

# カウンセリング前の自己診断&解決講座

カウンセリング・心理セラピー  
**いBalance**  
メンタルサポート・アイバランス

生きづらさを感じるあなたへ

カウンセリング前の  
自己診断  
&  
解決講座





カウンセリングに行く前に。

自分でできる対策、サポートがある対策、

その見極めが学べるオンライン教材です



# 講師プロフィール 四葉凜子（よつばりんこ）

## ●保有資格

- ・公認心理師（国家資格）
- ・シニア産業カウンセラー
- ・トラウマ療法の「SE」認定プラクティショナー
- ・その他 複数の心理系資格

## ●経歴

- ・小中学校教諭 8年
- ・開業カウンセラー 15年  
（この間、大手企業の産業カウンセラーを11年経験）
- ・延べ1万件の相談実績

★アタマ（知識、理想、正論）だけで、  
人は変わらない。

★心理学（ココロ）だけでも、足りない。

★カラダ、アタマ、ココロ、環境。  
全てをトータルで見る必要がある。



生きづらさを感じるあなたへ

# カウンセリング前の 自己診断 & 解決講座



## 【本教材の流れ】 ～カウンセリング前の自己診断&解決講座～

1) 神経状態をみる。高ぶりか。落ちこみか。

2) 【現状対策】 神経状態をととのえる

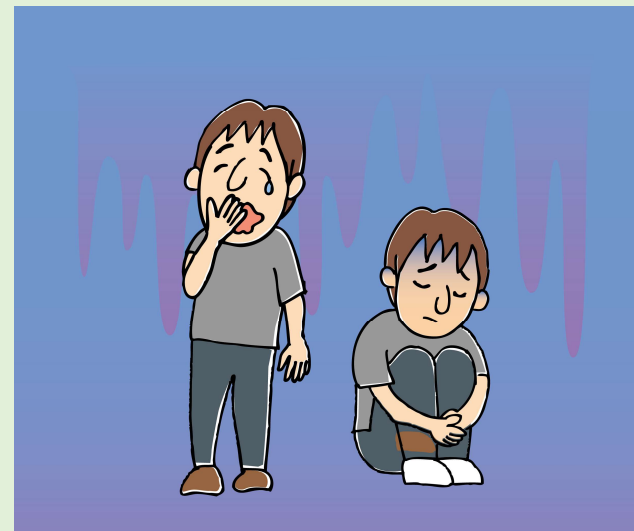
3) 【原因対策】 ストレス要因の特定と対策

- ①カラダの点検と調整
- ②アタマの点検と調整
- ③ココロの点検と調整
- ④ガイヤの点検と調整

4) 自分で取り組む対策。サポートがいる対策。

# 第1章 神経状態をみる。

高ぶりか。落ちこみか。



# 「生きづらい」とは？

「生きづらい」



- 心身が いい状態に ない。
- 心身が 落ち着いていない。



神経状態が ちょうどよい 範囲にない。



# なぜ、神経(自律神経)なのか？

心身に影響を与える、体内の3大システム

自律神経系

内分泌系

(ホルモンの  
分泌など)

免疫系

(ウイルスに  
対抗する  
白血球など)

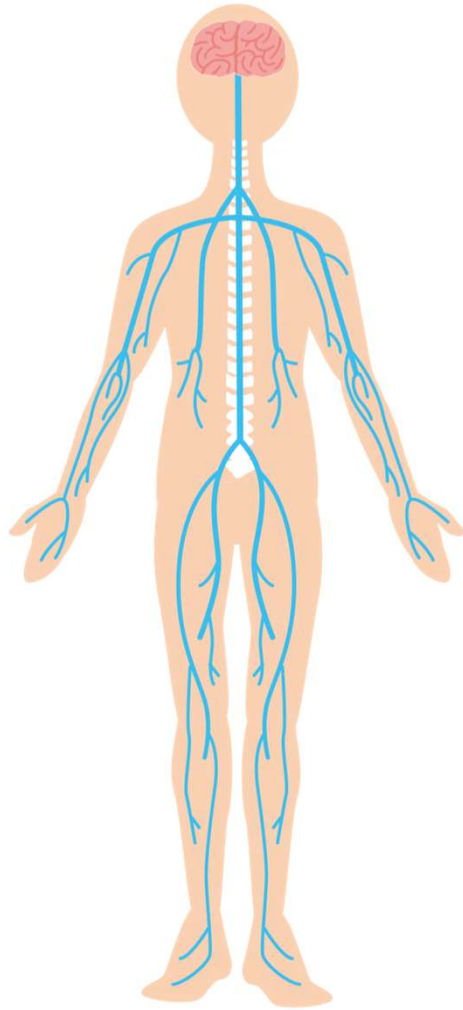
自律神経は 司令塔



自律神経が心身を

- ・高ぶらせたり
  - ・落ちこませたり
- している

# そもそも自律神経とは

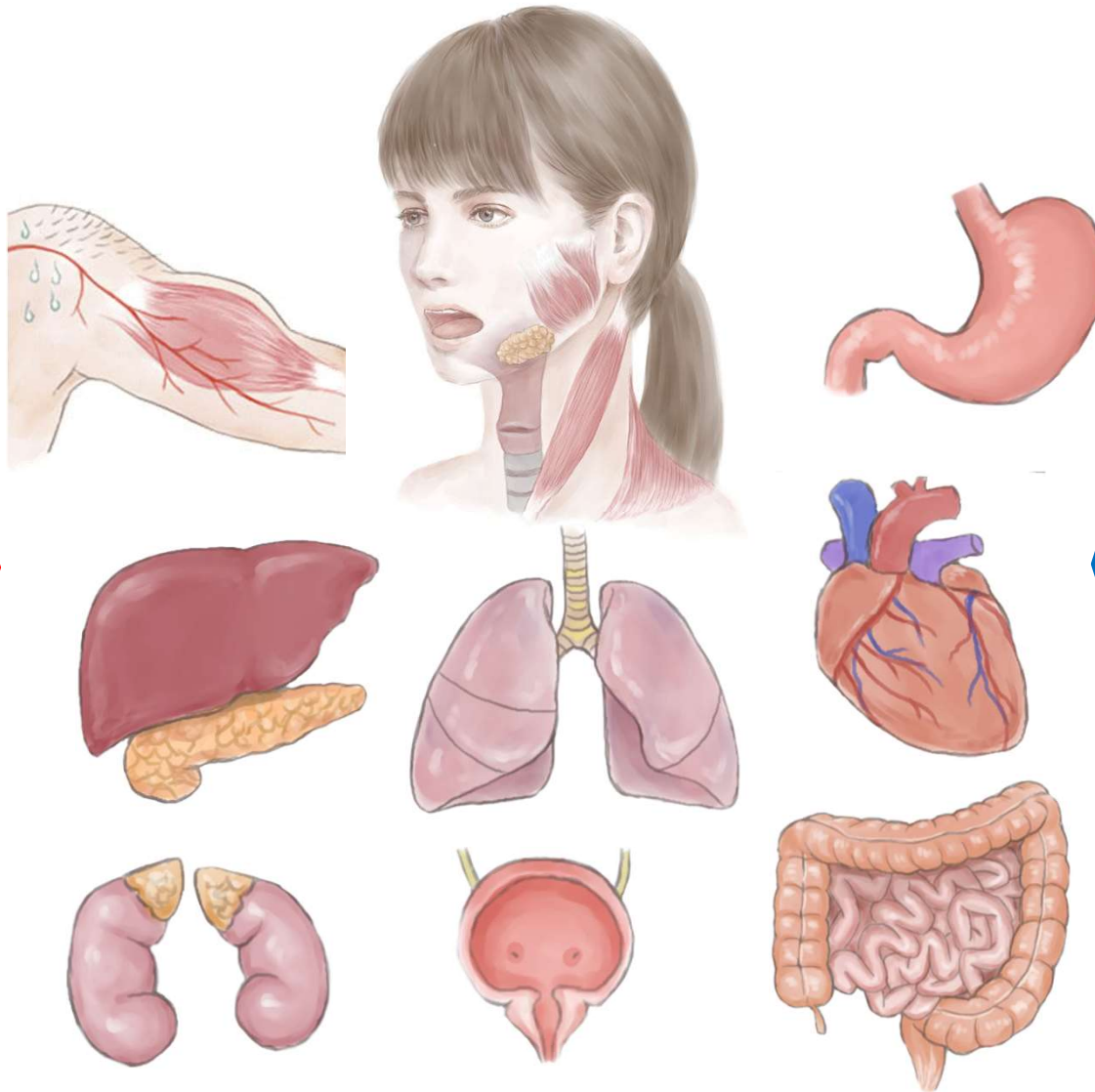


- 様々な神経の中で、特に**からだ全体の調子・調整**に関わる神経。体温、血圧、消化、排泄、睡眠など調整している。
- 自律神経が、**心身の状態**を高ぶらせたり、落ちこませたり、大きく影響している。

# 自律神経は、アクセルとブレーキ

交感神経

(アクセル)



副交感神経  
(ブレーキ)



# ストレスがあると、 アクセルと ブレーキが 過剰になる

交感神経

過剰にアクセル  
= 高ぶり

イライラ、怒り、キレる  
心配、不安、パニック  
過剰に緊張、警戒、萎縮

適度にアクセル = 活動モード

適度にブレーキ = 休息・消化モード

副交感神経

過剰にブレーキ  
= 落ちこみ

やる気でない、無気力、  
疲労感、消耗感、孤立感、  
うつ、引きこもりなど

# まずは神経状態をみる。そしてととのえる。

神経が過剰に高ぶったり、落ちこんだりの状態だと

- 心身が **生理的に** 落ち着かない
- **建設的に** 考えたり、話したり、対応したりもできない

①まずは「**現状対策**」  
今の神経状態をととのえる

【2章の内容】

神経状態をととのえる

②そして「**原因対策**」  
高ぶらせたり  
落ちこませたりする  
ストレス要因に対応する

【3章の内容】

ストレス要因を特定し  
対策をとる

# 神経が慢性的、長期的に不安定なケース

- 自律神経は通常、必要な時のみ、高ぶったり落ちこんだりする。その後は平常に戻る。
- しかし、神経が常に高ぶり、落ちこみ、または両極端をくり返しているケースもある。
- そのようなケースは、生まれ育った環境、トラウマ経験、現在の環境があまりに過酷…などの理由があって、そうになっている。  
→ 専門的ケア、サポート、相談が必要



# あなたが困っているのは、どちらの状態？

- アクセルの効きすぎ（高ぶり）？
- ブレーキの効きすぎ（落ちこみ）？

◆今のあなたは、どんな神経状態ですか？

◆普段のあなたは、どんな神経状態が多いですか？

◆あなたの生きづらさは、どちらですか？

## 第2章 【現状対策】

# 神経状態をととのえる

# 神経状態の ととのえ方を知ろう

## 2章の内容

まずは「現状対策」  
今の**神経状態**を ととのえる

神経が 過剰に **高ぶっている時**、  
**落ちこんでいる時**、  
どうやって **整え（調え）**ればよいか？

# ととのえるために、まず踏まえること

神経が  
過剰に  
高ぶり

高ぶるような ストレス要因  
があって、高ぶっている。

神経が  
過剰に  
落ちこみ

消耗するような ストレス要因  
があって、落ちこんでいる。  
(消耗の前に、大きいor長期の  
高ぶり体験があったはず)

神経の高ぶり、落ちこみは**ストレス反応**

# 2段階で対策する。「今」と「原因」

神経が過剰に高ぶり、落ちこんでいる時

①まず「現状対策」  
今、神経状態をととのえる

※この2章の内容  
神経状態をととのえる

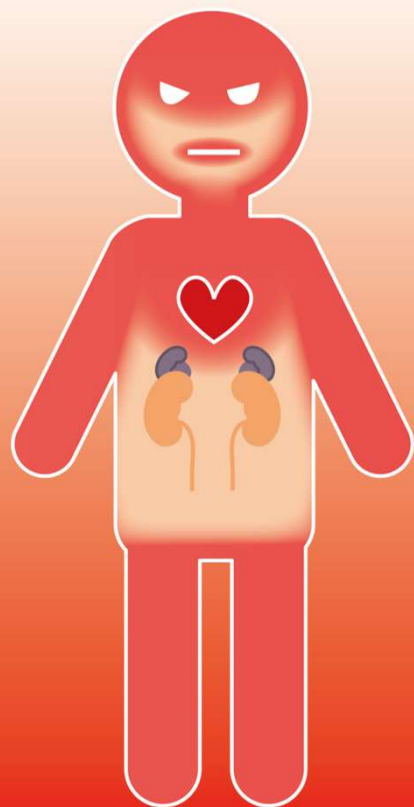
②そして「原因対策」  
高ぶらせたり  
落ちこませたりする  
ストレス要因に対応する

※3章の内容  
ストレス要因を特定し  
対策をとる

まずは、現状を落ち着かせる対策をとる

# 神経が高ぶっている時

- ・アクセルの交感神経が高ぶっている。
- ・ストレス反応で、全身が「闘争／逃走状態」に。



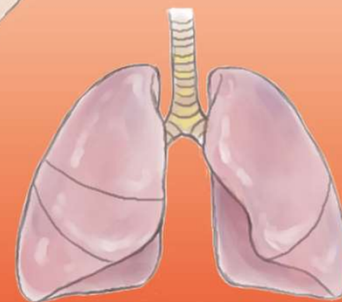
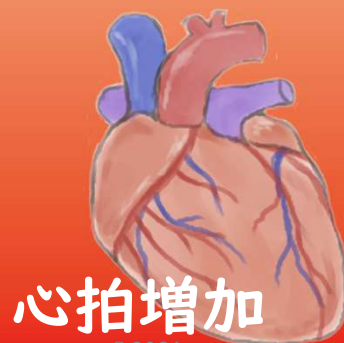
汗の分泌、  
毛の逆立ち



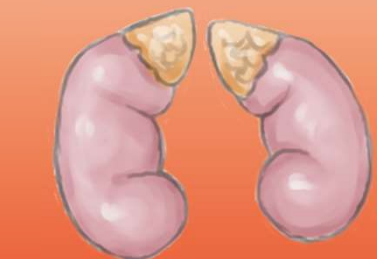
瞳孔拡大  
視野は狭く



血圧上昇



呼吸は  
浅く早く

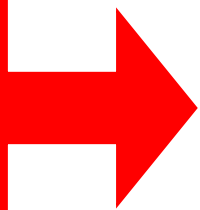


副腎より  
ストレスホルモン  
分泌



# 神経が高ぶっている時の対策

神経の  
過剰な  
高ぶり



全身が「闘争／逃走」の  
準備状態、あるいはその状態  
になっているので、

## 高ぶり対策の基本3

- ①その 闘争／逃走エネルギーを **発散** する
- ②その神経モードから **切りかえ** る
- ③高ぶった心身を **鎮静** 化する

# 高ぶり対策① 「発散」

## 闘争／逃走エネルギーの「発散」

- ・ ガス抜き
- ・ 体を使う、動かす
- ・ 声を出す、息を吐く
- ・ 書き出す、表現する
- ・ 歌う、カラオケ
- ・ 泣く、笑う
- ・ あくび、伸び
- ・ 遊びなど

### 【ポイント】

- ・ 安全で許容される方法、健康・健全な方法を使う

### 【NG例】

- × 人や物への不当な攻撃
- × 自分や相手の命、財産、健康を害する行為  
(多量な飲酒、過食、浪費、無謀な運転やギャンブルなど)

# 高ぶり対策② 「切りかえ」

## 闘争／逃走モードからの「切りかえ」

- ・ 思考モードから、  
からだ観察モードへ  
(マインドフルネス)
- ・ 視点を切りかえる
- ・ 場所を移動する
- ・ 別の行動をとる

### 【ポイント】

- ・ 闘争／逃走モードの時は、  
視野は狭く、思考は  
偏ったり、固定化したり  
になりがち。
- ・ 意識して、思考や視野を  
広げる。切りかえる。
- ・ ストレス源、刺激、その  
思考から、意識して  
離れる。距離をとる。

# 高ぶり対策③ 「鎮静」

## 高ぶった心身の「鎮静化」

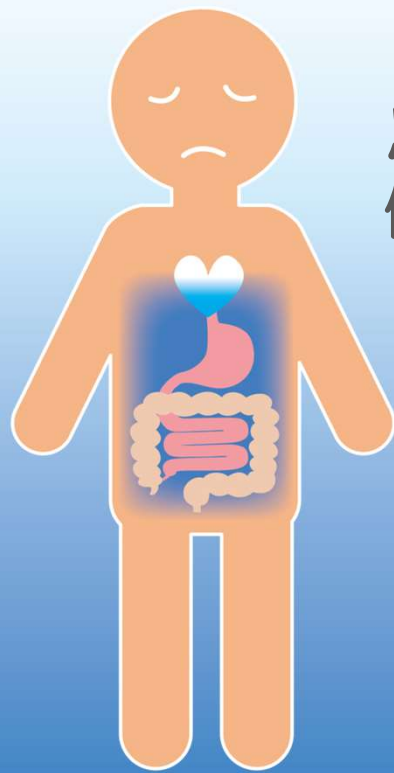
- 深呼吸、呼吸法  
きん し かん
- 筋弛緩法  
(力を入れてから、抜く)
- グラウンディング  
(地に足をつける)
- 飲食をする  
(食べ物の消化は、副交感神経を活性化)

### 【ポイント】

- 呼吸や動作が速くなるのをゆっくりにする。
- 力が入り固くなりがちな頭や身体をほぐす。  
ゆるめる。
- “気”が上に上がりがち(頭に血が昇るなど)なので、下に下ろす。

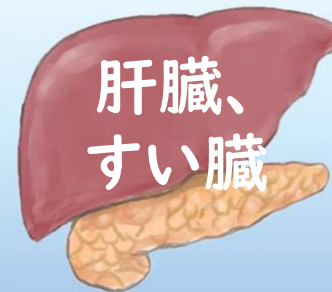
# 神経が落ちこんでいる時

- ・ブレーキの副交感神経が活性化している。
- ・ストレスで消耗して、「休息・消化・節約」モードに。

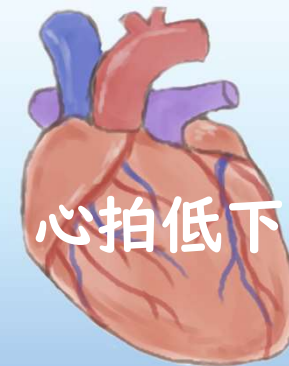


思考は  
働きにくくなる

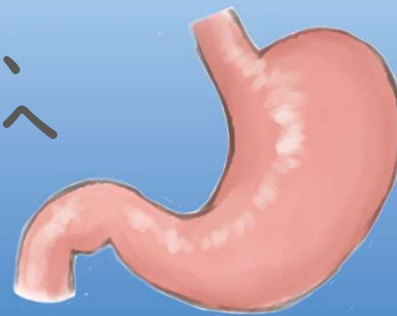
消化活動、  
温存活動へ



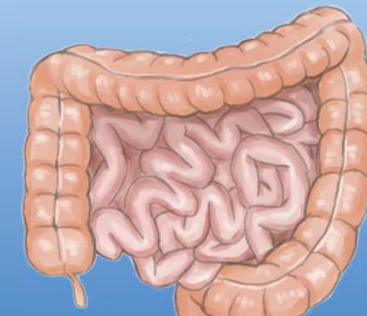
肝臓、  
すい臓



心拍低下



胃の消化活動



腸のぜん動運動

# 神経が落ちこんでいる時の対策

神経の  
過剰な  
落ちこみ

大きい or 長期の神経高ぶりが事前  
にあり、そのことで心身が消耗  
しているため、

## 落ちこみ対策の基本3

①心身を休ませるために

休息 する

②心身を回復させるために

ケア をする

③心身を回復させるために

滋養 を与える



# 落ちこみ対策① 「休息」

## 心身を休ませるための「休息」

- 休養
- 睡眠
- 消化・回復ができる  
時間や環境の確保

### 【ポイント】

- 消耗しているのだから、まずは**休養**！
- **睡眠**は頭も体も休ませる、一番の休養。
- 例えば、目が疲れたら目を休ませる。目が**休まる環境・状態を作る**などの**具体的工夫**が大事。

# 落ちこみ対策② 「ケア」

## 心身を回復させるための「ケア」

- ・ 治療
- ・ 手当て
- ・ フォロー
- ・ ねぎらい
- ・ いたわり
- ・ 話を聞いてもらう

### 【ポイント】

- ・ 傷ついたり、消耗したりしている心や体には、**ケア**が必要。

### 【NG例】

- × 良かれと思っても、本人が望まない、本人に負担をかけるアドバイス等はNG。

# 落ちこみ対策③ 「滋 養」

## 心身を回復させるための「滋養」

- ・ 心身に栄養
- ・ 心身に良いもの
- ・ 好きなこと
- ・ 楽しいこと
- ・ 心地よいこと

### 【ポイント】

- ・ 滋養 = 栄養になるもの
- ・ その時の気分・感覚にあうもの。心地よく感じられるもの。
- ・ 刺激が強い「興奮系」よりは、じわじわと楽しめる「穏やか」系

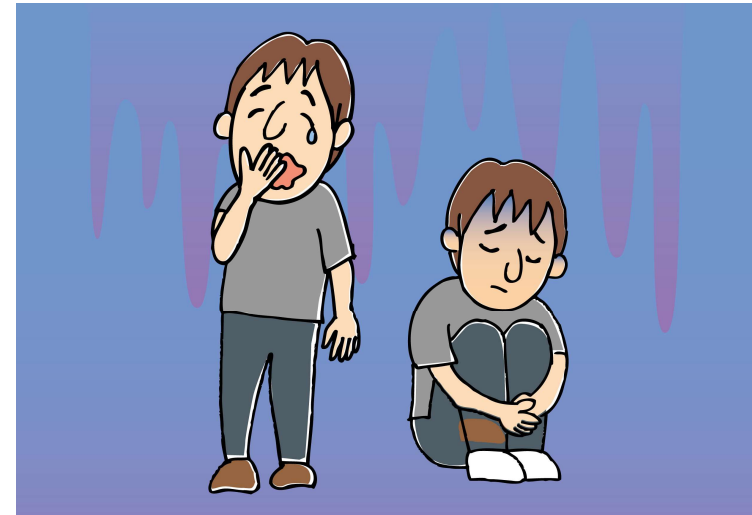
# 【まとめ】神経状態のととのえ方

## 過剰な高ぶり



- ①発散
- ②切りかえ
- ③鎮静

## 過剰な落ちこみ



- ①休息
- ②ケア
- ③滋養

## 第3章

# ストレス要因の特定と対策

- ①カラダの点検と調整
- ②アタマの点検と調整
- ③ココロの点検と調整
- ④ガイヤの点検と調整

# ストレス要因の特定と対策

神経が過剰に高ぶり、落ちこんでいる時

①まずは「現状対策」  
今の神経状態をととのえる

※2章の内容  
神経状態をととのえる

②そして「原因対策」  
高ぶらせたり  
落ちこませたりする  
ストレス要因に対応する

※この3章の内容  
ストレス要因を特定し  
対策をとる

根本解決のために、**原因対策**をする！



# 対策のため、まずは 4か所の点検

## 点検したい4か所



- そこに、高ぶらせるような**刺激**、**ストレス**はないか？
- そこが、**疲弊**・**消耗**していないか？
- そこで、**3大欲求**は満たされているか？

# ストレス要因を見つけたら、対処する

## 3つの対策レベル

**【レベル1】今すぐ自分で取り組める**

(例：疲れた, 睡眠不足→睡眠をとる)

**【レベル2】継続した取り組みが必要**

(例：思考の反すうグセ→マインドフルネスの練習)

**【レベル3】他者に相談し、力を借りる必要**

(例：うつ病やトラウマ影響→医療機関、カウンセリング)

# ストレス要因の特定と対策 (カラダ、アタマ、ココロ、ガイヤ)

			
<p>①体調・疲労</p>	<p>①固執思考</p>	<p>①<u>現在</u>、 必要なニーズが 満たされているか</p>	<p>①刺激・情報の 過多</p>
<p>②生理的欲求</p>	<p>②非合理的 思考</p>	<p>②<u>過去から蓄積した</u> 強いニーズ、 こじれたニーズ はないか</p>	<p>②物理的環境の 問題・変化</p>
<p>③間・リズムが 取れているか</p>	<p>③エンドレス 思考</p>	<p>※ 3大ニーズ (3大安心)</p>	<p>③人間的環境の 問題・変化</p>

# 【原因対策①】カラダの点検と調整

まずはカラダ。  
すべてのベース。



# カラダにストレスを掛け、消耗させるもの

- 使いすぎる、働きすぎる
- 一部だけ 力を入れすぎ、固定しすぎ
- 寝ない、休まない
- 痛い、苦しい
- 暑い、寒い、まぶしい、うるさい
- 食べない or 食べすぎ
- 水分をとらない or とりすぎ
- トイレに行かない、行けない… 等々



# カラダの点検と調整 3つのポイント

			
<p>①体調・疲労</p>	<p>①固執思考</p>	<p>①<u>現在</u>、 必要なニーズが 満たされているか</p>	<p>①刺激・情報の 過多</p>
<p>②生理的欲求</p>	<p>②非合理的 思考</p>	<p>②<u>過去から蓄積した</u> 強いニーズ、 こじれたニーズ はないか</p>	<p>②物理的環境の 問題・変化</p>
<p>③間・リズムが 取れているか</p>	<p>③エンドレス 思考</p>	<p>※3大ニーズ (3大安心)</p>	<p>③人間的環境の 問題・変化</p>



# 点検① 体調・疲労

## まずは何より、体調・コンディション！

### ◆体調・コンディションの影響は大！

- ・ 体調不良、疲労蓄積→すべてのパフォーマンスが落ちる。  
→イライラ、ネガティブ思考の原因にも。
- ・ 睡眠不足、病気、痛み等あるなら、まずはそちらのケアを。

### ◆体調が悪すぎると、カウンセリングもできない

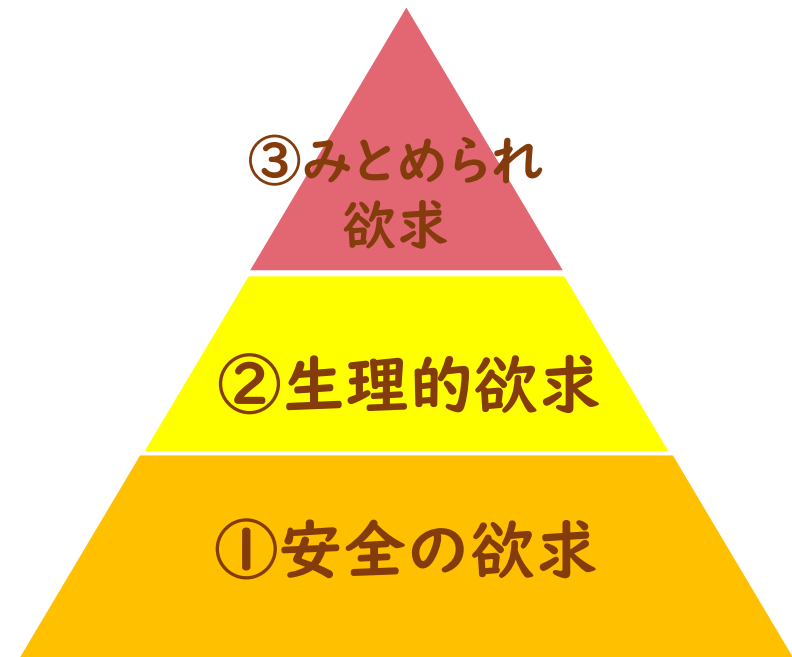
- ・ 話が耳に入らない。頭に入ってこない。身体を感じられない。
- ・ 生きづらさの根本解決→ 深いところに向き合う必要。  
→ エネルギーいる。意外と疲れる。

## 点検② 生理的欲求

生理的欲求が満たせないのは、大きなストレス

- ・眠れない。休めない。
- ・トイレ行けない。
- ・水分とれない。
- ・ご飯食べられない。
- ・呼吸できない。
- ・性的欲求を満たせない。

※ヒトが求める  
3大ニーズ



# 点検③ 間・リズムが取れているか

ま

## 一定のリズム、パターン、間をとる重要性

- ◆脳やカラダは、一定のリズム、パターン、周期を好む
  - ・「予測できない、準備できない、バラバラ」→不安や不安定に。
- ◆「生活リズム」が整っていることの重要性
  - ・自律神経、内分泌系などに大きく影響 →体調・パフォーマンスに影響
- ◆活動したら「休む、間をとる、緩急」というリズム
  - ・自律神経も、アクセル（活動）を使ったらブレーキ（休息）のリズム
  - ・ウルトラディアンリズム（90分活動したら20分の休憩）
  - ・コモドーロ・テクニク（25分活動したら5分休憩）

**【質問】** カラダのために、今の自分が  
できること、したいことは何ですか？



- ① 体調・疲労
- ② 生理的欲求
- ③ 間・リズムが  
取れているか

# 【原因対策②】 アタマの点検と調整

意外と厄介。

取り扱い注意の アタマ



# アタマにストレスを掛け、消耗させるもの



- ・ 使いすぎ、考えすぎ
- ・ 固定しすぎ、集中しすぎ
- ・ 同じ考えをくり返し過ぎ
- ・ 自分や相手を責めすぎ
- ・ 決断疲れ (※) . . . 等々



※例：毎日の献立を考える。常に何かを決定する。

ジョブズやザッカーバーグが、同じ服を何着も持つ理由

# アタマの点検と調整 3つのポイント

 <p>カラダ</p>	 <p>アタマ</p>	 <p>ココロ</p>	 <p>ガイヤ</p>
①体調・疲労	①固執思考	① <u>現在</u> 、 必要なニーズが 満たされているか	①刺激・情報の 過多
②生理的欲求	②非合理的 思考	② <u>過去から蓄積した</u> 強いニーズ、 こじれたニーズ はないか	②物理的環境の 問題・変化
③間・リズムが 取れているか	③エンドレス 思考	※3大ニーズ (3大安心)	③人間的環境の 問題・変化

# 点検① 固執（こしつ）思考

「固定」「しがみつき」がストレスの元

- ・ 完璧主義、理想主義
  - ・ べき思考
  - ・ 思いこみ
  - ・ 固執、こだわり
- ・ 固まっている
  - ・ 柔軟性がない

“理想”や“こうすべき”が叶わなかった時、  
大きなストレスに。



## 点検② 非合理的思考

そもそも、非合理的な思考に陥っていないか？

### ◆ 0か100か思考

- ・ 100じゃなきゃダメだ。意味がない。
- ・ 「白か黒か」で、グレーがない。

### ◆ 一般化のしすぎ

- ・ 一度の失敗、たまたま見た出来事で、全てがそうだと思い込む。決めつける。

### ◆ べき思考

- ・ 「人の期待を裏切ってはいけない」
- ・ 「失敗は許されない」
- ・ 「母親は子供を一番に考えるべきだ」
- ・ 「仕事や学校には ちゃんと行くべきだ」

非合理的な  
ものの見方や考え方  
(認知)



合理的で現実的な  
ものの見方へ  
(ex: 認知行動療法)

## 点検③ エンドレス思考

### 「思考」を止められない、続けることの弊害

- ぐるぐる思考
- 思考の反すう
- 自責思考
- 答えが出ないことを「なぜ」と問い続ける

検索エンジンが  
ずっと検索  
している状態

- 思考は、脳を消耗させる。
- 思考をエンドレスにしつこく繰り返す行為  
→大きな消耗へ。  
→しかも 建設的な答えは 出ないことが多い。

# 【対策】マインドフルネスという方法

マインドフルネスで思考をとめる、切りかえる

## ※マインドフルネス

- ・今ここに集中し、感じる。こと。「瞑想」とも訳される。
- ・うつや不安改善のエビデンス多数。
- ・「第3世代認知行動療法」→マインドフルネスの要素

- ・ 固執思考
- ・ 非合理的思考
- ・ エンドレス思考



- ・ 思考から体感へ
- ・ 意識をカラダや「今ここ」に切りかえる

# 日常でマインドフルネスを意識する

## マインドフルネスのポイント

思考が浮かんでも、「浮かんだな」と  
ただ気がついて、囚われない。  
静かに「**今ここの感覚を観察する**」  
ことに**切りかえる**。そちらに**集中する**。



マインドフルネスは  
書籍もネット記事も  
多数存在。



## 【質問】

アタマを「ゆるめる」「切りかえる」  
ために、今の自分ができること、  
したいことは何ですか？



①固執思考

②非合理的思考

③エンドレス思考

# 【原因対策③】ココロの点検と調整

3大ニーズで、  
ココロに安心と栄養を



# ココロにストレスを掛け、消耗させるもの

- 頑張りすぎ
- 気を遣いすぎ
- ショック体験
- 傷つき体験
- 喪失体験・・・等々



# 消耗した ココロを回復させるには

## 神経の「過剰落ちこみ対策」と基本は一緒

### ① 休息

回復に必要な時間をとる

### ② ケア

話をじっくり聞く、受けとめる、  
ねぎらう、思いやる

### ③ 滋養

ヒトが求める**3大ニーズ**  
**(3大安心)**を満たす



# ココロの点検と調整 2つのポイント

 <p>カラダ</p>	 <p>アタマ</p>	 <p>ココロ</p>	 <p>ガイヤ</p>
①体調・疲労	①固執思考	① <u>現在</u> 、 必要なニーズが 満たされているか	①刺激・情報の 過多
②生理的欲求	②非合理的 思考	② <u>過去から蓄積した</u> 強いニーズ、 こじれたニーズ はないか	②物理的環境の 問題・変化
③間・リズムが 取れているか	③エンドレス 思考	※ 3大ニーズ (3大安心)	③人間的環境の 問題・変化

# ヒトが求める3大ニーズ（3大安心）とは

## ★ニーズ

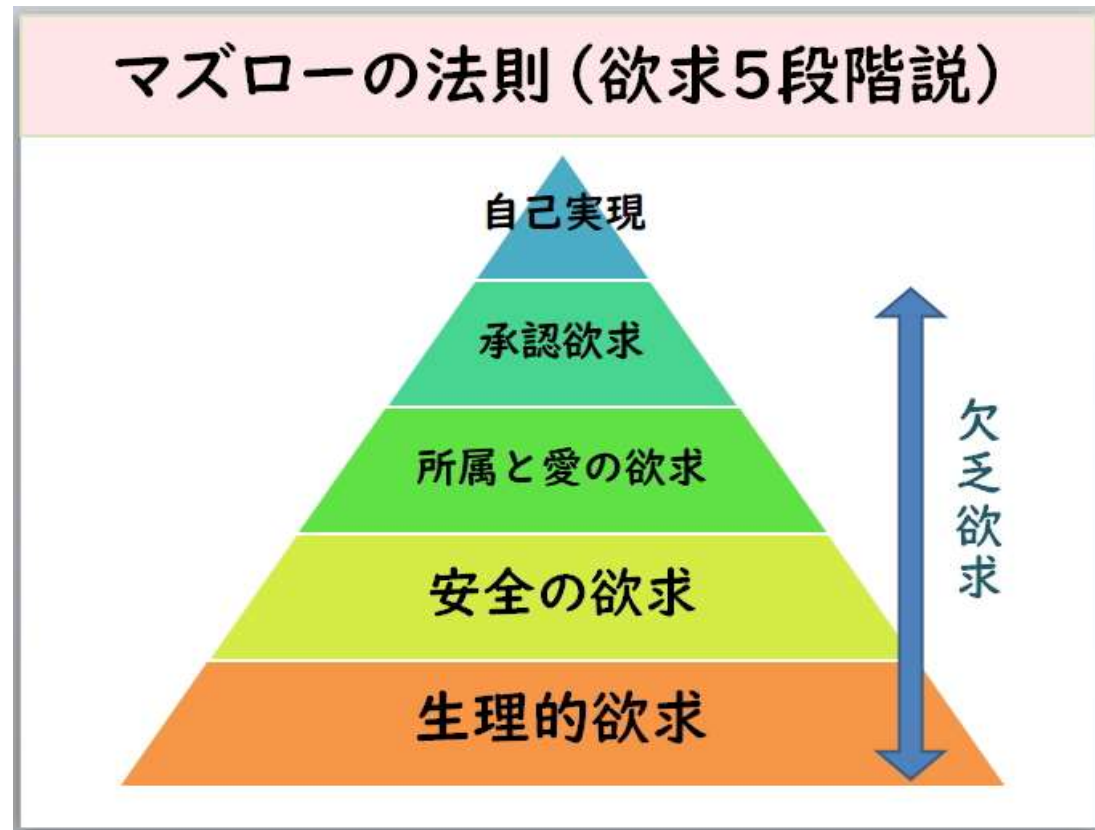
= 必要なもの

≡ 欲求

## ★欠乏欲求

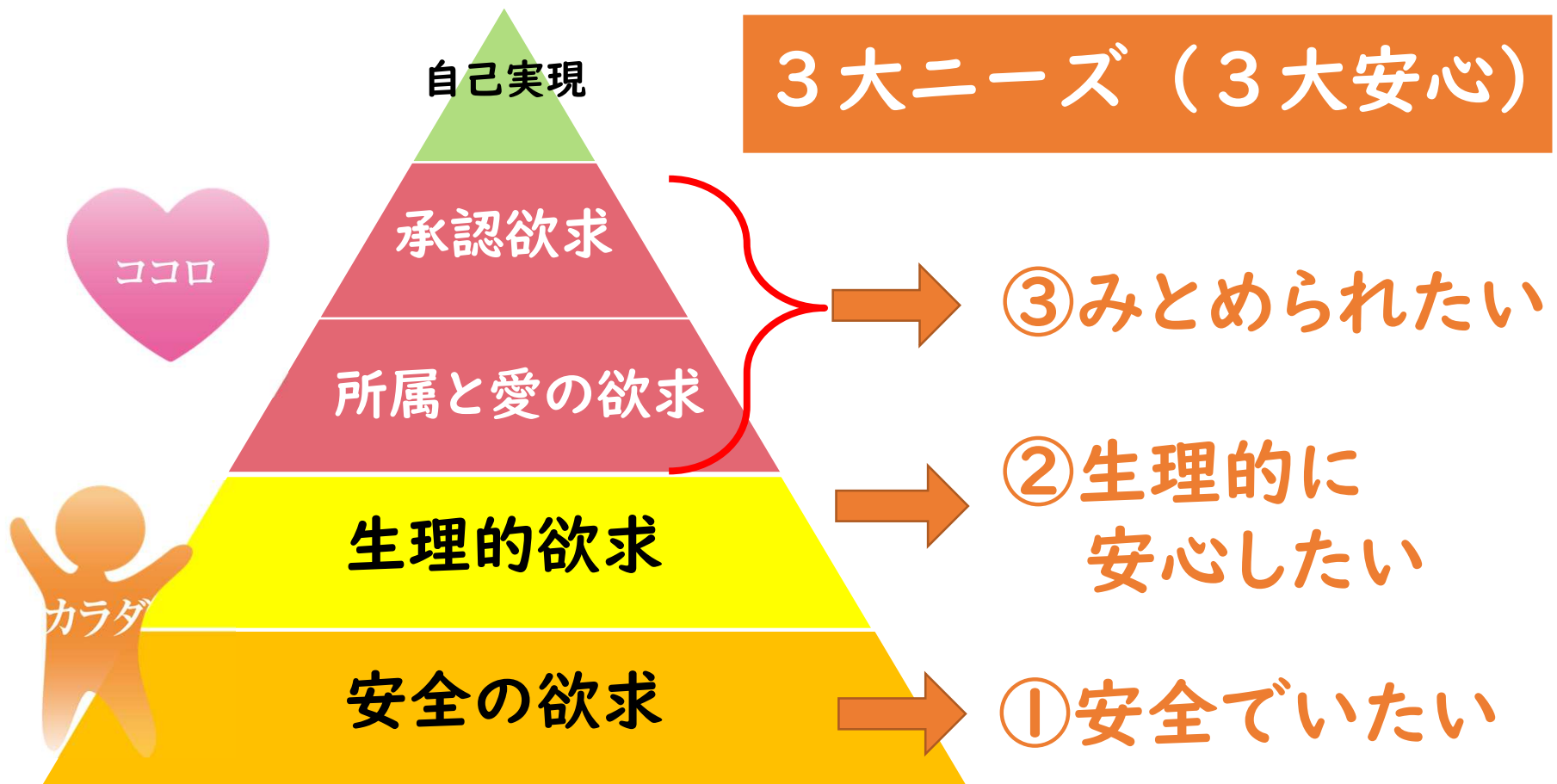
= 足りないほど

強く求める



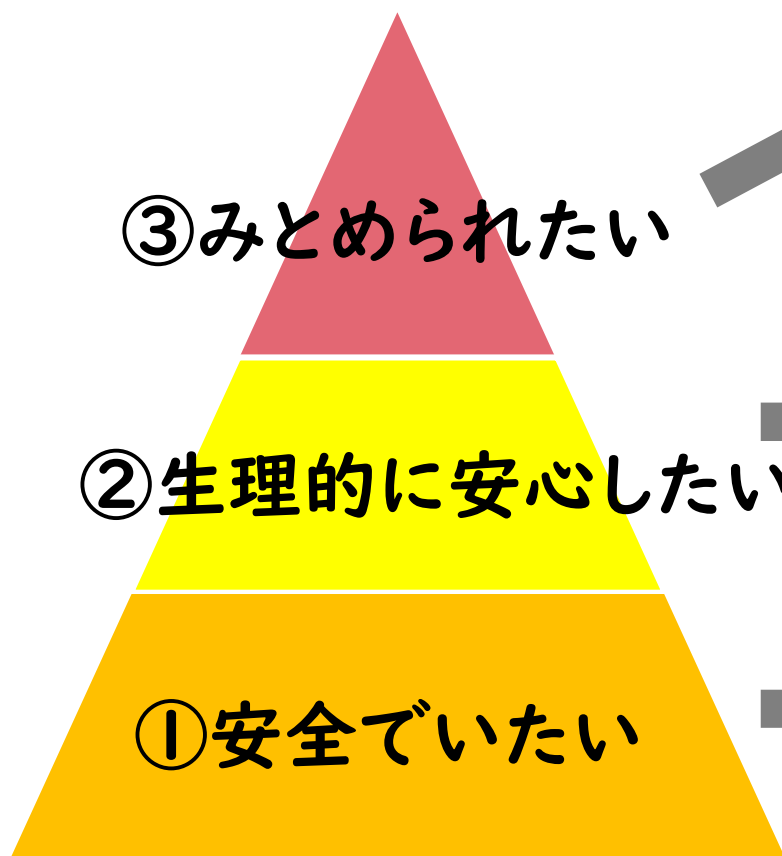
# ヒトが求める3大ニーズ（3大安心）とは

アイバランスが考える、ヒトの3大ニーズと順番



# 3大ニーズが満たされない具体例

## 3大ニーズ（3大安心）



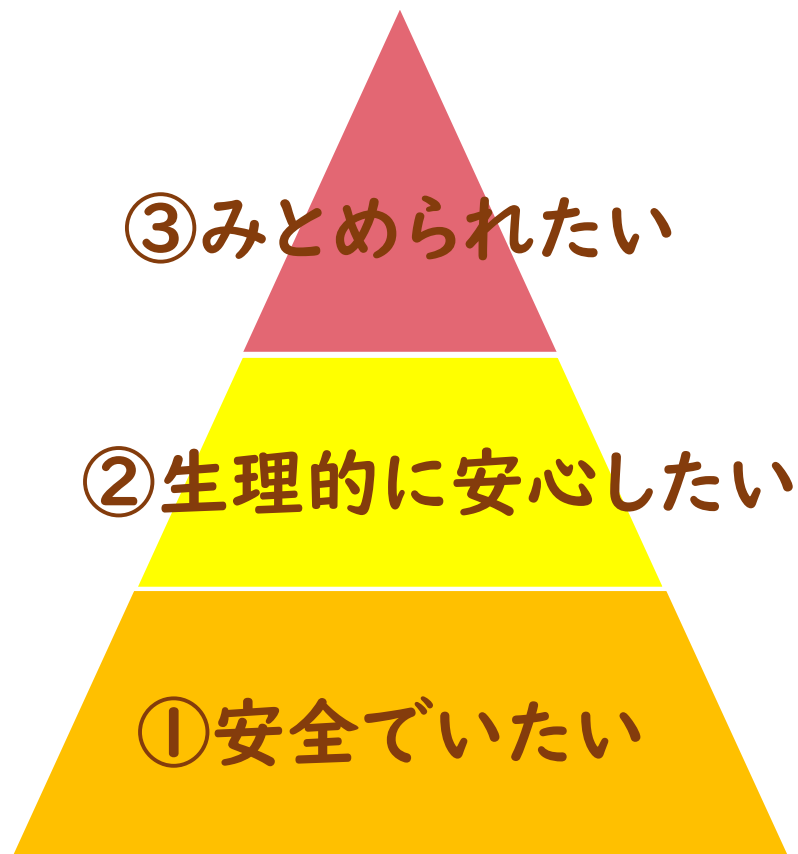
孤立。社会的な居場所がない。  
友人、仲間、味方がいない。  
「分かってもらえない」  
「認めてもらえない」  
「大切に扱われない」

「眠れない」「休めない」  
「水分とれない」「食べられない」  
「性的欲求を満たせない」  
「体感的に不快、落ち着かない」

「身の安全が確保できない」  
「いつ攻撃されるか分からない」  
「家の中がギスギス、不穏、危険」  
「社会的に危険」  
「経済的に危険」

# 3大ニーズの点検（現在そして過去）

## 3大ニーズ（3大安心）



### 点検①

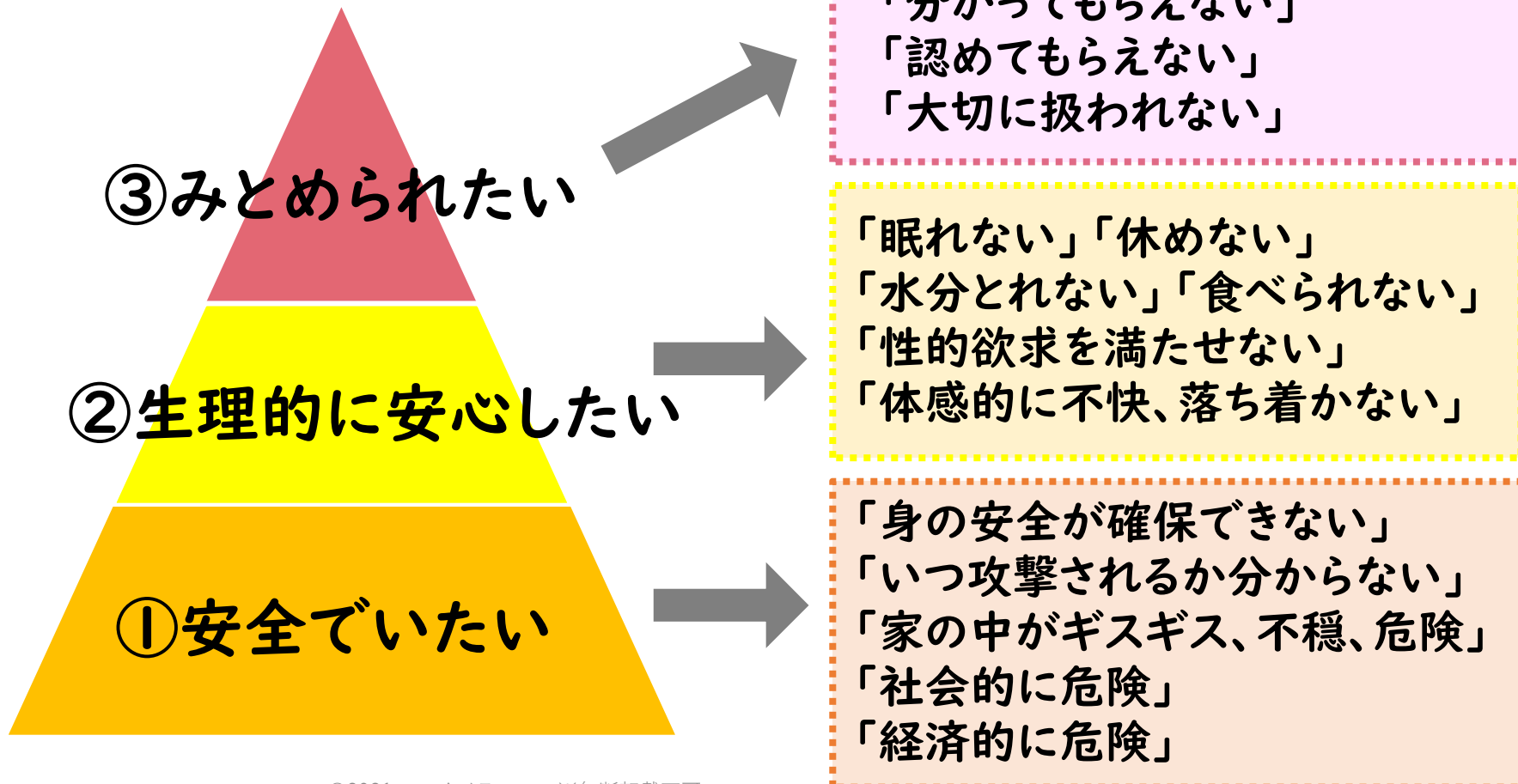
現在、必要なニーズが満たされているか？

### 点検②

過去から蓄積した、強いニーズ、こじれたニーズはないか？

# 自分の3大ニーズは満たされているか？

## 3大ニーズ（3大安心）



## 【質問】

あなたが満たされていない、  
満たしたいニーズは何ですか？



- ①安全でいたい
- ②生理的に安心したい
- ③みとめられたい

★現在は？

★過去から引きずって  
いるものは？

# 【原因対策④】 ガイヤの点検と調整

環境の影響も大きい





# ガイヤ（外野、環境）の問題もある

- ◆ここまでは、自分側（カラダ、アタマ、ココロ）の要因を点検。
- ◆しかし、自分の問題でなく、**ガイヤ（外野・環境・相手）**に**問題がある**ケースもある。
- ◆どちらが悪いでなく、**環境（相手側）と自分の間で、単なるミスマッチ**が起きているケースも。



# ガイヤの点検と調整 3つのポイント

			
<p>①体調・疲労</p>	<p>①固執思考</p>	<p>①<u>現在</u>、 必要なニーズが 満たされているか</p>	<p>①刺激・情報の 過多</p>
<p>②生理的欲求</p>	<p>②非合理的 思考</p>	<p>②<u>過去から蓄積した</u> 強いニーズ、 こじれたニーズ はないか</p>	<p>②物理的環境の 問題・変化</p>
<p>③間・リズムが 取れているか</p>	<p>③エンドレス 思考</p>	<p>※3大ニーズ (3大安心)</p>	<p>③人間的環境の 問題・変化</p>

# 点検① 刺激・情報の過多

交感神経を高ぶらせる、刺激や情報が多くないか

- ・ ネットやニュースの情報、刺激
- ・ スマホ依存、SNS、いいね！が気になる
- ・ 本などで、知識・理想・情報を詰め込む  
→ 頭でっかち
- ・ 震災、コロナなどの情報の取り方・接し方
- ・ 「HSP傾向」 → 共感しやすい、感じやすいから、  
刺激や情報を制限する

## 点検② 物理的環境の問題・変化

物理的・肉体的に、ストレスが掛かっていないか

- ・暑い、寒い、うるさい、狭い、臭い環境
- ・ゴチャゴチャ、物が多い、人が多い、密の環境
- ・気候、気圧、天気、花粉などの影響
- ・安全感がない、危険で落ち着かない場所
- ・引っ越したばかりの土地、入社したばかりの職場、見慣れない新しい環境など

# 点検③ 人間的環境の問題・変化

## ストレスの原因ナンバーワン、「人間関係」

- ・ 新しい地域、学校、職場、コミュニティ
- ・ 職場がブラック、パワハラ、独自の会社風土
- ・ 家庭がギスギス、不仲、落ち着かない
- ・ 学校が合わない、輪に入れない、友人がいない
- ・ 地域の風習、慣習、暗黙のルールなどが合わない
- ・ 言葉が通じない、交流が持てない

# 環境の影響は大きいから、対策を。

闘う  
(向き合う)

VS

逃げる  
(距離をとる)

今すぐ  
できる対策

&

継続して  
取りくむ対策

- 【例】**
- ・ひどい環境、合わない環境からは 離れる。
  - ・物理的、心理的に 距離をとる。
  - ・自分の身を守る工夫をする。
  - ・信頼できる人を見つけ、相談する。交渉する。

## 【質問】

- ・今の環境、状況で、あなたを生きづらくさせているものは、ありますか？
- ・スマホやネット、地域、会社、実家などとの付き合い方で、あなたにできる工夫はありますか？



①刺激・情報の過多

②物理的環境の問題・変化

③人間的環境の問題・変化

# ストレス要因の特定と対策 (カラダ、アタマ、ココロ、ガイヤ)

			
<p>①体調・疲労</p>	<p>①固執思考</p>	<p>①<u>現在</u>、 必要なニーズが 満たされているか</p>	<p>①刺激・情報の 過多</p>
<p>②生理的欲求</p>	<p>②非合理的 思考</p>	<p>②<u>過去から蓄積した</u> 強いニーズ、 こじれたニーズ はないか</p>	<p>②物理的環境の 問題・変化</p>
<p>③間・リズムが 取れているか</p>	<p>③エンドレス 思考</p>	<p>※ 3大ニーズ (3大安心)</p>	<p>③人間的環境の 問題・変化</p>



# 第4章 自分で取り組む対策。 サポートがいる対策。

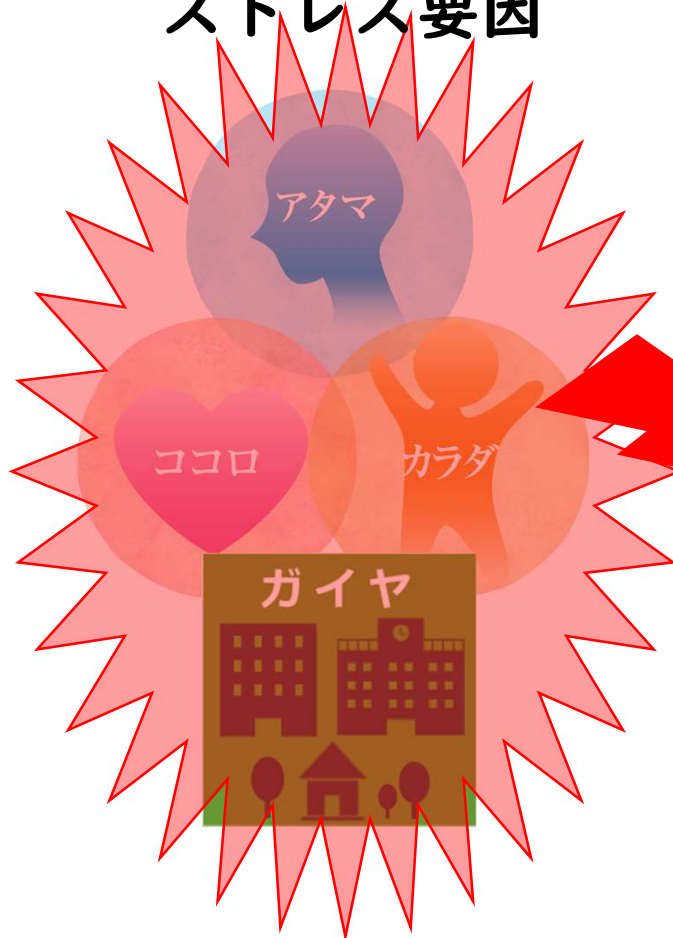


## 4) 自分で取り組む対策。 サポートがいる対策。

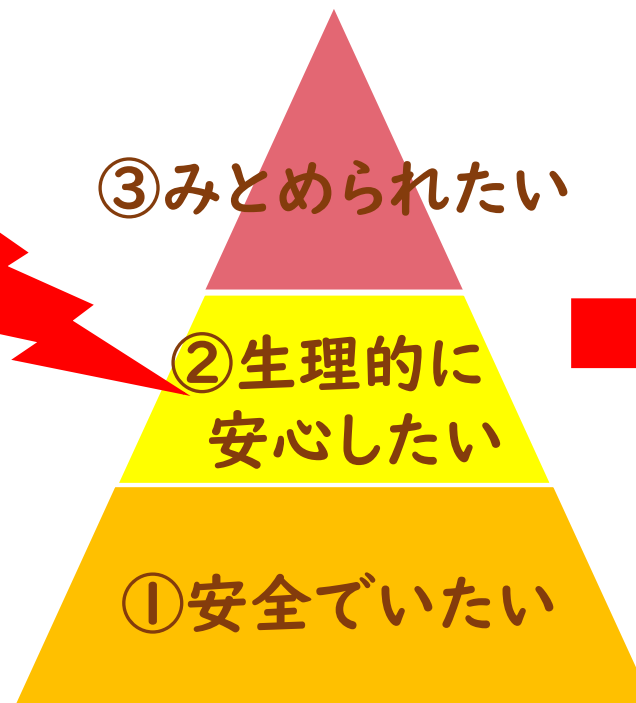
- カウンセリングに行くべきか？
- 病院に行くべきか？
- 自分で何とかすべきか？

# 生きづらさ（神経状態の不安定）は、「結果」で「サイン」

何らかの  
ストレス要因



3大ニーズの  
侵害・欠乏・こじれ



ストレス反応  
として



# まずはカラダ安定。

## 「生理的コンディション」をととのえる



- ◆ ストレスの根本原因に対処するとしても、まず、**カラダが生理的に落ち着かないと、アタマも冷静には働きにくい。建設的な行動を取りにくい。**
- ◆ 特に「安全」「生理的欲求」が脅かされている状態だと、脳や神経は**緊急モード**になってしまうことが、科学的に分かっている。

# 普段から「コンディション調整」を意識する

1

神経の過剰な高ぶり  
過剰な落ちこみ



2章「神経状態をととのえる」  
の内容で、ととのえる

【復習】 過剰な高ぶり → ①発散、②切りかえ、③鎮静

2

高ぶりや落ちこみの  
原因（ストレス要因）  
を特定し、対処する



3章「ストレス要因の特定  
と対策」の内容で対策する

【例】 過剰な高ぶり → カラダ：睡眠不足の改善  
アタマ：べき思考の改善、切りかえ  
ガイヤ：情報・刺激の過多対策

# 取り組んでも全然ダメ！or そもそも取り組めない時

例) 「自分なりに取り組んでいるのに、全然改善しない」  
「そもそも、取り組む気力が湧かない。動けない」

高ぶり系

→ 神経が高ぶって眠れない、過呼吸、パニック症状、強い不安感、焦燥感、躁状態が治まらない。続いている。

落ちこみ系

→ うつ状態、落ちこみ、無気力が続く。どんなに寝ても眠気が取れない。疲労感が抜けない。

生活への支障

→ 眠れない、動けない、食べられない…という状態が続く。

医療機関などに相談！

# 病院などに相談すべきケース

①自分で**生理的欲求**を満たせない。  
適度にできない。

→睡眠障害、摂食障害、呼吸障害など

②神経の高ぶり・落ちこみが**強すぎる**。  
**長く続きすぎる**。

→目安として、2週間以上続く場合。  
今まで経験したことがない強度。

③環境、状況、状態が**悪すぎる**。

→医師が診断書を出すことで、休職、残業規制、  
配置換えなどの配慮要請。家族や周囲の理解を  
得ることで、回復のための協力を求めるなど

# うつ状態、うつ病について

◆誰でも「**うつ状態**」になることはある。

- ・頑張りすぎて、消耗してしまった。
- ・身内やペットの死など、  
ショックな出来事があった



自然な  
反応として  
うつ状態

◆うつ状態が2週間以上続き、明らかな支障が出た時は、病院等に相談する。

例) 食べられない、眠れない。  
仕事や学校に行けない。家事ができない。

◆うつ状態の進行・悪化→「**うつ病**」へ

参照ページ「うつの症状を自己チェック」  
<https://www.cocoro-h.jp/depression/>



# 【参考】 うつの症状を自己チェック

## ◆こころとからだの質問票 (下記参照ページより引用)

<https://www.cocoro-h.jp/depression/>

監修：上島 国利 先生（昭和大学 名誉教授）  
村松 公美子 先生（新潟青陸大学大学院 臨床心理学研究科 教授）

✓ **こころとからだの質問票**

質問票の回答は  初めて  2回目以降

この2週間、次のような問題にどのくらい頻繁（ひんぱん）に悩まされていますか？

	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
1 物事に対してほとんど興味がなく、または楽しめない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 寝付きが悪い、途中で目がさめる、または逆に眠り過ぎる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 疲れた感じがする、または気力がない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

©2021 アイバランス ※無断転載不可

◆気になる方は、  
直接サイトで  
確認してください。



【注意】 本ページの注意書き引用

「このチェックシートは、疾患の診断に代わるものではありません。チェックの結果、問題や異常がなくても、不安や気になることがあれば必ず医療機関を受診してください。」

# うつ治療の4本柱（うつ状態改善も基本は同じ）

## 休 養

- ・ 体だけでなく、“頭”と“心”を休ませる。
- ・ 回復のための時間をとる。
- ・ 神経落ちこみ時の対処法（休養、ケア、滋養）

## 環境調整

- ・ 休養がとれるように、環境をととのえる。
- ・ 場合によっては医師の診断書で休職などの対応

## 薬物療法

- ・ 現在主流の薬物療法は、「セロトニン」の調整を図るもの
- ・ セロトニンは、日光、バナナ、リズム運動などでも、分泌をうながす

## 心理療法

- ・ うつ状態の重篤期を抜けたら
- ・ うつになりやすい思考グセ、生活、状況等の改善（予防策）

# うつ治療の4本柱（うつ状態改善も基本は同じ）

休 養

環境調整

薬物療法

心理療法

・体だけでなく、  
“頭”と“心”

・休養がとれる  
ように 環境を

・現在主流の  
薬物療法は

・うつ状態の  
重症期を

「休養・環境調整」を、自分で対策できるレベルか？

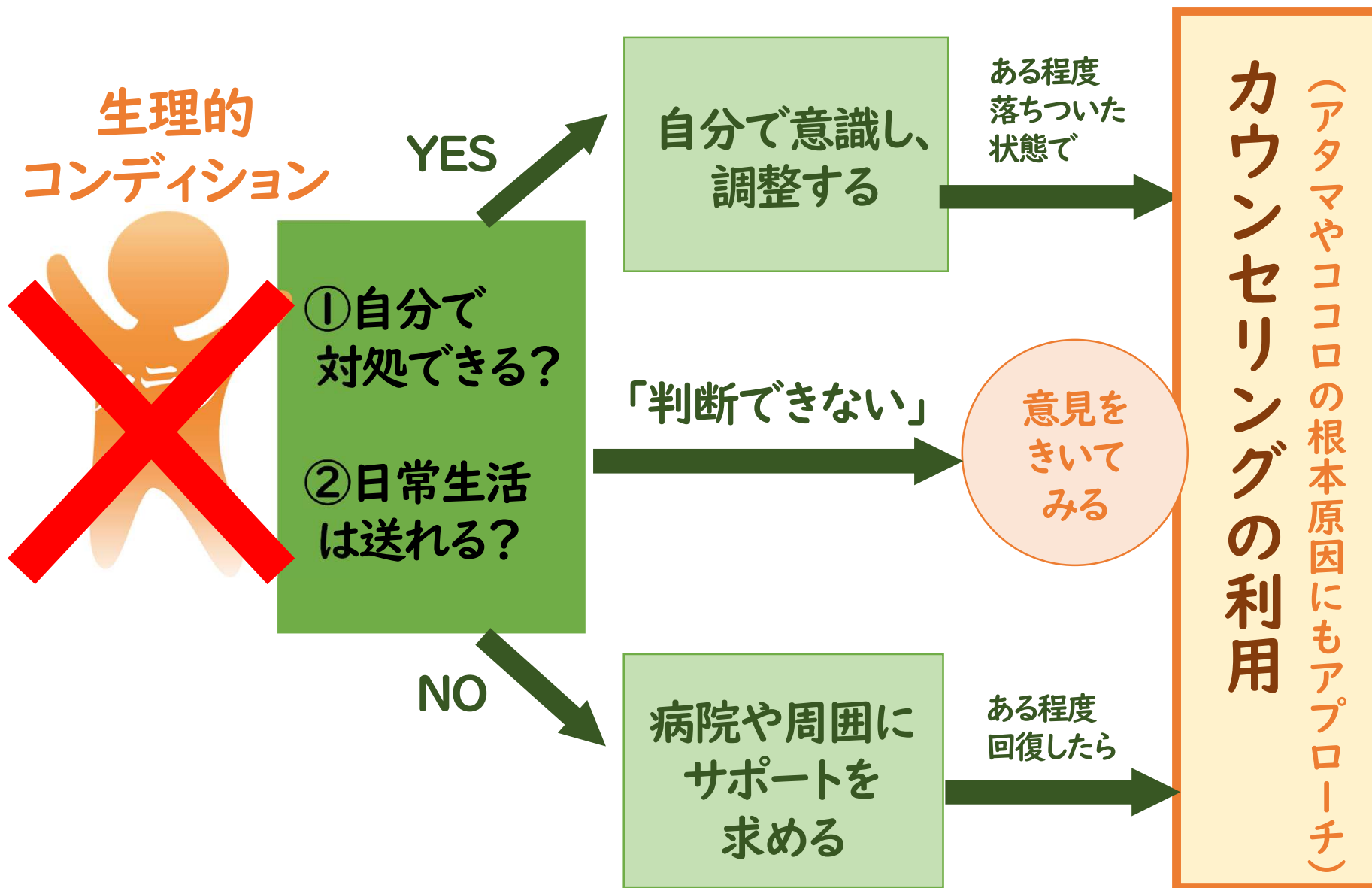
病院や周囲の協力が必要 なレベルか？

・神経落ちこみ  
時の対処法  
(休養、ケア、滋養)

リズム運動など  
でも、分泌を  
うながす

状況等の改善  
(予防策)

# 自分で？ 病院に？ カウンセリング？



# カウンセリングを利用したいケース・内容



- ・不安な出来事や困っていることがあって、誰かに相談したい時
- ・思考グセや 繰り返してしまう行動パターンに悩んでいる時
- ・自分の考えを整理し、気づきや問題解決をはかりたい時



- ・傷つき体験、喪失体験、忘れられないイヤな体験、トラウマ体験などで、心が苦しい時
- ・満たされない欲求、コントロールできない感情などがある、その対応に困っている時



- ・検査しても、医学的原因が見つからない時
- ・ストレスやメンタルが原因だと言われた時



- ・具体的な人間関係の悩み（親子、夫婦、職場、友人等）があって、どうすればよいか相談したい時
- ・人間関係全般、人の顔色や評価が過度に気になる、人との距離の取り方が分からない、などを相談したい時

# カウンセリングが適するタイミング・条件

1

生理的コン  
ディション  
(健康度)

悪化  
不安定

良好  
安定

実施自体、  
むずかしい

整っているほど、  
効果も速度も  
上がる

実施すら、  
必要なし？

2

本人の  
やる気  
主体性

受身・消極  
依存的

積極的  
主体的

主体性があるほど、  
改善度・望む効果は上がる

# 生きづらさ、心身の不安定を解決するには

- まずは**カラダ**。  
生理的コンディション  
神経状態の安定



- 今すぐできる  
**ガイヤ**（環境）調整



- 次に  
**アタマ・ココロ**



- 本格的な  
**ガイヤ**調整、  
働きかけ

- 継続的な  
取り組みが  
必要なこと

- 個人の  
取り組みに  
限界がある時

- よく分から  
ない時

外部に**相談**、  
**サポート**を求める



# 自分？カウンセリング？対策法まとめ

## 点検したい4カ所、3つの対策レベル

 <p>カラダ</p>	 <p>アタマ</p>	 <p>ココロ</p>	 <p>ガイヤ</p>
<p>①体調・疲労</p>	<p>①固執思考</p>	<p>①<u>現在</u>、 必要なニーズが 満たされているか</p>	<p>①刺激・情報の 過多</p>
<p>②生理的欲求</p>	<p>②非合理的 思考</p>	<p>②<u>過去から蓄積した</u> 強いニーズ、 こじれたニーズ はないか</p>	<p>②物理的環境の 問題・変化</p>
<p>③間・リズムが 取れているか</p>	<p>③エンドレス 思考</p>	<p>※ 3大ニーズ (3大安心)</p>	<p>③人間的環境の 問題・変化</p>



# (1) 今すぐ自分で取り組める

意識ひとつで、すぐに調整・改善できるもの

 <p>カラダ</p>	 <p>アタマ</p>	 <p>ココロ</p>	 <p>ガイヤ</p>
<p>①体調・疲労 <b>軽度</b></p>	<p>①固執思考</p>	<p>①<u>現在</u>、 必要なニーズが 満たされているか</p>	<p>①刺激・情報の 過多</p>
<p>②生理的欲求 <b>軽度</b></p>	<p>②非合理的 思考</p>	<p>②<u>過去から蓄積した</u> 強いニーズ、 こじれたニーズ はないか</p>	<p>②物理的環境の 問題・変化</p>
<p>③間・リズムが 取れているか <b>軽度</b></p>	<p>③エンドレス 思考</p>	<p>※ <b>3大ニーズ</b> (<b>3大安心</b>)</p>	<p>③人間的環境の 問題・変化</p>

## (2) 継続して自分なりに取り組む

習慣, クセなどに関わるもの。準備や交渉が必要なもの。

 <p>カラダ</p>	 <p>アタマ</p>	 <p>ココロ</p>	 <p>ガイヤ</p>
①体調・疲労	①固執思考	① <u>現在</u> 、 必要なニーズが 満たされているか	①刺激・情報の 過多
②生理的欲求	②非合理的 思考	② <u>過去から蓄積した</u> 強いニーズ、 こじれたニーズ はないか	②物理的環境の 問題・変化
③間・リズムが 取れているか	③エンドレス 思考	※ 3大ニーズ (3大安心)	③人間的環境の 問題・変化



# (3-A) 病院・職場などに相談、サポートを得る

個人の努力では限界がある。専門家や周囲の協力がいる。



# (3-B) カウンセリングなどを受け、取り組む

自分では分からない、頭でわかっていても出来ないなどの時

			
<p>①体調・疲労</p>	<p>①固執思考</p>	<p>①<u>現在</u>、 必要なニーズが 満たされているか</p>	<p>①刺激・情報の 過多</p>
<p>②生理的欲求</p>	<p>②非合理的 思考</p>	<p>②<u>過去から蓄積した</u> 強いニーズ、 こじれたニーズ はないか</p>	<p>②物理的環境の 問題・変化</p>
<p>③間・リズムが 取れているか</p>	<p>③エンドレス 思考</p>	<p>※ 3大ニーズ (3大安心)</p>	<p>③人間的環境の 問題・変化</p>

## 【最後の質問】

今の生きづらさを解決するため、

今日からはじめる

「最初の一歩」は何にしますか？

