

「FACE COVID」

コロナ危機に対して効果的に対応する方法

Happiness Trap の著者、ラス・ハリス博士

「FACE COVID」は、アクセプタンスアンドコミットメントセラピー（ACT）の原則を使って、コロナ危機に効果的に対応するための具体的なステップです。鍵となるステップの概要を、以下のページで更に詳しく見ていきましょう：

F=自分でコントロールできることに焦点を合わせよう

A=自分の思考や感情を認めよう

C=自分の身体に（焦点を）戻そう

E=自分が今できることを実施しよう

C=コミットメントされた行動

O=心を開くこと

V=価値

I=資源を確かめよう

D=消毒し距離をおこう

順番に、これらを詳しく見ていきましょう

F=自分でコントロールできることに焦点を合わせよう

コロナ危機は様々な形で私達に影響を与えることでしょう：肉体的、精神的、経済的、社会的に、そして心理的にもです。私達は皆、深刻な病気の蔓延に対して極めて現実的な困難に取り組んでおり、それに対処するための医療制度の不足や、社会や地域の混乱、経済的低迷や財政問題、人生のあらゆる側面の障害や中断と…続きます。

そして私達が様々な危機に直面しているのであれば、恐怖や不安は避けようがありません；それらは正常であり、危険や不確実性を増大させる困難な状況に対する自然な反応です。皆さんはコントロールできないあらゆることに気を病んだり、思いを巡らすことに没頭しやすいのです：将来起こりそうなこと；ウィルスが皆さんや皆さんの愛する人や皆さんの地域や皆さんの国や世界にどんな影響を与えるのか—そしてその後起こること—などです。

また、懸念に没頭することは私達には珍しいことではないのですが、そのことは有益でもなく役にも立ちません。確かに私達がコントロールできないことに焦点を合わせれば合わせるほど、私達が感じそうな絶望や不安は増します。

人がどんな危機に対しても実施できるただ一つの一番役に立つこと—コロナと関連するかそうでないもの—それは：**自分がコントロールできることに焦点を合わせる**ことなのです。

皆さんは将来に起こることをコントロールできません。皆さんはコロナウィルス自身や世界経済、皆さんの政府がこの卑しむべき混乱全体をどのように扱うかコントロールできません。そして皆さんは全く自然な恐怖や不安をすべて取除くように、自身の感情を魔術のようにコントロールできません。ですが、皆さんは自分がやっていることを—今ここでコントロールできます。そしてそのことは重要なのです。

なぜなら今ここで—皆さんがやっていることは—自分自身や、皆さんと共に生きている人に大きな違いをもたらし、皆さんの地域に重要な違いをもたらす可能性があるのです。

現実、私達は皆、自身の感情や思考を作り直すよりも、自身の行動をもっとコントロールできるはずで。ですから私達の一番の目的は、今ここで—この危機に効果的に反応するために—私達の行動をコントロールすることなのです。

このことは内的世界—全ての私達の厄介な思考や感情—そして私達の外的世界—私達が直面している全ての現実的な問題の両方に対処することを伴います。私達はどのようにこのことを実施するのでしょうか？激しい嵐が吹き荒れている時に、港にある船は碇を下ろします—なぜならそうしなかったら、それらは沖に流されることでしょう。もちろん、碇を下ろすことは嵐を消し去ることになりません（碇は天候をコントロールできません）—ですが、うまく嵐が去るまで、船を港に待機させることができます。

同様に、進行中の危機において、私達は「感情の嵐」を経験することでしょう：私達の頭の中でグルグル回る無益な思考、そして私達の身体をグルグル回る苦痛を伴う感情です。私達の中の嵐により沖に流されたのなら、私達ができる効果的なことは何もありません。ですから単純な ACE 定型句を使ってできる、最初の具体的なステップは碇を下ろすことなのです。

A=自分の思考や感情を認めよう

C=自分の身体に（焦点を）戻そう

E=自分が今できることを実施しよう

順番に、これらを詳しく見ていきましょう：

A=自分の思考や感情を認めよう

皆さんの中で現れているものが何であれ静かに、そして優しく認めましょう：思考、感情、情動、記憶、感覚、衝動です。皆さんの内的世界で起こっていることを観察し、好奇心に溢れる科学者の態度を取りましょう。皆さんがこのようにするのであれば、このことを言葉に表すのに役に立ち、「私は不安に気付いている」や「悲しみがある」や「気を揉んでいる僕のマインドがある」や「私は悲しみの気持ちを抱いてる」や「僕は病気になることへの思考を抱いている」のようなことを静かに言ってみてください。

そして自分の思考や感情を認め続けている合間も、同じ様にです…

自分の肉体に焦点を戻し、繋りましょう。自分にあったやり方を見つけましょう。皆さんは以下の幾つかや全てを試してみるか自分自身の方法を見つけてください：

- ・床に自分の足をゆっくり強く押しつけること
- ・ゆっくり自分の背中と脊柱を真っ直ぐに伸ばすこと；座っている場合は、自分の椅子に背筋を伸ばして、前屈みに座ること
- ・自分の指先を合わせてゆっくり押すこと
- ・ゆっくりと自分の腕や首を伸ばして、自分の両肩をすくめること
- ・ゆっくり呼吸すること

注意：皆さんは自分の内的世界で起こっていることから目を背けたり、逃げたり、避けたり、または自身の気を紛らわせようとするものではありません。目的は自分の思考や感情を意識していて、それらの存在を認め続けることなのです…それと同時に、自分の身体に戻して身体に繋がり、それを積極的に動かすのです。なぜかって？皆さんが自身の感情をコントロールできないとしても、自分の行動をできるだけコントロールできるように高めることができるからです。

(F=自分でコントロールできることに焦点を当てようを、思い出してください)

そして皆さんが自分の思考や感情を認めるときに、自分の身体に同じ様に戻します…

E=自分が今できることを実施しよう

自分がいる場所を感じ取り、自分が実施している活動に再び注意を払いましょう。

このことを実施できる自分自身のやり方を見つけましょう。以下の提案の幾つかや全てを実施するか、自分自身の方法を見つけ出すことでしょう：

- ・部屋を見渡し皆さんが目にする5つのことに気づきましょう。
- ・皆さんが聞こえる3つか4つのことに気づきましょう。
- ・皆さんが嗅いだり味わったり自分の鼻や口の中で感じることに気づきましょう。
- ・皆さんが今できることに気づきましょう。
- ・目の前にある課題や活動に皆さんが全神経を集中させることでエクセサイズを終えましょう。

(皆さんが実施できる意義深い活動がなければ、次の3つのステップを参照ください。)

望ましくは、2、3分のエクセサイズに慣れるために、3回か4回ゆっくりACEのサイクルを繰り返しましょう。

お望みなら、皆さんがこのコツを掴むのに役に立つ、長さが1分から11分までである「碇を下ろす」エクセサイズの録音ファイルをダウンロードできます。

皆さんはこれらを聴いてこのスキルを磨くのに役に立つガイドとして使用できます。このホームページの左側の欄からそれらをダウンロードしたり音声配信を聴くことができます：

<https://www.actmindfully.com.au/free-stuff/free-audio/>

注意：ACEのAを飛ばさないでください；特に、思考や感情が厄介で不快であれば、現在の思考や感情を認め続けることはとても大切です。皆さんがAを飛ばしたのなら、このエクセサイズは破滅的なテクニックに変わることでしょう—そうなってはまずいのです。

碇を下ろすことはとても役に立つスキルです。皆さんはさらに効果的に厄介な思考や感情、情動、記憶、情動、感覚を扱うためにそれを使うことができます；自動操縦のスイッチを切り、人生に携わることです；困難な状況で地に足をつけ、気を鎮めることです；熟考や強迫観念になることや気を病むことを防ぎます；そして皆さんが実施している課題や活動に注意を向けることです。皆さんの行動をコントロールすればするほど、今ここに自身をしっかりと固定しやすくなります—一次のステップを実施することがずっと簡単になるのです：**COVID**

C=コミットメントされた行動

コミットメントされた行動とは、皆さんの中核となる価値により導かれる効果的な行動を指します：皆さんにとって本当に大切であることから皆さんが取る行動です：厄介な思考や感情が噴き出す場合でさえ皆さんが取る行動なのです。ACE の定型句を使って、一旦皆さんが礎を下ろしたのなら、皆さんは多くの行動をコントロールすることができるでしょう—ですから、本当に大切なことを実施しやすくなります。ここには明らかにコロナに対する安全対策が含まれています—習慣的な手洗い、社会的に距離を取ることなどです。ですが、これらの効果的な行動の基本に加えて、以下のことを考えてみましょう：

自身と一緒に暮らしている人達、皆さんが現実的に手を差し伸べることができる人達の面倒をみる簡単な方法はどんなことですか？皆さんが実施できる親切で、思いやりのある、支援活動にはどんなことがありますか？

直に、または電話やメールで一苦しんでる人に優しい言葉をかけることができますか？

課題や家事を手伝ったり、料理を作ったり、誰かの手を握ったり、子供達とゲームをしたりできますか？

病気になった人を慰めたり安心させたりできますか？または最も深刻な場合、彼らを看護したり医療的援助で利用できるものはなんであっても受けることができますか？

皆さんが家庭で多くの時間を過ごしていたり、自身で孤立したり、隔離を強いられたり、社会的に距離を置いているのなら、その時間を過ごす効果的な方法はどのようなことでしょうか？皆さんは健康を維持するための体操や健全な食べ物を調理したり（可能であれば、限られた範囲で）、そして自分自身や他の人と共に意義ある活動をするを考えたいと思うかもしれません。

皆さんがアクセプタンスアンドコミットメントセラピーやマインドフルネスに基づく他のアプローチに精通しているのであれば、どうやってこれらのマインドフルネススキルを積極的に実践することができますか？

終日繰り返して、「自分自身や自分と一緒に暮らす人々、自分の地域の人々の生活を向上させる—小さなことであっても—今すぐできることはあるのか？」と自分自身に尋ねてください。

そして、答えがなんであっても—そのことを十分に実施し、やってみてください。

O=心を開くこと

心を開くこととは厄介な感情に場所を作ったり自分自身に優しくすることを指します。厄介な感情はこの危機が姿を現したように必ず姿を見せ続けます：恐怖、不安、怒り、悲しみ、罪悪感、孤独、フラストレーション、混乱、など盛りだくさんです。

私達は生じることを止めません；それらは通常の反応なのです。ですが私達は心を開きそれらのための場所を作ることができます；それらは正常なことだと認め、それらをそこにいさせましょう(それらが辛い場合でさえ)。そして私達自身を親切に大切にしましょう。

セルフカインドネス（自分への優しさ）は皆さんがこの危機にうまく対応したいのであれば必要不可欠であることを、思い出してください—特に皆さんに介護者の役割があるのであれば尚更です。皆さんが飛行機に乗ったことがあれば、このメッセージを聞いたことがあるはずです：

「セルフカインドネスは皆様自身の酸素マスクでございます、他の方のお世話をする前に皆様自身の酸素マスクをご着用ください。皆様が他の方のお世話をする必要がございましたら、皆様自身を同じように大切にすることでずっとうまくできることでしょう。」

ですから「自分の愛する人がこの体験をしているのなら、自分の感じていることを感じていることだろう—自分が優しくなりたくて彼らに向けて気遣いを示したいのなら、自分は彼らにどのように接するのか？自分は彼らに向けてどのように振舞うのか？自分はどんなことをしたり、どんな声かけをするのだろうか？」と皆さん自身に尋ねてください。その後同じやり方で皆さん自身に接してみてください。

セルフコンパッションとしても知られているセルフカインドネスを更に知りたければ、この電子書籍を読んでください。

https://drive.google.com/file/d/1__Q3Uct9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba/view?usp=sharing

V=価値

コミットメントされた行動は皆さんの中核的な価値によって導かれるはずです：この危機の前に皆さんが支持したいことは何ですか？このことを体験しているとき、皆さんはどのような人になりたいですか？皆さんは自分自身や他の人をどのように扱いたいですか？

皆さんの価値には愛や敬意、ユーモア、忍耐、勇気、誠実さ、気遣い、心を開くこと、優しさ、またはその他多くが含まれるかもしれません。これらの価値を皆さんの日々に振り入れるやり方を探してください。それらを導き皆さんのコミットメントされた行動に動機付けしましょう。

もちろん、この危機が広がるように、皆さんの人生にはあらゆる障害が存在することでしょう；皆さんが達成できないゴールや皆さんができないこと、簡潔な解決策がない問題があります。ですがこれらの困難に直面していたとしても、まだ無数の様々な方法で皆さんの価値に生きることができるのです。特に優しさや思いやることの皆さんの価値に戻りましょう。以下のことを考えてみましょう：

皆さんがこのことを体験しているように、自分自身を扱うことができる親切で思いやりのある方法はどんなものですか？

皆さんが自分自身に述べることができる優しい言葉や皆さんが自分自身に対してできる親切な行動はどんなことですか？

皆さんが苦しんでいる他の人に接することができる親切な方法はどんなことですか？

皆さんの地域の福祉に貢献できる親切で思いやりのある方法はどんなものですか？

皆さんが年月を振り返ったり皆さんの反応を誇りに思うことができることを述べたり実施したりできることはありますか？

I=資源を確かめよう

援助や支援、サポート、そして助言の資源を確かめましょう。このことは友人や家族、近所の人々、医療従事者、救急サービスも含まれます。皆さんは必要であれば心理的援助を含んだ、救急電話相談サービスの電話番号を覚えておいてください。

同様に皆さんの社会ネットワークに働きかけてください。皆さんが他の人に対して援助を提供できるのであれば、彼らに知らせてください；他の人が皆さんに対してできるように、皆さんは彼らに対して資源になりえます。

このプロセスの極めて重要な一面は危機の最新情報やそのことに対応するための信頼できる情報源を見つけることに関連しています。以下の世界保健機構のホームページには優れた情報源があります：

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

同様に、皆さんが住む国の厚生労働省のホームページを確認しましょう。

自分自身の情報源を改善するための情報を使いましょう：このことは、皆さん自身と他の人を守ったり、隔離や緊急時に対して予め備えておくための行動計画なのです。

D=消毒し距離をおこう

皆さんは既にご存知だと思いますが、繰り返す価値があります：皆さんの地域の大義のために、定期的に皆さんの手を消毒し現実的に可能な限り社会的距離を置くようにしましょう。そして私達が身体的な距離を置くことを話していることを、忘れないでください—感情的に排除するものではありません。(皆さんがこのことが意味することをよくわからないのであれば、これを読んでください：

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

これはコミットメントされた行動の重要な側面であり、その上皆さんの価値と深く一致しているのです；これらは本当に思いやりのある行動であることを覚えておいてください。

要約すれば

そして何度も繰り返しますが、皆さんの身近にある世界に山積する問題として、感情の嵐は皆さんの内側の世界で猛威を振りますから、FACE COVID のステップへ戻りましょう：

F=自分でコントロールできることに焦点を合わせよう

A=自分の思考や感情を認めよう

C=自分の身体に（焦点を）戻そう

E=自分が今できることを実施しよう

C=コミットメントされた行動

O=心を開くこと

V=価値

I=資源を確かめよう

D=消毒し距離をおこう

私は本当に皆さんにとってここに役に立つことがあればと思います；そしてそれが役に立ちそうだと皆さんが考えるのなら他の人に自由に共有してください。

これらは気が狂いそうで、辛く、恐ろしい時ですが、皆さん自身を、優しく大切に扱ってください

さい。そして、ウィンストン・チャーチルの言葉を思い出してください：「皆さんが辛い思いをしている時には、前進し続けよう」。

敬具

ありがとう、ラス・ハリスより

翻訳：吉本 学