

# 自分の強みを知るために

—今までの自分と活動成果を踏まえて—

# 目次

1. 自己紹介
2. 他己紹介
3. 取り組んだ本の紹介
4. 私の状態の比較 (2021年12月～2022年4月/2022年の5月頃/2022年10月現在)
5. ワークを通して分かった私の特徴
6. 私の現在、将来について

# 自己紹介

- ・ 20代女性
- ・ 2021年12月に病院を初めて受診
- ・ 2022年5月からFIKAへの通所をスタート
- ・ 性格 (病気になる前)明るい、活発  
(病気になった後)ネガティブ、繊細
- ・ 興味、関心のあること  
(病気になる前)・テレビが大好き
  - ・ 好きなアイドルが出ている番組をよく見る  
(病気になった後)・テレビが全く見られない
  - ・ バラエティ番組を見ていて何が面白いのかが分からない、
  - ・ 好きなアイドルのことでさえ、興味が持てない



# 他己紹介

FIKAスタッフ5人に聞いた！ 私のBefore After☆≡

## Before

- ・通所時は、毎日表情が無かった
- ・いつも下を向いていた  
(目が合う事が少なかった)
- ・話しかけちゃいけない雰囲気があった
- ・不機嫌そうに見えた
- ・回復までの支援は時間がかかると  
思っていた

## After

- ・魅力あふれる獅子座の乙女
- ・うそやん！すごい速度で回復しとる！
- ・表情が明るくなった
- ・活発&行動力がある
- ・正直、成果発表会まで出来ると思っていなかった
- ・元気になりすぎて時々不安
- ・お弁当を毎日作って来ていて尊敬する

# 取り組んだ本の紹介

- ・ **メンタル不調者のための脱うつ書くだけ30日ワーク**

⇒これまでの自分を振り返り、再発予防を考える

- ・ **心がスツと軽くなる認知行動療法ノート**

⇒考え方、行動のクセを知る。

- ・ **セルフケアの道具箱**

⇒100個のワークの中からその時の自分の状態に合ったセルフケアを見つける

- ・ **世界一やさしい「やりたいこと」の見つけ方**

⇒自己理解をして、将来に活かす

# 私の状態の変化(過去～現在)

- ・ 7年前にトラウマの元となる出来事があった
- ・ 5年前にストレスが大きくなる出来事や、環境の変化が立て続けに起こり、心身ともに不安定になる
- ・ コロナ禍になり、人との関わりが著しく減少し、孤独感が強まる  
少しずつ心身に不調が出始める
- ・ ストレスの大きくなる出来事に数か月取り組むうちに、7年前のトラウマとなる出来事のフラッシュバックが起き始める
- ・ 7年前から長期的にストレス状態にあったことで、心身ともに限界を感じ、2021年12月に病院を初めて受診することにした
- ・ FIKAに通所し始め、自身と向き合い、再発予防を考えるうちに、心身ともに回復してきた
- ・ 現在は心身ともに安定した状態を保つことが出来ている

# 病院に行き始めた頃～FIKAに通所する前の頃 (2021年12月～2022年4月)

## 私の状態

- ・(病院に行く前) 眠ることができなくて、スマホをいじり続けて頭を疲れさせて眠る。  
目を閉じることが怖い。 朝の3～5時にようやく眠れる。(昼夜逆転)
- ・(通院してから) 睡眠薬を2錠飲んで、入眠までに長くて1時間30分くらいかかる。
- ・家でひきこもることは通常運転。食料がなくなれば、近所のスーパー、コンビニに買い物に行く。
- ・2週間に1度の通院に、這いつくばるような思いで行く。
- ・テレビを見ても、何も面白く感じられない。YouTubeを時間、暇つぶしのために惰性で見る。
- ・外出する時、身なりを気にしない
- ・できるだけ人と関わりたくない ・感情がない

## 当時の目標

- ・今やらなければならない課題をなんとか終わらせる

## 第三者から見た私の状態

- ・、、、。



# ワークを始める前の状態(2022年の5月頃)

## 私の感じていた状態

- ・睡眠薬を2錠飲んで、入眠までに30分くらいかかる。朝は8時頃起きる。
- ・家でひきこもることもあるが、お昼ごろから近所のスーパーなどに買い物に行くことができる
- ・テレビはあまり見ることはできないが、YouTubeやNetflixなどスマホで見られる動画は見ることができ、興味も戻ってきた。
- ・外出する時、少しだけ身なりを気にするようになった
- ・最低限、人と関わるることができる(挨拶など) ・感情が少しずつ戻ってきた

## 当時の目標

- ・週3日AM→週3日ALLのように段階的に増やす
- ・生活記録表をつけて、体調の波を把握できるようになる
- ・他者が周囲にいる状況で作業、交流できるようになる

## 第三者から見た私の状態

- ・感情が顔に現れておらず、スタッフさんから心配されていた



# ワークを終えた現在の状態(2022年10月)

## 私が今感じている状態

- ・ 睡眠時間、睡眠の質、生活のリズムが安定し、その良い状態を保つ工夫ができる
- ・ いつも調子が良い状態でいられるように工夫、活動量の調整ができる
- ・ いつでも外出することができ、人混みでも問題なく過ごすことができる
- ・ テレビ、新聞を見ることができ、悲しいニュースを見ても気持ちが落ち込むことがなくなった
- ・ 顔色が良くなり、服装やメイクへの興味・関心がある
- ・ 他者との交流、コミュニケーションができる
- ・ 現在、未来のことについて前向きに考えることができるようになった
- ・ 集中力、記憶力が5月の頃より良くなってきた

## 今の目標

- ・ 就業に向けた準備

## 第三者から見た私の状態

- ・ 笑顔が増えてきて、感情が顔に出るようになった



# ワークを通して分かった私の特徴

## ①完璧主義

### Before

- ・自分が完璧主義だとは思っていない
- ・周囲の人と比べ、常に上を目指そうとして現状に満足できない
- ・自分を追い込んでしまう考えが根強くあり、無意識のうちに頑張りすぎてしまう
- ・考え方のクセが自分を必要以上に追い詰めていた
- ・人によく見られようとしていた
- ・人に相談するということが選択肢として存在していなかった

### After

- ・「今の自分をすべて受け入れる」という考えに変わった
- ・その日にできたことをありのまま受け入れて、自分で自分のことを褒められるようになった
- ・ありのままの自分で人と接することができるようになった
- ・「今日は70%でやる」と、自分のエネルギーを調整しながら作業をする
- ・必要な時に相談することができる

- ・ **30日ワーク ワーク19「考え方のクセ」チェックシート**

→10種類の考え方のクセのうち、「過度な一般化」「すべき思考」「過大評価／過小評価」「感情による決めつけ」が特に当てはまった

- ・ **認知行動療法ノート p114「生きかたのルール」チェックシート**

→「いつも申し分のない行為をしなくてはならない」「頼れる友人がいなければやっていけない」「子どものころの不幸なできごとが今も尾を引いている」がより強くそう思った

- ・ **本のワークを頑張って1日にたくさんやろうとしてしまう**

- ・ **「昨日はこのくらいできたから」と体調がよくななくても頑張ろうとしてしまう**

- ・ **休憩をとらずに頑張ろうとする**

# ワークを通して分かった私の特徴

## ②立ち止まって考え込むクセがある

### Before

- ・何か良くないことが起こった時、自分が関係なくとも「私のせいで…」と考える
- ・自分の妄想が暴走して事実かのように感じ、誤って事実だと認識してしまう
- ・心のつぶやきを事実だと思い込む
- ・ストレスからの刺激で、ネガティブな考えが浮かびやすい
- ・周囲の様子を敏感に察知してしまう

### After

- ・認知行動療法を実生活に取り入れて継続することで、事実と思い込みを分けて考えることができるようになってきた
- ・「第三者なら何とアドバイスしてくれるか」と考えることで、反証を考えられるようになった
- ・ストレスから刺激を受けても、客観的に捉え、冷静になれる方法を身につけた
- ・周囲の様子を気にしないようにすることで、スイッチのオン・オフができるようになった

## ・ 30日ワーク

### ワーク20,21 コラム表の作成

→自分の中で一番大きなトラウマとなっている出来事についてコラム表を作成した  
なかなか反証を考えることが難しかったが、このワークをきっかけに事実だと  
認識していたことが思い込みであると分かった

## ・ 認知行動療法ノート

### Part1 Lesson2,3

→つらかった瞬間の「心のつぶやき」を書き出し、その気持ちに点数をつけるワーク

### Part1 Lesson7

→トリプル・カラムシートをすることで自分が偏った考えになっていないか確認できる

### Part3 Lesson4

→メリットよりデメリットが多く自分を苦しめる価値観を、新しいルールに変えるワーク

## ・ セルフケアの道具箱

第4章 Work4,5 →頭や心に浮かぶ思い、気持ちを言葉にすると第三者目線になり冷静になる

第5章 Work5,9 →お風呂、香りや匂いのマインドフルネスが私のおススメ

# ワークを通して分かった私の特徴

## ③生活リズムが安定してくると 気持ちや体調も安定してくる

### Before

- ・ 睡眠薬を2錠飲んで、入眠までに30分くらいかかる。朝は8時頃起きる。
- ・ テレビ、新聞はあまり見ることができない
- ・ 外出する時、少しだけ身なりを気にするようになった
- ・ 最低限、人と関わることができる
- ・ 感情が少しずつ戻ってきた

### After

- ・ 睡眠時間、睡眠の質、生活のリズムが安定し、その良い状態を保つ工夫ができる
- ・ いつでも、どこでも外出することができる
- ・ テレビ、新聞を見ることができ、悲しいニュースを見ても気持ちが落ち込むことがなくなった
- ・ 顔色が良くなり、自分への興味・関心がある
- ・ 他者との交流、コミュニケーションができる
- ・ 現在、未来のことについて前向きに考えられる
- ・ 集中力、記憶力が5月の頃より良くなってきた

## ・ 30日ワーク

### ワーク3/4 活動記録表/ウォーキング

→活動記録表に一日の歩数も記録すると、活動量の調整を体調に合わせてできるようになった

### ワーク9,10 睡眠の質チェック,睡眠の質を高める行動リスト

→自分なりの行動をリスト化できるといつでも睡眠の質を高く保つことができる

### ワーク11 コンディションシート

→調子が悪くなってからではなく、調子のよい状態を維持するように心がける

## ・ 認知行動療法ノート Part2 Lesson2,3,4

→気分がつらくなる行動に目を向け、気分がよくなる行動に置き換える。小さな成功体験を積む。

## ・ セルフケアの道具箱

**第3章** →様々な場面でのストレスナーを書き出すことで、心に余裕を持てる

### **第5章 Work10**

→ストレス反応としての身体反応をそのまま受け止めることで、気持ちから症状が悪化することがなくなる

# 私の現在、将来について

- ワークを通して、今は自分の良いところも良くないところも含めて自分だと考えることができる
- つらかった過去のことを思い出しても心が沈むことがなく、あくまで過去に起きた出来事のひとつだと捉えることができる
- 日常生活に支障が出る症状がなくなり、問題なく過ごすことができる
- 対処法を継続できている
- 将来についても前向きに考えることができる
- 「世界一やさしい「やりたいこと」のを見つけ方」の本を使い、自分の大事なこと、好きなこと、得意なことについて見つめなおす

最後までお読みいただきありがとうございました

