

心身の健康 と 千羽鶴会 for C.A.L.M.

ストレスは日常生活において誰もが抱える問題です。それは私たちの心身の健康に大きな影響を与える可能性があります。特に日本人は、ストレスマネジメントが課題になっています。この小冊子は、これらの問題にどう対処するか、そしてそれに役に立つ情報を提供することを目的としています。（CALMカムとは穏やかさ）

CONFIDENCE

自信と自尊心の重要性を強調しています。

ACCEPTANCE

相手の思考や感情を受け入れ、批判や非難をせずに理解する事を学びます。

LOGICAL THINKING

理論的な考えで効果的な問題解決スキルを身につけます。

MOTIVATION

困難や逆境に直面しても、目標に対してモチベーションを保つ方法を学びます。

千羽鶴会 for C.A.L.M.

QRコードをクリックして千羽鶴会 for CALMミーティングに登録してください。





Self-Care

心身の健康



1)セルフケアの妨げになる考え方

- 感情的な困難を経験するのは「弱い人」だけである。
- ストレスの問題で外に助けを求めない。
- 心身の問題に支援を求めることは弱さの証であり、家族や周りの人に迷惑とってしまう。
- 感情的な困難は個人的な失敗や性格の問題と思う。
- 自己ケアや専門的な支援を求めることは高額で時間がかかると思っている。
- 世間から孤立してしまう。



2) ストレス、不安、うつの一般的な兆候と症状

ストレス、不安、うつは心身の健康に重大な影響を与えます。一般的な兆候や症状の例。

- 1) 些細な出来事に対して、プレッシャーやイライラ、敏感になることがある。
- 2) 眠りが浅くなったり、集中力が低下したりする。
- 3) 以前楽しかった活動に興味を持たなくなる。
- 4) 持続的な悲しみや絶望感。
- 5) 頭痛、胃の痛み、疲れなどの身体的な症状。

これらの兆候や症状を認識し、日常生活に影響を与える場合は、支援を求めることが重要です。セルフヘルプグループ、セラピー、サポートグループ、マインドフルネス、運動、社会的支援など、多くのリソースがあります。

3) 基本的なコンセプト

些細なこと

些細な出来事は日常生活で起こるものです。それらは正解でも間違いでもなく、ただ起こるだけです。私たちの思考、感情、行動によってそれらに価値を与えます。些細な出来事には以下のようなものが含まれます：

- 障害：例スマートフォンの充電を忘れた。
- 遅延：例お友達が遅れてくる。
- 無神経な人々：例レジの人が計算を間違えた。

時には小さな出来事が私たちが "イライラさせる" ことがあります。そのような場合、身体的な変化や感情の変化に気づき、CALM ヒントを使用して不安な思考を安心した思考に置き換えましょう。また、感情を "カッとならない" 方法で表現するためのツールを見つけましょう。

これらの些細な出来事は心配事ではありますが、危険ではありません。小さな日常の些細な出来事に対する反応を管理することで、もし大きな問題が生じた場合にも人生の大きな課題に取り組む時にも役立ちます。

テンパー（気性）は 2つの面があります

テンパー：日常ささいな出来事における善悪の判断。これは、法的、倫理的、または道徳的な問題には適用されません。

怒りの気性

他の人が間違っている、またはわたしを不当な扱いをしていると思う判断。

怒りの気性に関連する感情：

- ・ 苛立ち
- ・ 憤り
- ・ 短気
- ・ 憎しみ
- ・ 嫌悪感
- ・ 抵抗



恐怖心の気性

私が間違っていると言う判断。

恐怖に関連する感情：

- ・ 心配
- ・ 不十分な気持ち
- ・ 絶望
- ・ 自分自身へのダメージ
- ・ 又は自分の評価が落ちる
- ・ 恥

環境は 2つの面があります。

外側（外部）

コントロールできません：

- 人（相手）
- 出来事
- 過去
- 未来



内側（内部）

コントロールできません：

- 感情
- 感覚

コントロール
出来ます：

- 思考
- 衝動的

気持ち

怒り、焦り、憎しみ、恐れ、心配、困惑、恥などの感情。

あなたは自分の気持ちをコントロールすることは出来ません。

思考

“これは楽しい”、“彼は迷惑だ”など、思考によって生み出される考え。自分の考えを変えることを学ぶ事ができる。

感覚

赤面、鼓動、緊張した筋肉、涙目などの身体的反応。あなたはこれらの感覚をコントロールすることは出来ません。

衝動

殴る、走る、抱きしめる、笑う、叫ぶなど、考えず出てくる行動。自分の衝動をコントロールすることを学ぶ事ができる。



自分を褒める

自己承認とは、努力やコントロールしている自分を褒める事です。

- 承認している場合、自分を責める事が出来ません。
- 人から賞賛されることに頼るのではなく、自分自身を賞賛することを学ぶ必要があります。
- CALMヒントを使用し自己承認を増やす。
- 良い結果だけでなく、努力した自分を褒める。

一つの自己承認は外部環境からの賞賛より1000倍の価値がある。

褒める、褒める、褒める！



千羽鶴会for C.A.L.M.とは？

CALMはドクター・エイブラハム・ロウの手法に基づいています。ドクターロウは脳神経科医であり、「Manage Your Fears, Manage Your Anger」という本の著者でした。彼はセルフヘルプグループを創設し、心理学の原則を用いて自己管理、恐怖や怒りへの対処法を教えました。人生の避けられない困難に直面した際には自己抑制を提唱しました。

現在、アメリカ全土と他の7つの国でこの手法を用いたセルフヘルプグループが170以上存在しています。

CALM ミーティングでは、以下のことを実践します：

- * ミーティングの内容は一切外に出しません。録音は許可されません。
- * オンラインミーティングは1～1.5時間行われます。
- * セルフヘルプのトレーニングを受けたボランティアがリーダーを務めます。
- * 2～3人の参加者が交代で5段階の手法を実践します。
- * 助言や批判、判断、分析、否定的なコメントは行いません。
- * 政治、宗教、診断、社会的か法的問題、セックスについて話しません。
- * 常に敬意を払うようにお願いします。
- * 初めてのの方は聞くだけの参加でも大丈夫です。

読書：フラストレーションはよくあること

だれでも、日常的にフラストレーションや失望を経験していて、しばしば、自分の行動や言動に不満を感じます。自分であっても、他の人でも、もっとうまくやれるのではと感じることもあります。多くの人は、自分の仕事や行動やその成果に満足していません。

誰もが人生のある時点でフラストレーションを感じるので、フラストレーションはごく普通に起こることです。欲求不満はごく普通に起こるというだけでなく、暮らしにはつきものです。

フラストレーションには圧倒されないよう、低いレベルに抑えこめるようにと私たちは実践しています。

それを抑えるのには理解すれば簡単に実践できる方法としてのツール（道具）があります。

「日常的な慣習で起こる出来事に対処するときには、それが緊急事態であると思わないように。」

現実の人生では本当の緊急事態などはめったに起こりません。とはいえ、些細な出来事で大きな失望を味わうこともあります。小さなことが大きなフラストレーションにつながるのはよくあることです。テレビが映らない、友人の来訪が遅れている、誰かが蔭口をしているなど。そのような出来事でひどく動揺することがないようにするには、緊急事態ではないと自戒するCALMヒントを実践することで、大きなフラストレーションに至らずに済みます。

すべての出来事を緊急事態とってしまうと、そのせいで自分を奮い立たせ、怒り、不安になってしまいます。欲求不満や失望の度合いが、耐えられないほど大きくなってしまいかもしれません。フラストレーションはごく普通に起こるもので、年がら年中起こるものだとして理解する必要があります。欲求不満や失望を緊急事態と考えて扱うと、惨めになります。人生は緊急事態に満ちているという信念は変えてしまうことが重要です。ちょっとしたフラストレーションぐらいは許容できますし、ごく普通のことです。

Abraham Low 博士による *Manage Your Fears, Manage Your Anger*（英語版）の第9章に基づく読解。

5のCALMステップ

ステップ1。起こった些細な出来事を一つ話してください。何が起こったのか簡単な説明に焦点を当てます。具体的には、何のテンパーが引き起こした出来事なのか、怒りのテンパー（苛立ち、恨みなど）なのか、恐怖のテンパー（心配、絶望など）なのを簡単に説明してください。

ステップ2。あなたが感じたテンパーを身体的および精神的面から説明してください。（例えば、怒りや恐怖の念、混乱、衝動、動悸、胸の圧迫感、自分の落ち込み、手のひらの汗など）

ステップ3。恐れや怒りの感情（テンパー）。テンパーをコントロールする為にどのCALMヒントが役立ちましたか？教えてください。そしてコントロール出来たことを自分自身で褒めましょう。

ステップ4。CALMトレーニングを受ける前と後の比較。トレーニング前には生じていたであろう比定的な感情を想像します。その時、何が起こっていただろうか？それにより、トレーニング後に否定的な感情が減少したかどうか確認することが出来ます。

ステップ5。バブルに入る：ステップ3と似ていますが、今度は自分自身ではなく他の参加者から当てはまるCALMツールを教えてもらうこと。必ず最後は褒める。

CALM ヒント

1. 驚かされたらまず気持ちを落ち着ける。
2. 主張するなら冷静に。。
3. 自分の感情を表現するときはテンパー(気性)を捨てて。
4. 穏やかさは不快感に耐えることから。
5. 自分のことではなく周りを考える。
6. 小さな利を歓迎。
7. 感情に振り回されず理性でコントロールする。
8. 穏やかさは穏やかさを呼び、テンパー(気性)はさらなるテンパー(気性)を呼ぶ。
9. 自分を認めてあげる
10. 不安な気持ちがあればそれを安心できる見方に置き換える。
11. 争いではなく平和を。
12. 頭では怖くても体には指示する。
13. 不満を言いたい気持ちを抑える。感情的に言い返さない。
14. 決定、計画、行動。
15. 恐れていること、いやなことでもあえて行動に移す。
16. よしあしを決めつけない。
17. 過度の責任感捨てる。
18. 結果ではなく、努力を褒めよう。
19. 責めるのはよくない、自分も他人も褒めて育てよう。
20. 自制心から出る行為はすべて大きな自尊心につながっていく。
21. 自分も含めて人を非難せずに許す気持ちを。
22. 歓迎されない感情や考えに対しては、それを認めた上で表さず我慢する。
23. 感情や感覚はコントロールできないにしても、思考や衝動はコントロール可能です。
24. 感情はテンパー(気性)を入れずに表現しましょう。
25. 毎日の生活では些細なことで間違いがよく起こります。
26. 楽をしようと思わず、努力する心を忘れないこと。
27. 屈せずに努力を続けよう。
28. 優柔不断で落ち着けないときは、とりあえず何かはじめることでバランスが戻ります。
29. 期待の度合いを下げればパフォーマンスが上がって見えます。
30. 衝動をコントロールするのは自分です。

- 31.二人の争いでどちらかがやめれば争いは終わる。
- 32.八方美人にならない。
- 33.長期目標達成には忍耐と根気がいる。
- 34.感情に振り回されることなく客観性。
- 35.緊張しすぎたり挑発的な場からは逃げるが勝ち。
- 36.不安な気持ちがあればそれを安心できる見方に置き換える。
- 37.自分の言動や行動を是認することで、安心感が増します。
- 38.自分の言動や行動に誇りをもつことが自尊心につながります。
- 39.考えすぎてしまう場合は、まずそれに気づきましょう。
- 40.早とちりで焦ってしまうとき、まずそのことに気づきましょう。
- 41.他の人もみんな普通に失敗していることを思い出しましょう。
- 42.平和と秩序と平穩に向けて暮らしましょう。
- 43.不安な症状には、恐れず、避けず、我慢忍耐で対処しましょう。
- 44.木をみたら森をみるよう。
- 45.不安な気持ちでなく安心できる見方をする。
- 46.思いと衝動はコントロール出来ます
- 47.思いは変えることも出来るし止めることも出来ます。
- 48.あなたが衝動的な行動をしないためにはあなたが自分の筋肉をコントロールしなければなりません。
- 49.メンタルヘルスの改善は遊び事ではなく仕事と思いましょう
- 50.失敗しても試し続ければ七転び八起で成功。
- 51.心の乱れは顔に出さない。
- 52.首や手足など体を動かさずにゆったりと座りつづけてください。
- 53.習慣になってしまったことでも意識的に止めることが出来ます。
- 54.どう思うかは自分で決めることが出来ます。
- 55.どういう言葉使いをするのかは自分次第です。
- 56.外部での事態に対しては、自身がそれにどう対応するのかということだけが自分で、コントロール出来ることです
- 57.自分自身を是認するなら、それと同時に自分を非難することは出来ません。
- 58.どれほど小さな努力でもしてみたことを是認しましょう。
- 59.質量などで圧倒されたと感じたら、小さなことから始めましょう。
- 60.状況が変わらない中でも、自分の態度は変えられます。

CALMのビッグ6

(1) **Angry Temper** アングリーテンパー、怒りの気性。他の人や状況に対して向けられた否定的な判断（恨み、焦り、憤り、嫌悪感、憎しみ）。

(2) **Fearful Temper** フィアフルテンパー、恐怖心の気性 -- 自分自身に向けられた否定的な判断。（落胆、先入観、当惑、心配、絶望感、羞恥心、劣等感）。

(3) **Muscle Control** マッスルコントロール - 精神安定に悪影響になる衝動をコントロールします。（例：言葉を発しないように筋肉をコントロールします。）

(4) **Muscle Movement** マッスルムーブメント - 私たちがやりたくないことを筋肉に命令する。（例：休みたいときは逆に歩き続ける。）

(5) **Sabotage** サボタージュ - サボる、手を抜く。CALM で学んだヒントを使わずそれが無視したり、実践しない。精神衛生にとって最善のことをやらない。

(6) **Endorsement** 褒めこと。

リソース

- [https:// www.asianmhc.org/therapists-us/](https://www.asianmhc.org/therapists-us/)
- NAMI Helpline (800) 950-6264
- 988 - Suicide & Crisis Life
- LA County Dept of Mental Health resource and support, 24/7, 800-854-7771
- <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/>
- NAMI South Bay, JSSG Nagahata, Naoki 310-344-9274
- Ltsc.org Little Tokyo Service Center 213-3035, Ayumi Omoto
- Asian Pacific Counseling and Treatment Center, Noriko Kajiwara 213-525-2122
- DMH Coastal API Family Center, Gardena, 310-217-7312, Yuko Oshita (Occupational Therapist)
- 1000cranesforrecovery.org
- recoveryinternational.org

千羽鶴会ホームページへのアクセスは下のQRコードからアクセスしてください。



This Resource Guide and Stress Management Brochure for the underserved Japanese community was made possible by a generous grant through Take Action for Mental Health LA County, Los Angeles County Department of Mental Health, and MHSAs and implemented by 1000 Cranes for Recovery (501c3):

