

気づく 心の警戒状態が引き起こす反応 - 解離症状 -

危険な状況が過ぎ去っていても、心の警戒が強まっている状態が続いていると、私たちの心とからだは常に危険な状態にいると感じます。そこで起きる反応が「解離」です。解離とは危険から身を守る自然な反応ですが、安全な日常生活でも生じ続けていると「いまは安全である」と再び実感することが難しくなります。



気がついたら、ぼーっとして時間が経っている



出来事をまた体験しているかのように感じる



自分を自分の外からみている



からだの感覚が鈍くなる



感情が乏しくなる

まず、このような解離症状に気づき、「いま、ここは、安全である」ことを確認して、心とからだを落ち着かせましょう。

ヒント 「いま、ここは、安全である」ことを確認する - グラウンディング -

からだの感覚に意識を向けて、心の傷つき体験を経験した過去ではなく、いまを生きているという事実を思い出すことで解離症状に対処しましょう。

1 ぼーっとしていることに気がついたら、周りの状況に注目しましょう



解離症状に気がついたら、いま、目に見えるものや聞こえる音などに注意を向けて「いま、ここは、安全である」ことを確認しましょう。

例) 今は、私は〇〇線の電車の中にいて、今日は〇月〇日。シートは緑色で、今は〇〇駅。これは電車の音、あれは過去のことで、今の私は安全だ。

2 からだの感覚に注目しましょう。力がうまく入らない場合は、感覚を戻しましょう。



座ったまま、地面に足がついていることを確認しましょう。

そのままゆっくり足踏みをしたり、手を握ったり、開いたりを何回もくり返しましょう。力の感覚が戻ってくるまでくり返しましょう。

立ち上がる時は、地面に足がついていることを確認してからゆっくりと立ち上がりましょう。

3 「いま、ここは、安全である」という確認ができたら、ゆっくりと呼吸法をしたり、あなたの好きなことや、落ち着く行動をして気持ちを和らげましょう。

