

困難に立ち向かう

セルフヘルプのためのガイド

「わたしは平安をあなたがたに残して行く。わたしの平安をあなたがたに与える。わたしが与えるのは、世が与えるようなものとは異なる。あなたがたは心を騒がせるな、またおじけるな。」(ヨハネ 14:27)

困難に直面しているとき、情緒的なレジリエンスを高めるには、自分自身を見つめ直すことも良い方法の一つです。自分が何に苦しんでいるのかがはっきり分かると、自分でその対処法を選んで、健全さを保つことができるようになります。また同じように周りの人を助けることもできます。

■ ステップ1: 自分のストレスを見極め、受け入れる

困難な状況にどのように対応できるでしょうか。下記のリストは、自分でコントロールできない困難な状況に対する一般的な反応です。人はそれぞれ違うため、反応もそれぞれ違って当たり前です。苦しいと感じることがあっても、大丈夫です。強みやリソースを活かしてレジリエンスを高めて対応することもできます。自分に当てはまるものにすべてチェックを入れてください。

情緒面	精神面	霊性面	レジリエンスの高い考え方
<input type="checkbox"/> 否定的感情 <input type="checkbox"/> うつ、悲しみ <input type="checkbox"/> 不安、恐怖 <input type="checkbox"/> 怒り、動揺 <input type="checkbox"/> 罪悪感	<input type="checkbox"/> 判断力の低下 <input type="checkbox"/> 物忘れ <input type="checkbox"/> 注意力散漫 <input type="checkbox"/> 現実感や時間の感覚のゆがみ <input type="checkbox"/> 悪夢 <input type="checkbox"/> フラッシュバック	<input type="checkbox"/> 神への信頼の増加 <input type="checkbox"/> 神に見捨てられたという思い <input type="checkbox"/> ふさわしくないという思い <input type="checkbox"/> 瞑想、祈り、教会への出席といった宗教的な活動に関わることが困難 <input type="checkbox"/> 善良な生活を送ろうという意欲の減退 <input type="checkbox"/> 希望の喪失	<input type="checkbox"/> 物事に素早く対応する俊敏さ <input type="checkbox"/> 現在と未来への集中 <input type="checkbox"/> 愛する人々への感謝の気持ち <input type="checkbox"/> 決意、勇気、楽観主義、創造性、信仰といった感情 <input type="checkbox"/> 人とのつながりや人を助けたいという望み <input type="checkbox"/> 試練と戦い、困難に対処したいという気持ち <input type="checkbox"/> 「良い一日」についての新しい見方
身体面	社会面		<input type="checkbox"/> 家族や友人と充実した時間を過ごすこと大切さ <input type="checkbox"/> 自分、家族、友人、信仰を大切にすると決意
<input type="checkbox"/> 疲労 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 睡眠障害 <input type="checkbox"/> 食欲の変化 <input type="checkbox"/> 体の緊張 <input type="checkbox"/> 浅い呼吸	<input type="checkbox"/> 孤独感 <input type="checkbox"/> 執着心 <input type="checkbox"/> 夫婦関係や人間関係の緊張感 <input type="checkbox"/> 親子の葛藤 <input type="checkbox"/> 過保護		

■ ステップ2: 思いを集中させる

わたしたちは生活の中で、自分ではコントロールできないような出来事や状況を経験します。しかし、そうしたストレスの多い状況にどう対応し、どう適応していくかということについて、自分でコントロールすることができます。自分の思いに目を向け、どうしたら健全な方向に持っていくことができるのか、考えてみましょう。

■ ステップ3: 行動する

自分に効果のある対処法を見つけましょう。日常生活でそれらの対処法を実践してみます。自分が現在実践している、あるいは試してみたいと思われる対処法を下から選んでチェックしてください。

情緒面	身体面	精神面	社会面	霊性面
<input type="checkbox"/> 自分の考えや思い、経験を日記に書き留める <input type="checkbox"/> 霊的な音楽を聴く <input type="checkbox"/> 自分の思いについて話す <input type="checkbox"/> 深呼吸、瞑想、前向きな思考 <input type="checkbox"/> 泣きたい気持ちを抑えない <input type="checkbox"/> 笑わせてくれるものを見つける <input type="checkbox"/> ペットと過ごす	<input type="checkbox"/> きちんと水分を取り、食事をする <input type="checkbox"/> 十分な睡眠をとる <input type="checkbox"/> 運動をする <input type="checkbox"/> 必要な薬を飲む <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をする <input type="checkbox"/> 自分にご褒美をあげる <input type="checkbox"/> 家族や友人に、愛情を示す <input type="checkbox"/> 必要な治療を受ける	<input type="checkbox"/> 高揚する本を読む <input type="checkbox"/> 子供たちの勉強を手伝う <input type="checkbox"/> 物語や詩を書く <input type="checkbox"/> 優先順位を決める <input type="checkbox"/> 短期目標と長期目標を立てる <input type="checkbox"/> 信頼できる情報源から正確な情報を手に入れる <input type="checkbox"/> ニュースから距離を置く	<input type="checkbox"/> 家族や友達と過ごす <input type="checkbox"/> ほかに人とボードゲームなどをする <input type="checkbox"/> 大切な人と連絡を取る <input type="checkbox"/> 人を食事に招待する <input type="checkbox"/> 人を助け、奉仕する方法を探す <input type="checkbox"/> ソーシャルメディアから一度距離を置く <input type="checkbox"/> 地域のコミュニティに参加する	<input type="checkbox"/> 深く考え黙想する <input type="checkbox"/> 靈感を求める <input type="checkbox"/> 自分にとって一番大切なものに集中する <input type="checkbox"/> 自分の人生にとって意義あるものは何かを見極める <input type="checkbox"/> 祈り、歌う <input type="checkbox"/> 霊を鼓舞するもの(話、音楽、聖典など)を読む <input type="checkbox"/> 信頼できる教会指導者に相談する

■ ステップ4: 話し合い、共有する

家族、友人、あるいは支援してくれる人と、あなたのストレスへの反応や対処方法について、いくつか共有してください。お互いをどのようにサポートできるかについて話し合うことができます。重圧やストレスを感じたときはいつでも、対処方法を見直して実施することができます。

末日聖徒
イエス・キリスト
教会