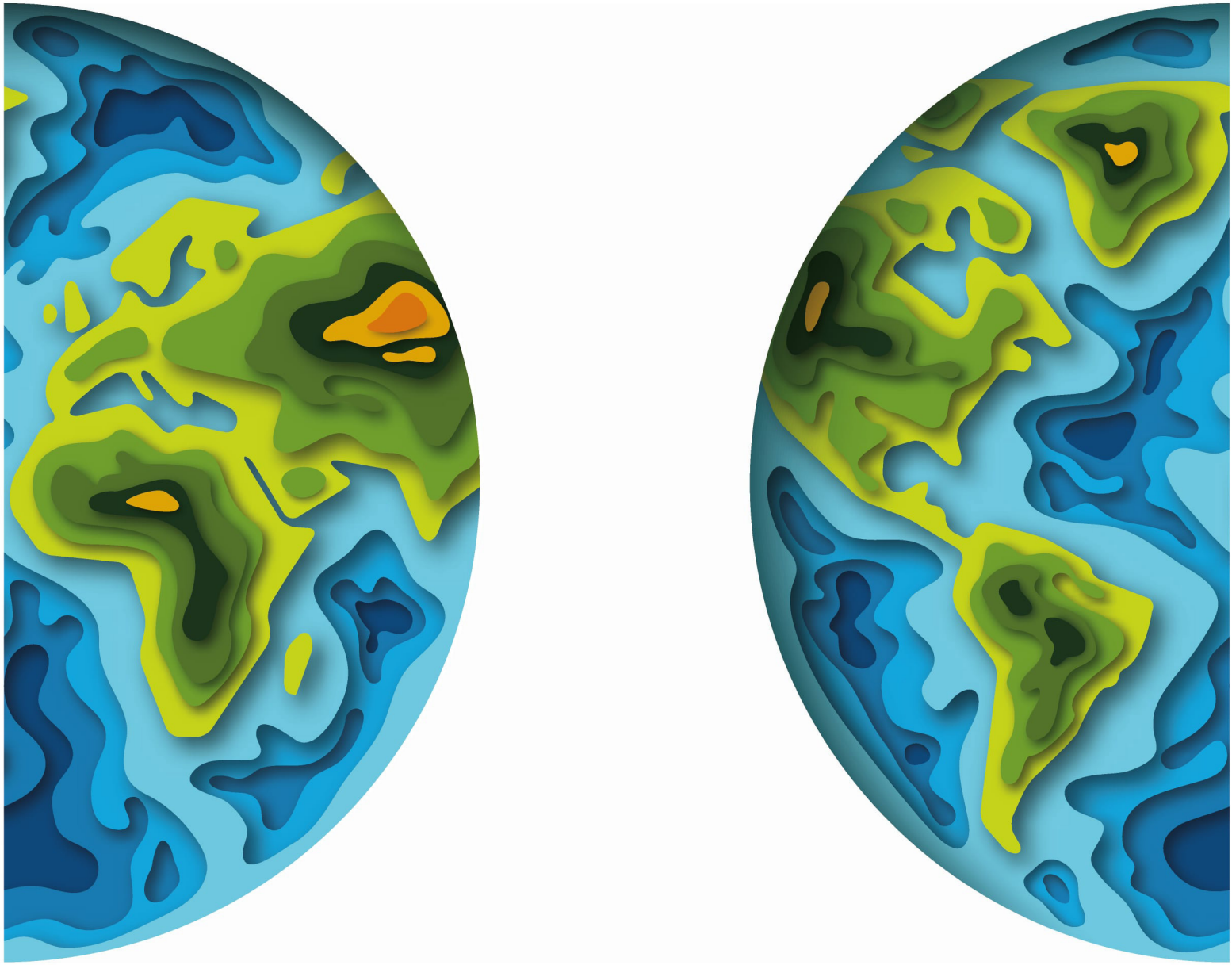
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Guide

日本語 | Japanese

世界中で不確実性が充満する中、心配や不安と上手に付き合う方法



PSYCHOLOGYTOOLS®

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

このガイドについて

今世界はものすごいスピードで変化しています。報道番組を見ていて、いったい自分や大切な人たちはどうなってしまうのか心配になるのも無理はありません。

なにもない普段の生活の中でも心配や不安はあります。それが今回のように助長されてしまうと生活のすべてに不安を感じるようになります。Psychology Tools では、この不確実性に満ちた生活の中で皆さんがうまく心配や不安に対処することができるようにガイドを作成しました。

このガイドを読んで、役に立ちそうなものがあったらぜひ試してみてください。現在のような状況の中で葛藤するのは普通です。だからこそ、自分と周りの人たちに気を配り、思いやりを持って接したいですね。

皆さんの気持ちが少しでも和らぎますように。

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

© 2020 Psychology Tools Limited

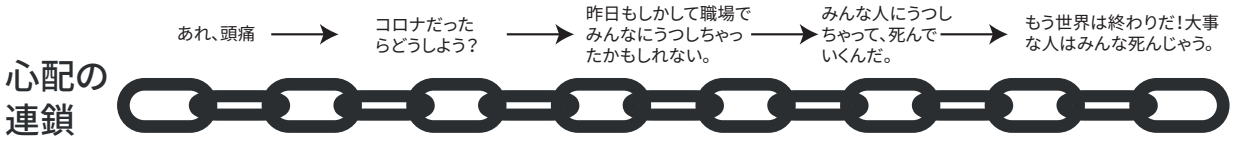
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

心配ってなんだろう？

人間には未来に思いを馳せるという素晴らしい能力があります。「先を見通せる」ということは、困難や問題を予測し事前に対策を考えることができるということです。確固とした目標がある時は、この「先を見通す」能力が役に立ちます。例えばウィルスの拡散を防ぐという目標のために、手を洗ったり、人混みを避けたりしようと判断することが先を見通した対処策です。一方、心配は「先を見通す」ことの一端ではあるものの、不安や心の乱れを引き起こします。過剰に心配すると最悪の想定ばかりをするようになり、自分には何もできないような無力感に捕らわれます。

心配ってどんな感じがするのだろう？

心配をしている時は、頭の中で考えやイメージの連鎖が起こっています。それはどんどん破滅的で、あり得ない方向に発展していきます。心配がまるで生き物のように大きくなり、歯止めがかからないと感じる人もいます。過去数日で最悪の事態を想像した人は多いのではないでしょうか。小さな出来事があっという間に大きな心配になっていく様子を下に書いてみます。今この時、こんな風に考えていませんか？（白状します。私たちも同じです！）



心配は頭の中でのみ起こるのではありません。心配が募ると不安として体感もします。不安の身体反応には次のようなものがあります。

- 体の緊張、コリ、痛み
- そわそわして落ち着かない
- 集中できない
- 眠れない
- すぐ疲れる

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

心配や不安を引き起こすものとは？

心配の引き金はどこにでもあります。心配性の人はうまくいっている時でも「これはいつまでも続かないかもしれない」と考えてしまうでしょう。でも、時に大多数の人が同じことに反応して心配する事態になることがあります。多くの人の心配の引き金は次のようなものです。

- **不透明な状況：** 状況について様々な解釈ができる。
- **今まで経験したことがない状況：** 経験値に頼ることができない。
- **予想不可能な状況：** 事態がどう動くのか分からない。

これこそ今現在の状況だと思いませんか？今世界で起こっているのはまさにこれなのですから、多くの人が心配で仕方ないという気持ちでいるのも無理はないのです。私たちが直面しているのは未知数で不透明な事態なのですから、心配や不安に感じるのは当然です。

心配はみな同じでしょうか？

心配が役に立つ時とまったく役に立たない時があります。心理学的に考えると、「実際に存在する問題」に関する心配と「憶測」に関する心配はまったく違います。

- **実在する問題への心配** は、たった今解決策を要する問題があってそれに思いを馳せることです。例えばコロナウィルスの問題は今確実にあるわけで、こまめに手を洗うとか、人混みを避けるとか、万が一症状が出ている時には自主隔離をするとか、なんらかの解決策を講じます。
- **憶測への心配** とは、例えば現状を見て、地球上の人々が全滅するなど最悪の事態を考えることです。（破滅的思考といいます。）

実在する問題への心配
あなたにたった今なんらかの影響を与えている問題に関するもの

「学校閉鎖の間、子供の面倒を見てくれる人を探さなくては」

「今家にある食糧では数日しかもたない」

憶測への心配
まだ起こっていなけれど、将来起こるかもしれない問題に関するもの

「仕事がなくなって生活ができなくなったらどうしよう」

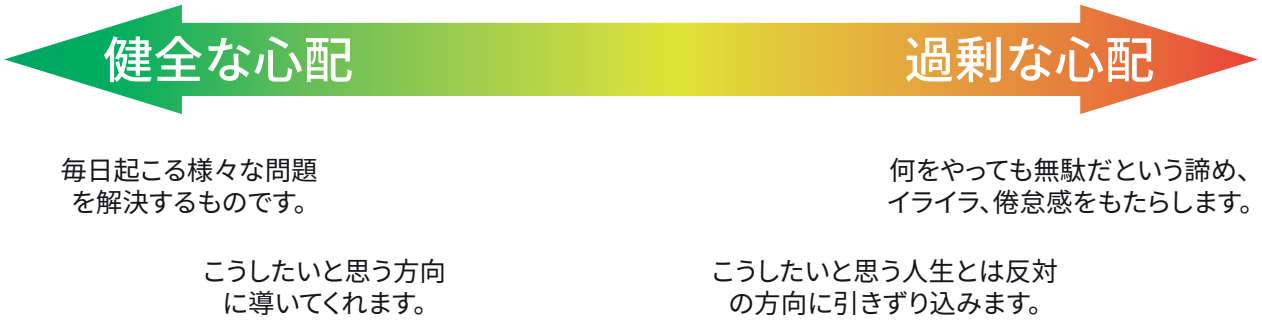
「自分はまだ若くて健康だけど人工呼吸器が必要なほどに重症化するかもしれない」

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

どの時点から心配しすぎになるのでしょう。

程度の差はあれ、人は誰でも何かを心配します。先を見通すことは計画的に困難を乗り越えることでもありますが、「これくらいの心配がちょうどよい」という指標はありません。ただ、心配のせいであなたが思うように生活できなくなったり、何もやる気になれず倦怠感に支配されたりしているとしたら、心配そのものが問題になってしまったと思ってください。



じゃあ、どうしたらいいでしょう。

現状である程度の心配を抱えているのは問題ではありません。ただ、心配過剰で心配に毎日振り回されていると感じているなら…、例えば不安の身体症状が出ていたり、眠れない夜を過ごしたりしているなら…、心配する時間を減らす方法を見つける努力をしましょう。次のセクションでは、心の健康を保ち、心配に対処するために、私たちが普段よく使っているセラピーから選りすぐりのものをお届けします。これらのことに使ってみてください。

- **生活にバランスを取り戻す：** 心理の世界では、人は喜びをもたらす活動、達成体験、他人とのつながりのバランスがとれている時に幸福感を感じると言われています。資料「バランスある毎日で幸せに過ごそう」で詳しく説明します。「できることリスト」では積極的に心配から一旦離れてみるためにできることを紹介しています。人間は社会的な動物なので成長するには人とのつながりが必要です。リストの中からいくつかは、他人と関わるものを選んでみてください。物理的に会わずに何かを一緒にするために想像力を膨らませましょう。インターネット経由でもよいですし、電話をしてみるのもよいと思います。
- **「実在する問題への心配」と「憶測への心配」を区別する：** 心配の木を使うと、自分の心配がどちらなのかが分かります。自分の心配のほとんどが憶測への心配の時は、もしかしたら実在する課題に対してできることをなおざりにしているの

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

かもしれません。それに気づいたら、今解決できる問題に心配の焦点を絞ってみましょう。心配の木は簡単ですので、子どもたちとも一緒にやってみることができます。

- **心配するのを先送りする：** 心配はしつこいですね。たった今自分の時間を割かなくてはいけないと思わせる力が心配にはあります。そこで、憶測への心配を先送りにする練習をしてみませんか。多くの人がこれをやってみたら心配との力関係が変わったと言っています。1日の中に好きなだけ心配する「心配タイム」をあえて作るのです。（例えば寝る前の30分とか。）奇妙な方法だと思われるかもしれません！努力は必要です。ここと決めた30分以外の23時間30分は、憶測への心配に時間を与えない習慣を作るのですから。「心配先送りシート」でかみ砕いて説明します。

- **思いやりを持って自分に声をかける：** 心配は関心があるからこそ生まれます。他者の心配をするのは、その人のことが気がかりだからです。認知行動療法には、ネガティブ思考、不安、動揺をもたらすような考えに対峙する方法として、それらを書き出して、それらに対する自身の反応を変えるというものがあります。「自分の思考に思いやりを持つ」シートでは、自分の心配や不安に気づいたら、自分のことを気にかけて、思いやりと優しさを持って自分に声をかけます。分かりづらいかもしれないので、例を見ながら始めるといいでしょう。

- **マインドフルに生きる：** マインドフルネスを理解し実践することで心配から自分を解き放し、今目の前で起こっていることに焦点を取り戻すことができます。例えば自分の呼吸が引き起こすかすかな体の動きや、今周りで聞こえる音が、自分と現在をつなぐものの役目を果たしてくれます。

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

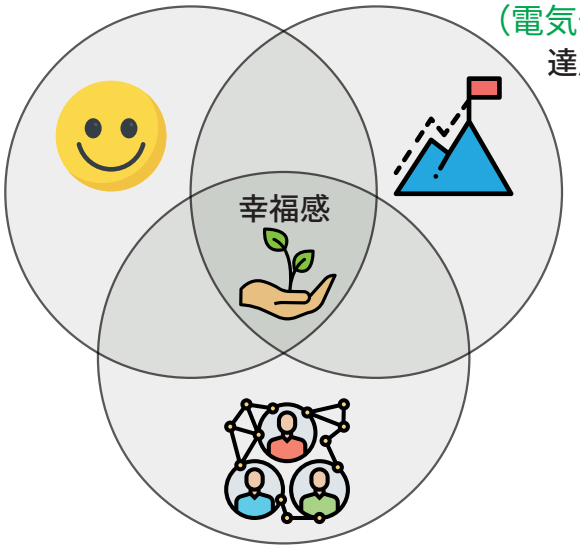
バランスある毎日を幸せに過ごそう

今回のコロナウィルス拡散は私たちの日常生活を変えてしまいました。心の健康を保つために当たり前に行っていたことができなくなってしまうのはとても不安なことです。テレワークをしている人も、外出ができない状態にある人も、様々な活動を1日の中に取り組んでメリハリを保つことが大切になります。例えば：

- **達成感**の得られること,
- 他の**人とのつながり**を感じられること
- やるだけで**楽しい**こと.

不安や心配に駆られると、以前は楽しいと思っていたことが楽しくなくなります。積極的に楽しくてうれしい気持ちになれることを計画しましょう。ずっと読みたかった本を読むのでも、お笑い番組を観るのでも、一番好きな音楽をかけて歌ったり踊ったりするのでも、気持ちのよいお風呂に入るのでも、今一番食べたいものを食べるのでもいいです。

何かを達成したり、やり遂げたりするととても気分がよくなります。毎日の生活の中にそういった活動を取り入れましょう。家事を念入りにやってみたり、模様替えをしたり、花の手入れをしたり、手つかずだった仕事をしたり、新しい料理を作ってみたり、家でできる運動をしてみたり、長い間放っておいた面倒なこと（電気代を払うとか…）をこの際やってみたり。



程度の差はあれ、誰でも人と仲良くして、つながっていたいと思っています。物理的に集まったり会ったりすることが難しくなり、一人でいる時間が増えたのではないでしょうか。精神的に孤独にならないように、人とつながっていられる方法を考えましょう。離れた場所からでも家族や友達とつながっているにはどうしたらよいでしょう。ソーシャルメディアや電話、ビデオ会議を使ってみんなで同時に同じ本を読んだり、映画を観たりするのは可能かもしれません。皆さんのご近所さんの中にはもう既にインターネットグループがあるところもあるかもしれません。そういったグループでは近所の人同士で助け合うこともできます。

楽しみ、達成感、人とのつながりのバランスが崩れると気持ちが落ち込んだり、イライラしやすくなります。普段でも楽しみや人とのつながりをそっちのけで仕事をしていればいずれ孤立感が生まれます。逆に楽で楽しいことばかりをしていて、大事なことをないがしろにしても、気分は優れなくなります。

一日の終わりに自分と会話をしてみましょう。「今日は何が楽しかった？何かやり遂げた？誰かとつながれた？バランスがあったよい1日だったかな？明日は何か別のことをしてみようかな？」

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

アクティビティ・リストから現状でもできそうなことを探してみてください。

動物と触れ合う
ペットを飼う
犬の散歩
鳥の鳴き声
に耳を澄ます

体を動かす
散歩する
ジョギングする
泳ぐ
自転車に乗る
エクササイズビデ
オで運動する

きれいにする
家の掃除をする
庭やベランダを掃除する
お風呂を洗う
トイレをピカピカにする
寝室の掃除をする
冷蔵庫の中を片付ける
コンロをきれいにする
靴を洗う
いつもは洗わな
いものを洗う
お皿を全部洗う
洗濯をする
こまごまとした
片づけをする
家の仕事スペー
スを整頓する
食器棚を拭く

人とつながる
友達に連絡する
新しいグループに参加する
政治活動に関わる
マッチングサイトに登録する
短いメッセージを
友達に送ってみる
長い手紙を友達に書く
疎遠になっている友
達に連絡してみる

料理する
自分のためだ
けに料理をする
誰かのため
に料理をする
ケーキやクッキーを焼く
マシュマロを焼く
新しいレシピに挑戦する

創造する
絵を描く
自画像を描く
写真を撮る
いたずら書きや
スケッチをする
写真を整理する
アルバムを作る
記事や写真を切り貼りする
何かを作ってみる

表現する
笑う
泣く
歌う
大声を上げる
叫ぶ

優しくする
友達、ご近所、通り
がかりの人を助ける
誰かにプレゼントする
ちょっとした親切をしてみる
誰かに手を貸す
誰かに何かを教える
誰かを喜ばせる
誰かを親切で驚かす
自分の良いとこ
ろを書き出す
感謝していることや感謝
している人を書き出す

学ぶ
新しいことを学ぶ
新しいスキル
を身につける
知らなかったことを知る
何かの使い方／作
り方ビデオを見る

直す
家の中のものを直す
自転車、車、バイクな
どの手入れをする
ゼロから何かを作る
電球を替える
部屋を飾る

マインド
空想する
瞑想する
祈る
内省する
考える
リラックス運動をする
ヨガをする

奏でる
好きな音楽を聴く
聴いたことのな
い音楽を聴く
ラジオをつける
音楽を創る
歌を歌う
楽器を弾く
ポッドキャストを聴く

自然に触れる
ガーデニングをする
何かを植える
剪定する
芝の手入れをする
花を摘む
花を買う
自然の中を歩く
日当たりのよい
ところに座る

計画する
目標を決める
予算を作る
先5年の計画を立てる
やることリストを作る
死ぬまでにやりたい
ことリストを作る
買い物リストを作る

読む
好きな本をもう一度読む
まだ読んでいない本を読む
新聞を読む
好きなウェブサイトを見る

日課をつくる
思い切って早起きする
夜更かしする
朝ゆっくり起きる
やることリストの
中から何かする

自分のケアをする
お風呂に入る
シャワーを浴びる
髪を洗う
フェイシャルトリ
ートメントをする
爪を切る
日焼けする（日焼け
止め忘れないで！）
昼寝する

新しいことにチャレンジ
知らない食
べ物を食べる
聴いたことが
ない音楽を聴く
新番組や映画を観る
新しい服を着る
新しい本を読む
思いつきで何かする
自分を表現する

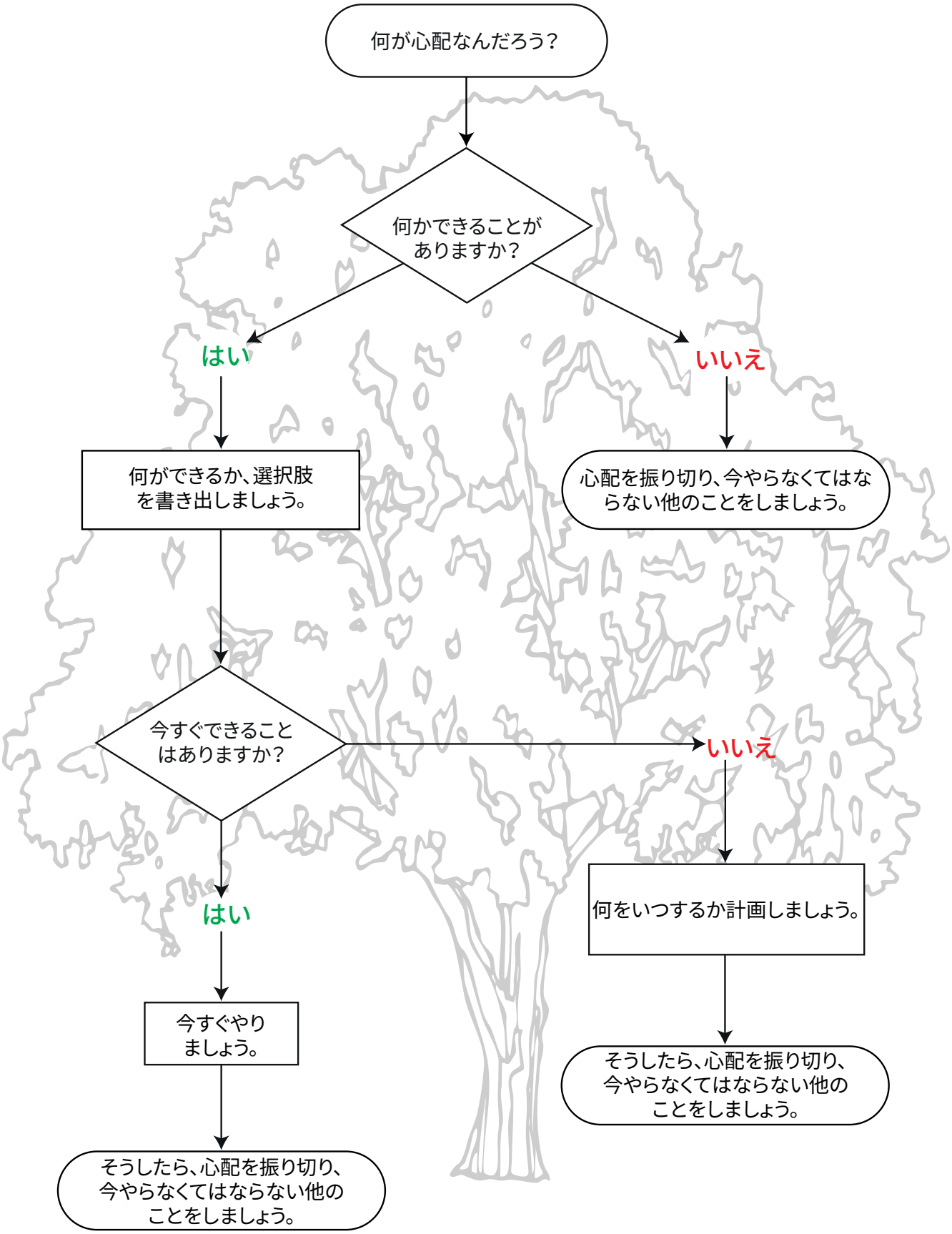
観る
映画を観る
テレビ番組を観る
YouTubeを観る

書く
相手を褒める手紙を書く
支援する政治
家に手紙を書く
クレームを書く
お礼の手紙を書く
「ありがとう」カードを書く
日記を書く
履歴書を書く
本を書いてみる

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

この決定の木を使って「実在する問題」の心配と「憶測の心配」の区別をしましょう。



© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

不確かな時世を乗り切るために心配を先送りする方法

心理学は「心配」を2種類に大きく分けます:

1. **実在する問題への心配** というのは、たった今あなたに影響が起きていて、同時に今なにかできることがある心配です。「庭仕事をして手が汚れたから、手を洗わなくちゃ」「ああ、電話しないと友達の誕生日を忘れたと思われる!」「鍵が見つからない」「今月電気代が払えない」「彼が私を無視する」など‥。
2. **憶測への心配** とは、今は何も起こっていないけど、将来起こるかもしれない問題に対する心配です。「死んじゃったらどうしよう」「知っている人がみんな死んでしまったらどうしよう」「心配で気が狂いそう!」など。

心配はコントロール不能で、無限に続くような感覚になります。心配しだしたら、たった今心配しなくてはいけないような気持ちになる時もあります。「心配の先送り」は、1日の中に心配するためだけの時間を作り、それ以外の時間は心配するのをやめる方法です。心配とあなたと力関係を変えるのです。下記のステップを少なくとも一週間続けてみてください。

ステップ1:準備

心配タイムを何時にして、何分間にするか決めてください。

- 「心配タイム」は毎日自分に好きなだけ心配させてあげる時間です。
- 1日のどの時間帯が自分が心配に没頭するのに最適だと思いますか?
- 誰にも、何にも邪魔されないのはいつでしょう?
- 特に思い浮かばなければ、午後7時から15分間、あるいは30分間にしてみましょう。

ステップ2:心配の先送り

日中心配が始まったら、実在する問題で今何か対応したほうがよいことか、それとも憶測への心配で、先送りするほうがよいことかを考えましょう。

「実在する問題への心配」で、たった今できることがありますか?

- **はい** → **今すぐ対策を講じてください。**
- **いいえ** → **心配タイムまで心配を先送りしてください。** → マインドフルになり、今目の前で起こっていることに意識を集中してください。
  - 五感を使ってください。(視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚)。
  - 自分の内面より外の世界のことに意識を集中してください。
  - 自分に声をかけてください。「今は心配タイムじゃないよ。あとで心配するからね。」

ステップ3:心配タイム

決めた時間に思いっきり心配してください。日中先送りした憶測への心配を書き留めておくとよいです。今この時間、どれくらい心配ですか。もしかしたら憶測が現実になり、なにか対応できるようになっていますか。

- あまり先送りした心配がないとか、もうあまり心配じゃなくなったと感じても、心配タイムはフルに使ってください。
- 日中先送りした心配を夕方取り出してみて、最初に感じたような強い衝撃がありますか。
- 先送りした心配のうち、実在する課題として取り組めるものはありますか。

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

今現在のような世界的危機の時には、あなた自身の思考に、思いやりをもって「本当にそうかな？」と問いかけてみてください。

状況 誰と一緒にいましたか？何をしていましたか？ どこにいましたか？いつそれは起こりましたか？	感情と体の反応 何を感じましたか？ （どれくらい強く感じましたか（0-100%）？）	自動的な思考 どんな考えが思い浮かびましたか？ （思考、想像、記憶）	思いやりのある反応 あなたのマイナス思考に思いやりをもって声をかけるとしたら、どんな風に言いますか？
2時間続けてニュースを見た。	不安に感じ、だんだんパニックになるような感覚に捕らわれた。	ひどい。死ななくてよい人が死んでる。私も？家族も？ 想像や記憶はあなたにとってどんな意味がありますか？	心配だよね。心配にならないほうがおかしいよ。とにかく気持ちを落ち着かせるためにできることをしよう。ニュースをやめて、お笑いにする？ それともスクリーン消して、別のことをする？ 思いやりを持つということは、賢く、強く、温かく、優しく接し、そして画一的に判断しないということです。 • 一番あなたのことを分かっている人なら何と言ってくれるでしょう？ • 心から思いやりのある人だったらなんと言ってくれるでしょう？ • どんな声で言ってもらえたら、心が落ち着くでしょう？

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

今現在のような世界的危機の時には、あなた自身の思考に、思いやりをもって「本当にそうかな？」と問いかけてみてください。

状況 誰と一緒にいましたか？何をしていましたか？ どこにいましたか？いつそれは起こりましたか？	感情と体の反応 何を感じましたか？ （どれくらい強く感じましたか（0-100%）？）	自動的な思考 どんな考えが思い浮かびましたか？ （思考、想像、記憶）	思いやりのある反応 あなたのマイナス思考に思いやりをもって声をかけるとしたら、どんな風に言いますか？
		想像や記憶はあなたにとってどんな意味がありますか？	思いやりを持つということは、賢く、強く、温かく、優しく接し、そして画一的に判断しないということです。 • 一番あなたのことを分かっている人なら何と言ってくれるでしょう？ • 心から思いやりのある人だったらなんと言ってくれるでしょう？ • どんな声で言ってもらえたら、心が落ち着くでしょう？

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

まとめ

- **1日のリズムを保ちましょう。** 長い時間家にいる時は生活のリズムが大切です。同じ時間に寝て、起きて、食べて、毎朝起きたら出かける時のように準備をし、着替えるだけで違います。日課を作るのも効果的です。

- **頭も体もアクティブに。** 日課には頭と体をアクティブにすることを組み込みましょう。オンラインで何か新しいことを習得するのもよいですし、知らない言語を学ぶのもよいです。体を動かすことも大事です。30分間真剣に家事をしてみてください。エクササイズ・ビデオを見てひとりで運動するのもよいかもしれません。

- **感謝の気持ち。** 不確実性に満ちた状況下では、嬉しかった時間、生き生きとしていた時間、楽しかった時間に感謝する気持ちをフル活動しましょう。1日の終わりに、何か感謝できることがなかったか考えてみましょう。小さな気づきでよいのです。たとえば、「お天気がよかったから今日はベランダでランチを食べた」とか。感謝日記をつけてもよいですし、小さい紙に「ありがたい」と思ったことを書いて、瓶の中にためていってもよいです。家族みんなでやってみてもよいですね。

- **心配の引き金を知り、その数を減らしましょう。** 世界中の状況が刻々と変わるのですから、ニュースやソーシャルメディアを見続けたい衝動はあると思います。でも、それが不安や心配を引き起こしているのかもしれません。具体的に何が心配を引き起こしているのか見つけましょう。ニュースが30分を超えると心配になる、とか、常にソーシャルメディアをチェックして心配になる、とか。それが分かったら心配の引き金に自分をさらす時間を減らしましょう。ニュースやソーシャルメディアを見る時間を決めるのもよいです。

- **信頼できるニュースを。** 皆さんが読んでいる情報の信憑性を考えてみるのも大事です。情報収集にはWHO（世界保健機構）サイトなど、信頼できるメディアを選びましょう。
  https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty
Language: Japanese
Translated title: 世界中で不確実性が充満する中、心配や不安と上手に付き合う方法
Translated by: Mie Takaki, Amy Loo, Izumi Takeda, Carlo Francisco, Julia Sun, Miyu Nakajima
Type: Guide
Document orientation: Portrait
URL: https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.