

メンタルヘルス大国  
アメリカで実証

心が

された

モヤらない練習

Exercise not to be gloomy that was proved in The U.S  
of the mental health powerhouse.

精神科医

須田賢太

まるいがんも  
マンガ



メ  
ッ  
セ  
ー  
ジ

誰かの何気ない言葉に傷ついてしまったり、  
自分の気持ちをうまく伝えられずにモヤモヤしたり。

過去の失敗を思い返して落ち込んだり、  
まだわからない先のことを考えて  
不安でたまらなくなったり。

私たちの心には、いろんな感情が渦巻いています。

「嬉しい」や「楽しい」もあるけれど、

「悲しい」や「怖い」や「腹立たしい」もある。

感情に振り回されていると、

次第に心がすり減っていきます。

ときには本来の自分を見失ってしまうことも。

では、どうすればいいのでしょうか。

感情を押しこもす？ 感情のままに行動する？

これから紹介するのは、

感情を抑え込むのも、ただ身を任せるのでもなく、  
心の状態を知ってコントロールしていくための方法。

苦しみを引き起こす感情・思考・行動のパターンを知り、  
変えていくスキルを身につけることで、

自分自身を守り、人や社会ともうまくかわれるようになります。

何度も試して、続けるうちに

人生の質も高めることにつながる方法だから、

一度身につけたら、ずっとあなたを守ってくれます。

今をラクに生きる。

未来をもっとラクに生きる。

そのために役立つ

「30の行動リスト」をお届けします。



## はじめに

感情を刺激される出来事があったとき、どうしていいかわからなくなったり、普段しないような言動をとってしまったたりした経験はありませんか？

私たちは感情とともに生きています。好きなことをしているときの充実感や、誰かと一緒にいるときの心地よさ、新しい世界を体験したときの刺激的な気持ち。感情は私たちの人生を豊かにしてくれる、とても大切なものです。

ただ、感情はときに痛みをとまいません。つらい感情に振り回されて苦しんだり、そのせいで事態や人間関係を悪化させてしまったりすることもあつてしまうでしょう。

この本は、感情が不安定になりがちな人や生きづらさを感じている人のための本。仕事、友人関係、恋愛など、日常生活で生じるいろいろな悩みに対して、**苦しみを引き起こす感情・思考・行動のパターンを変えていく方法を具体的に紹介しています。**



メンタルケアやメンタルトレーニングに関する本は世の中にたくさんありますが、この本からは「新しさ」を感じていただけるのではないのでしょうか。なぜなら、今回紹介する方法は、日本ではまだあまり知られていない心理療法にもとづいた方法だからです。

## アメリカで生まれた「弁証法的行動療法（DBT）」

私のクリニックには、「境界性パーソナリティ障害」と診断される方が多く来院されます。境界性パーソナリティ障害は、恋人などから見捨てられたのではないかと感じることで、どがきっかけで感情を刺激されると、圧倒されるような感情に飲み込まれてしまい、もとの安定した情緒になかなか戻ることができないという症状が特徴的。

そのせいで衝動的な行動に出てしまったり、人に強くあたってしまったりするため、対人関係をうまく築けない傾向にあります。

その境界性パーソナリティ障害に特化した治療法が、アメリカで生まれた「弁証法的行動療法（DBT）」。

弁証法的。聞き慣れない言葉ですよね。「難しそう……」と思ったでしょうか。

言葉の意味はわからなくても大丈夫。伝えたいのは、このDBTという心理療法が、境界性パーソナリティ障害に効果があると科学的に立証された初めての治療法だということです。

従来、境界性パーソナリティ障害の治療には、精神分析や認知行動療法などの心理療法が用いられていました。しかし、感情が不安定で衝動的な行動を抑えられないという特有の症状には効果が不十分であり、認知行動療法をベースに新たに開発されたのがDBTです。

このプログラムを受けた患者さんは、リストカットや大量服薬などの自分を傷つける行為、入院する割合、入院日数などが、ほかの治療法と比べて減少。治療を終えたあとの社会生活の安定度が高いという結果が出ました。

DBTがほかの心理療法と大きく違うのは、「今の自分」や「今の状況」をあるがままに受け入れる「受容」を重視している点。そのうえで、苦しみを引き起こしている感情・思考・行動のパターンを変えていきます。この「受容」を柱とするマインドフルネスは、東洋の瞑想を取り入れてできたものです。

また、スキルトレーニングを通じて患者さんの努力を引き出し、能動的にスキルを身につけてもらうプログラムであることも特徴。一度習得すれば日常生活で活かせるようになり、人生の質が向上していきます。

**あるがままの自分を受け入れ、傷つきやすい自分とさよならする**

これだけ効果があり、アメリカで高い評価を得ているDBTですが、アメリカとの保険診療体制の違いなどから日本で取り入れているクリニックはまだわずか。日本では、境界性パーソナリティ障害に特化したものではない一般的な内容のカウンセリングをカウンセ

ラーがおこなう、あるいは医師が薬による治療をおこなうケースが大半です。

私がクリニックを開業したのは、「科学的に効果が立証された治療法で、薬以外の治療を十分に受けられていない患者さんを救いたい」という思いから。DBTについても、日本の保険診療体制に沿ってアレンジしたプログラムを実施しています。

患者のみなさんはめずらしい治療法に興味を抱き、「これをやったらよくなる」という希望をもって取り組んでくれます。

ほかの治療法のなかには、過去の自分と長時間向き合わなければならず精神的にかなり負荷がかかるものもあるのですが、DBTにはそういったことがあまりありません。また、数か月で少しずつ変化を自覚する人が多く、それも前向きに取り組める理由だと思っています。

この本は、私のクリニックで実施しているDBTプログラムを、日常生活で実践しやすいようにわかりやすく噛み砕いたもの。境界性パーソナリティ障害の診断はつかないレベルでも、ネガティブな感情に支配されやすく傷つきやすい方に実践していただける内容に

なっています。

患者さんが自分自身でプログラムに取り組めるようにDBTの翻訳本も出版されていますが、専門的な内容でとても難しく、自力でひととおり読める方はほとんどいません。私たち治療者がガイドしても、実際に取り組むところまで到達できる方はわずか。

この本では、DBTの主要なポイントの大半をカバーしつつ、実際に取り組みやすいように具体的に紹介しているので、感情のコントロールが難しいと感じる多くの方に役立てていただけたらと思います。

## DBTでこんなスキルが身につきます

DBTで身につけていくのは、大きく分けて4種類のスキル。

### ①マインドフルネススキル

「今この瞬間」に意識を集中させ、感情をコントロールしやすくするためのスキル。

## ② 対人関係保持スキル

対人関係で感情を不安定にさせないようにし、人間関係をうまく維持するためのスキル。

## ③ 感情調節スキル

傷つきやすさやつらい感情を減らすためのスキル。

## ④ 苦惱耐性スキル

短期間の苦惱、長期間の苦惱に耐えるためのスキル。

これらのスキルはそれぞれ、いくつもの細かいスキルで構成されています。「今の苦しい気持ちをどうにかしたい」ときに使えるスキルから、「対人関係がうまくいかない」「ネガティブ思考をやめたい」といった悩みに対処するスキルまで、その内容はさまざま。

そのなかから、日常生活でよくある悩みを解消するために役立つスキルを、「30の行動

リスト」として紹介します。

全部いっぺんに身につけようとする必要はありません。まずは自分の悩みに合うものや興味のあるものから実践してみてください。

**頭で理解するだけでなく行動に移すことがとても大切。**すぐに完璧に身につくものはありませんが、日常で気軽に試せて、自身の変化も感じやすいので、前向きに続けることができると思います。何度もやるうちに習慣化し、自然とスキルを使えるようになっていきます。

「感情に振り回されて生きづらい自分」から「感情をコントロールしてうまく生きられる自分」へ。

**続ければ続けるほど磨かれる「一生もののスキル」**は、あなたの心を守り、人生をより豊かにしてくれるはずです。

## マインドフルネス

はじめに

8	7	6	5	4	3	2	1
《こんな悩みを解消》イヤな気持ちをとにかく和らげたい②	《こんな悩みを解消》イヤな気持ちをとにかく和らげたい①	《こんな悩みを解消》過去をいつまでも後悔してしまふ	《こんな悩みを解消》返信が遅い友だちにモヤモヤする	《こんな悩みを解消》過去のモヤモヤや未来の不安をつい考えてしまふ	《こんな悩みを解消》相手の気持ちがあわからなくて不安になる	《こんな悩みを解消》イヤなことがあるとネガティブな想像が止まらない②	《こんな悩みを解消》イヤなことがあるとネガティブな想像が止まらない①
50	46	42	38	34	30	26	22



## 対人関係保持

- |   |  |   |   |  |  |   |   |   |   |
|---|--|---|---|--|--|---|---|---|---|
| 10  | 9  | 8   | 7   | 6                                      | 5  | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 想像上の最強ヘルプチームをつくる<br>《こんな悩みを解消》人に悩みを相談できない | 小さな成功体験をたくさん書き出して、自分応援団になる<br>《こんな悩みを解消》自分を卑下してしまう | 4つの質問で自分の価値観を思い出す<br>《こんな悩みを解消》腐れ縁を断ち切れない | 「ごめん」を「ありがとう」に変換する<br>《こんな悩みを解消》恋人や友だちからナメられている気がする | 憧れの人を演じる<br>《こんな悩みを解消》緊張して人前でうまく発言できない | 相手が攻撃してきたら「心の声を無限リピート」<br>《こんな悩みを解消》友だちがマウントをとってくる | 悩みのタネの張本人に解決法を考えてもらう<br>《こんな悩みを解消》チームメンバーが仕事をしてくれない | 「察してちゃん」は今すぐ卒業して「伝え上手ちゃん」に<br>《こんな悩みを解消》自分の気持ちをわかってもらえずモヤモヤする | 友だちの会話を遮る<br>《こんな悩みを解消》人からの誘いを断れず自分の時間がとれない | 店員さんに商品を探してもらおう<br>《こんな悩みを解消》人に頼みごとができず抱え込んでしまう |
| 106                                       | 100  | 96  | 92  | 88                                     | 84   | 80  | 76  | 70  | 64  |

## 感情調節

- |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
| 6  | 5  | 4  | 3   | 2  | 1  |
| <p>自分ポイントカードをつくって、自信のパロメーターに<br/>《こんな悩みを解消》ちょっとしたことですぐに傷ついてしまっ</p> | <p>感情は顔に出している<br/>《こんな悩みを解消》本心を誤解されやすい</p> | <p>楽しいことリストをつくって、ワクワクを積み重ねる<br/>《こんな悩みを解消》ネガティブ思考がやめられない</p> | <p>怖いと感じたら、あえてやってみる<br/>《こんな悩みを解消》断られるのが怖くて誘えない</p> | <p>「二次的感情」と「二次的感情」を切り分ける<br/>《こんな悩みを解消》感情が複雑に絡み合って心がぐちゃぐちゃ</p> | <p>自分の気持ちにニックネームをつける<br/>《こんな悩みを解消》なんとなく気が晴れない</p> |
| 152  | 146  | 142  | 136   | 126  | 120  |

## 苦悩耐性

- 6 苦しくてどうしようもないときは、数字を数える  
 《こんな悩みを解消》苦しくて衝動が抑えられない  
 164
- 5 悲劇のヒロインになる前に、あえて他人と比較する  
 《こんな悩みを解消》劣等感を刺激されてつらい  
 170
- 4 怒りが湧いたら、泣ける映画を観る  
 《こんな悩みを解消》怒りや悲しみを今すぐ鎮めたい  
 174
- 3 苦しさに意味をこじつける  
 《こんな悩みを解消》「どうして私がこんな目に」と思ってしまう  
 178
- 2 自分を励ます「おまじない」をもっておく  
 《こんな悩みを解消》つらい現実を受け入れられない①  
 182
- 1 ふにゃふにゃ笑顔で心を穏やかに保つ  
 《こんな悩みを解消》つらい現実を受け入れられない②  
 186



CHAPTER

1

---

マインドフルネス

1

イヤな気持ちになったら  
20秒の現場観察を

(こんな悩みを解消)

イヤなことがあると  
ネガティブな想像が止まらない①

たとえば、恋人がほかの人と親しそうに話している場面に遭遇してしまったとき。「ただの同僚」「ただの友だち」と頭ではわかかっていても、恋人が楽しそうにしていればいるほど不快な感情が湧きあがってきます。

「私との会話はいつもそっけないのに！」と怒りが湧いてきたり、「もしかしてあの人のことが気になってるのかな……？」と不安に駆られたり。本当は気をもむ必要なんてない状況なのに、ネガティブな想像をどんどんふくらませて自分を追い詰めてしまっているませんか。

そんなときに使いたいのが、「マインドフルネス」スキル。ここ数年で浸透してきた言葉なので、聞いたことがある人もいるのではないのでしょうか？

マインドフルネスとは、「**今の瞬間**」を生きること。

今に注意を向けることで、感情に振り回されるのではなく、**自分で自分の感情をコントロールしやすくなります。**

もともとは仏教の瞑想から派生し、現在では科学的根拠にもとづいた心理療法として医療現場でも使われています。弁証法的行動療法（DBT）でも、すべての基本となる重要なスキルです。

なぜ、今に注意を向けると、感情をコントロールしやすくなるのでしょうか。

強い感情は、自分の内面から発せられる警告のようなもの。そこに意識が向いてしまうのは当然のことですが、感情に飲み込まれて冷静さを失い、今起きていることに注意を払えなくなると、自分の思考が偏っていることに気づけなくなります。

恋人の様子をきちんと見ていれば、あの人だけが特別なのではなく、みんなに同じように快く接する人だと気づけるかもしれません。自分との会話がそつげなく感じるのは、あなたには気をつかわず、心を開いているからかもしれません。

今起きていることに注意を向けることで、自分の思考や思い込みに疑問をもったりストップをかけたりする機会が増えるのです。いわば、感情をコントロールするためのハンドルやブレーキを手に入れるイメージ。

イヤな気持ちになったら、まずは自分が体験していることを「観察」します。ふたりが話している光景、恋人の笑顔、早くなる自分の心臓、こみあげる不快な気持ち……。感情に飲み込まれる前に、今の感情を観察してしまいましょう。悪い想像をするのはやめて、最低でも20秒、今この瞬間の体験に注意を向けます。

……と言われても難しいですよ。急にできるものではありません。だからこそ、強い感情に振り回されそうになったら、何度も観察するくせをつけます。「20秒観察」というキーワードを思い出すだけでも少し冷静になれると思います。





マインドフルネススキルを身につけるには、まず自分の心の状態を「把握」する練習から。体験を観察する行為は、心の状態を把握するための1ステップ目。余裕があれば、次に紹介する2〜3ステップ目とセットでおこなってみてください。