



AlexRaths/iStock/Thinkstock

NYの人気セラピストが教える 自分で心を手当てする方法



NYの人気セラピストが教える
自分で心を手当てする方法

TEDで
300万回再生した
「女子の人間関係」の著者
精神科医の
水島広子氏絶賛！

著者：ガイ・ウィンチ著、高橋
璃子訳

定価：1,620 円

単行本：320 ページ

出版社：かんき出版

(2016/9/12)

評点 (5 点満点)

総合	革新性	明瞭性	応用性
3.8	3.5	4.0	4.0

要約者レビュー

風邪をひいたら、暖かくしてよく眠る。転んですり傷ができたなら、きれいに傷口を洗ったのち絆創膏を貼る。体の不調に対しては早めに対処して悪化を防ぐのに対し、心の傷については、私たちは無頓着であったり、我慢しすぎていたりする傾向にある。あるいは、その場しのぎの誤った対処により、心の傷を悪化させてはいないだろうか。

心の傷を正しくケアしないと、周囲に対し攻撃的になる、疑心暗鬼になる、何事にもやる気が起きずネガティブな思考のループから抜けられない、といった悪い影響を引き起こしてしまう。そればかりか、ストレスホルモンの増加や免疫力の低下など、身体の変調をきたすこともあるという。心身ともに健やかで、かつ自分らしく有意義な人生を送るには、どんなトラブルが起こっても、きちんと心を手当てできるような正しい知識を得ることが不可欠といえよう。

本書では、TEDトークでも人気のセラピストが、心の不調を、拒絶体験・孤独・喪失やトラウマ・罪悪感・抑うつ反芻・失敗や挫折・自信のなさという7タイプに分類し、それぞれの症状を正しく手当てするための科学的な方法を詳しく解説している。著者が見てきた患者の症例と、各々がどのようなプロセスを経て立ち直っていったかが、丁寧に描かれている。「他人の視点で嫌な出来事を見つめる」「自身の長所を書き出

す」などのエクササイズも、自分らしさを取り戻すために有効だ。対人関係で傷ついたとき、何をやってもうまくいかないと感じるときなどに読み返したい、心のサプリのようない冊である。(下良 果林)

■ 本書の要点

- ・拒絶体験から立ち直るには、自分の長所とそれが他人に与える良い影響を見つけ出したり、親しい人とのつながり取り戻したりするなどして、自信回復につなげるのがよい。
- ・孤独のあまり人を疑ってかかると、相手にもそれが伝わり、さらに周囲の人を遠ざけてしまう。自分の言動の中に孤独の原因となる要素がないかチェックするとよい。
- ・ネガティブな感情にとらわれたときは、物事を別の角度から見る「リフレーミング」や、ピンチをチャンスに変える方法を考えることを著者は推奨する。

誰かに拒絶されると、脳内では肉体的苦痛を受けたときと同じ部分が活性化するという。

拒絶体験による症状を悪化させないためには、次の4つの方法を試すとよい。

(1) 「どうせ自分なんか」という自己否定を言い負かす。例えば、好きな人に振られた場合なら「自分に魅力がないのではなく、たまたま相手の好みに一致しなかっただけ」と考える。

(2) 自分の長所を思い出す。

「なぜそれが大事か」「そのおかげでどんな良いことがあったか」を書き出して、自信を注入する。

(3) つながりの感覚を取り戻す。例えば、共通点のある仲間を探したり、親しい人を思い出すアイテムを用意したりするのも、自信喪失から回復するのに効果的だ。

(4) 痛みへの感度を下げる。例えばテレアポの仕事をしていると、最初は電話をいきなり切られるたびに傷つくが、そのう

要約本文

【必読ポイント】自分を受け入れてもらえなかったとき
失恋、いじめなどの拒絶体験の対処法

恋人からメールの返信がこない。会社の面接で落ちた。こうした拒絶体験をこじらせると、心身に大きなダメージを及ぼす

ことになる。文明のない時代、仲間に拒絶されることは死を意味していた。仲間の助けなしには、食べ物を入手したり危険から身を守ったりすることができなかったためだ。だから少しでも仲間から排除されそうな経験をすると、私たちの脳は危険を感じて警告を発する。それがやがて激しい苦痛となる。実際、



eldinhoid/iStock/Thinkstock

ち心の切り替えが早くなっている。このように、苦しい状況に何度もふれるうちに心が慣れて苦痛が軽減する。

デイヴィッドの事例

デイヴィッドは遺伝病がもたらす容姿への影響によって周囲から拒絶され、傷つきながら生きてきた。大学入学後も周囲から無視され続けてきたが、2週間経ったころ自分と同様ヤンキースファンと思われる数人が、教室に早く来ていることに気づいた。ヤンキースがプ

レーオフ初戦で勝利をおさめ、興奮を抑えきれなかったデイヴィッドは、思い切って彼らに声をかけた。彼らは「ヤンキースのワールドシリーズ制覇は確実だ」というデイヴィッドの意見に同意し、ハイタッチを求めてきた。仲間ができたのだ。こうして自信を身につけることで、デイヴィッドは拒絶の痛みを乗り越えた。

誰ともつながっていないと感じるとき

孤独から立ち直るための対処法

孤独を感じると寂しさや満たされない気持ちを感じ、うつ病や不眠などの諸症状が出てくる。それだけでなく、高血圧や体重増加、コレステロール値の上昇、免疫力低下といった身体的な不調をももたらす。

セレナという女性は30キロ以上の減量に成功していたが、太っていたころに男性から見向きもされなかったことから、不安と懷疑心を膨らませていた。

そのため、せっかくデートにこぎつけても話が盛り上がり、相手は彼女と連絡をとらなくなってしまう。その結果、セレナは「男性は外見にしか興味がないのだ」と思い込む、という悪循環に陥っていた。

そんなセレナがある男性と偶然再会したときのことだ。以前に一度だけセレナとデートしたことがある彼は、一緒にいた友人に「最初のデートで彼女にふられた」と打ち明けた。セレナ



andrej_k/iStock/Thinkstock

のよそよそしい態度が彼に「脈がない」と勘違いさせたのだ。

孤独のあまり人を疑ってかかると、相手にもそれが伝わり、周囲の人を遠ざけることになる。無自覚のうちに、自分の行動が状況を悪化させているのだ。友達や同僚、恋人、家族と接するときに、悪い印象を与えそうな行動を書き出し、次にその行動をとっていないかをチェックしてみよう。孤独の悪循環を防げるはずだ。

大切なものを失ったとき

喪失やトラウマから自分を立ち直らせる対処法

優秀な営業マンでバスケットボールが趣味だったグラントは、交通事故で両脚を失った。彼は癒えるのこない痛みを抱え、「あのとき死ねばよかった」と思うようになっていた。「社交的でスポーツ好きなビジネスパーソン」という自己認識が、仕事もスポーツも奪われたことにより、根本から揺らいでしまったのだ。

喪失やトラウマを体験した人は、多かれ少なかれアイデンティティの再構築を必要とする。今の自分には何が大事で、何をすれば悲しみに埋もれた自分らしさを取り戻せるのか。それが見つからなければ、心の穴は埋められない。

つらい出来事から時間が経ち、心が落ち着いてきたら、失われた自分を取り戻すエクササイズに取り組みとよい。自分の性格や特徴、能力の中で自分が気に入っていたもの、あるいは他人が高く評価していたことをすべて紙に書き出そう。その中で、以前と比べて弱くなってしまうた、またはあまり発揮していないと思うものを選ぶ。そして、どうすればそれらをもっと発揮できるようになるかを考えてみるのだ。できることからひとつずつ実行していくうちに、自分の失われた一部を取り戻し、前に進めるだろう。

自分が許せなくなったとき

罪 悪感から自分を解放するための対処法

小さな罪悪感は、大きな過ちをしなくても済むように機能してくれる。しかし、大きすぎる罪悪感は、私たちの思考を混乱させ、大事な人間関係を壊してしまう。

罪悪感の治療で大事なものは、傷つけた相手と仲直りすることである。心から謝罪し、相手がそれを受け入れられるように導くには、効果的な謝罪の伝え方が必要となる。基本となるのは、「反省(あんなことをして悪かった、という気持ちを伝える)」「謝罪(ごめんなさいという言葉そのものを)」「そして「お願い(許しを請う)」という3ステップである。さらには、相手の怒りを認める、埋め合わせを提案する、自分の行動が不適切だったことを認めるというのも、相手との関係修復に役立つ。

ただし、いつまでも相手が許してくれない、そもそも謝るこ

とが不可能という場合もあるだろう。そのようなときは自分で自分を許すしかない。自分を許せると心が軽くなり、傷つけた相手と接することが怖くなくなる。さらには、自罰的な行動が減って、人生を楽しめるようになる。

自分を許すには、まず自分のとった行動を具体的に詳しく記述し、読み返して、他人事のような箇所や責任逃れをしている箇所がないかを振り返り、修正する。相手がどのように傷つけているかを記述し、これらが客観的で正確な記述になっているかをチェックする。そのうえで、自分の行動をどのように弁護できるか、情状酌量の余地があるか、同じことを繰り返さないために何ができるかを考えてみよう。最後につぐないの完了を示す儀式を行うことで、罪悪感を和らげられるだろう。

悩みが頭から離れないとき

と らわれ、抗う的反芻(はんすう)の対処法

悩みがあると、そのことを何度でも思い出してしまいがちだ。思い出すたびに嫌な気持ちを追体験し、ますます頭から離れなくなる。まるでかさぶたを無理やり剥し、中の肉を露出させているようなもので、これでは、いつまでも傷は癒えない。

このようなネガティブな思考のループを心理学用語で「反芻」

という。暗い気持ちがどんどん膨らみ、心のエネルギーが無駄に消費されることで正常な思考や判断も難しくなる。

そのようなときは、まず自己視点ではなく、他者視点を取り入れてみるとよい。嫌な出来事のシーンを思い浮かべたら、視点をどんどん後ろに引き、まるで通りすがりの他人になったつもりでそれを頭の中でリプレイしてみるのだ。こうして自分を客観的に観察することで、ストレス反応が低下し、心臓や血管への負担が軽減する。

また、スポーツや映画、携帯のゲームを楽しむなど、別のことを考えるのもよい。ネガティブな思考のループに入りそうになったときに備えて、気分転換に有効なことをリストアップしておくのもおすすすめである。

そのほか有効なのは、ある出来事に対して別の見方ができないかを考えてみる「リフレーミング」という方法だ。ピンチをチャンスにできないか、その出



kieferpix/iStock/Thinkstock

来事から何を学べるかといった点を考えてみるとよい。

何もかもうまくいかないとき

失敗や挫折と向き合うとき の対処法

失敗や挫折を経験すると、人は能力やスキルに対する自信を失い、必要以上に自らを低く評価するようになる。これにより、無力感や無気力が引き起こされる。何をやってもうまくいかないと感じ、次も失敗するのではないかという不安が増幅する。その結果、本来の力が発揮できなくなるのだ。

失敗に対する態度は、その人の成功を決定づける重要な要因である。発明家トーマス・エジソンは「私は一度も失敗などしていない。うまくいかない方法を1万通り見つけたただけだ」という言葉を残している。失敗とは成功するための方法を見つける過程にすぎない。失敗によって、次に何をすべきかが明確になり、成功に大きく近づける。また、失敗から立ち直ったとき、

人は今までよりも強くなれる。何より、成功することだけに意味があるのではない。自己の成長といった、目標達成をめざして努力する過程で得られるものにも目を向けるべきだ。

自分が嫌いになってしまったとき

自己肯定感の低下から立ち 上がるための処方箋

自己肯定感は、心の健康のために不可欠だ。自己肯定感が低下すると、心の免疫力が下がり、些細なことで気分が沈み、悲観的になってしまう。一方、自己肯定感が高まると、多少のことではへこたれないようになる。

傷つきやすくなっているときは、何より自分の心を元気づけ、自分をいたわることが大切である。また、自分自身の強みを振り返ってみるのもよい。例えば上司にひどく叱られたとしても、「自分には素敵な友達がいる」「子どもにやさしい」などの強みを確認するだけでも、自分の落ち込みを軽減できる。周

囲にほめられたり高く評価されたりした内容を思い浮かべるのも手だ。

目標に向かって努力し続けることで、自分をもっと好きになることも、自己肯定感を高めてくれる効果がある。そのために必要なのが意志力だ。例えば正しい姿勢を心がける、甘いものを避けるといった、簡単だが無意識ではできないことからコツコツと続けてみるとよいだろう。こうしたトレーニングによって、買い物依存の改善や怒りのコントロールなどに効いたという研究結果が多数報告されている。

一読の薦め…興味深いのは、世間的に良いとされていることが、場合によってはかえって心の傷を悪化させてしまうケースがあるという点だ。9・11同時多発テロの際、心に傷を負った患者は、体験をつぶさに思い出して語る「デブリーフィング」なる手法によって喪失やトラウマから立ち直っていった。しかし、心に深い傷を負った患者の中には、テロについて決して語ろうとしない人もいたという。原因となった出来事を思い出すことで、強い苦しみを味わい、フラッシュバックを引き起こすこともあるのだそう。

やはり正しい知識がなければ心の手当てをすることは難しい。本書を心の救急箱のように備えておき、必要に応じて、自分や大事な人の心を正しくケアしてみてほしい。

著者情報..

ガイ・ウインチ

心理学者。ニューヨーク大学で臨床心理学の博士号を取得後、セラピストとしてニューヨーク大学メディカルセンターに勤務。その後マンハッタンで開業し、20年以上にわたって心理療法を実践している。講演家としても定評があり、TEDトーク「感情にも応急手当が必要な理由」は370万回以上（2016年8月時点）視聴され「2015年で最も人気のトーク」にランクインした。「ハフィン・ポスト」や心理学誌「サイコロジ・トゥデイ」にブログを寄稿している。他の著書に『The Squeaky Wheel』（未邦訳）がある。

Copyright © 2017 Flier Inc. All Rights Reserved.

本文およびデータ等の著作権を含む知的所有権は株式会社フライヤーに帰属し、事前に株式会社フライヤーへの書面による承諾を得ることなく本資料およびその複製物に修正・加工することは堅く禁じられています。また、本資料およびその複製物を送信、複製および配布・譲渡することは堅く禁じられています。