

FACE COVID

How to respond effectively to the Corona crisis

by Dr Russ Harris, author of The Happiness Trap

フェイス・コロナ

コロナ危機への効果的な対応方法

Dr. ラス・ハリス 「ハピネス・トラップ」 著者

「FACE COVID」は、アクセプタンス・アンド・コミットセラピー（ACT: Acceptance and Commitment Therapy）の原理を使って、コロナ危機に効果的に対応するための一連の実用的なステップです。FACE COVIDの主要なステップは、次のとおりです。後続のページでは、各ステップの詳細を紹介します。

F = Focus on what's in your control コントロールできるものに焦点を当てる

A = Acknowledge your thoughts & feelings 自分の思考や感情を受け容れる

C = Come back into your body 自分の身体に戻る

E = Engage in what you're doing 自分の行動に集中する

C = Committed action コミットされた行為（必要なことを行う）

O = Opening up オープンになる

V = Values 価値（何が大切かを知る）

I = Identify resources リソースを特定する

D = Disinfect & distance 消毒すること、距離を保つこと

さあ、これらを一つずつ探求しましょう。



F=FOCUS ON WHAT'S IN YOUR CONTROL

コントロールできるものに焦点を当てる

コロナ危機は、身体的、感情的、経済的、社会的、心理的にさまざまな形で私たちに影響を与えます。私たちは皆、広範で深刻な病気に対する非常に現実的な課題に直面しています。感染拡大に対処するためのヘルスケアシステムの限界、社会的混乱やコミュニティの崩壊、経済の落ち込みや財政問題、生活の様々な場面での不便や障害など、さまざまな問題が待ち受けています。

私たちは、さまざまな危機に直面しているとき、恐怖と不安から逃げることはできません。不安や恐怖は、危険と不確実性の伴う困難な状況に直面したときに生じるごく自然な反応です。未来に何が待ち構えているのか、ウイルスがあなた自身や愛する人たち、あなたのコミュニティ、あなたの国、そして世界全体にどのように影響を及ぼしてどうなっていくのかなど、あなたはコントロールできないあらゆることについて心配し、いつまでもそれを考えてしまいがちになります。私たちがそのような心配の渦に巻き込まれるのはごく自然なことです、それは役に立たず、助けにもなりません。実際、私たちがコントロールできないものに集中すればするほど、絶望や不安をより感じることになるでしょう。したがって、コロナに関連するものであろうとなかろうと、誰もがどんな種類の危機においても取り組める唯一の最も有用なことは、「あなたのコントロールできるものに集中すること」です。

あなたは、未来の出来事をコントロールできません。コロナウイルス自体や世界経済をコントロールすることはできませんし、厄介な混乱に対処している政府をコントロールすることもできません。そして、あなたは、ごく自然に生じる恐怖や不安をすべて取り除いて、自分の感情を魔法のようにコントロールすることもできません。しかし、あなたは、あなたが「今ここ」でしようとする行動をコントロールできます。それがとても重要です。



なぜ重要かというと、あなたが「今ここ」でしていることは、あなた自身、あなたと一緒に住んでいる人に大きな変化をもたらし、あなたの周りのコミュニティに大きな変化をもたらすことができるからです。現実には、私たちは皆、自分の思考や感情をコントロールするよりも、はるかに多くの行動をコントロールしています。したがって、私たちの最大の目的は、この危機に効果的に対応するために、まさに「今ここ」での私たちの行動をコントロールすることです。

これには、私たちの内的世界（すべての困難な思考と感情）と外的世界（直面している現実的なすべての問題）への対処の両方が含まれます。では、これを一体どうやってやるのでしょうか？ 大きな嵐が吹くと、港のボートは碇（いかり）を下ろします。そうしないと、ボートは海に流されてしまいます。もちろん、碇を下ろしても嵐が過ぎ去るわけではありません。なぜなら碇は天候をコントロールできないからです。しかし、碇を下ろすことで、嵐が過ぎ去るまで港でボートを安定させておくことができます。

これと同じように、私たちは、現在進行中の危機のなかで、「感情の嵐」を経験しています。頭の中で役に立たない考えが回転し、体中をかけ巡るような痛みを伴う感情を経験しています。もし、私たちの内にある嵐によって私たち自身が押し流されてしまったら、できることは何もありません。最初の実用的なステップは、シンプルな**ACE**を使って、碇を下ろすことです。

A = Acknowledge your thoughts and feelings 自分の思考や感情を受け容れる

C = Come back into your body 自分の身体に戻る

E = Engage in what you're doing 自分の行動に集中する

これらを1つずつ見ていきましょう。



A = ACKNOWLEDGE YOUR THOUGHTS AND FEELINGS

自分の思考や感情を受け容れる

思考、感情、感情、記憶、感覚、衝動など、あなたの内側に「現れてくる」ものすべてを静かに優しく受け容れましょう。好奇心盛な科学者になって、あなたの内的世界で何が起きているのかを観察します。 これを行うときに、現れてくるものを言葉にして、「不安に気づいている」、「深い悲しみがここにある」、「心配している」、「悲しいという気持ちを私は抱いている」、「病気になるという考えを私は持っている」などのように、静かに自分自身に言ってみると役立つことがよくあります。

あなたの思考や気持ちを受け容れながらも、そして…（次ページに続く）



C = COME BACK INTO YOUR BODY

自分の身体に戻る

あなたの身体に意識を戻して、身体とつながります。これを行うために、自分なりの方法を見つけましょう。次のいくつかまたはすべてを試すこともできますし、独自の方法を見つけることもできます。

- ゆっくりと足を床に強く押し込みます。
- 背中と背骨をゆっくりとまっすぐにします。座っている場合、上半身を起こし、椅子の前方に座ってみます。
- 指先を同時にゆっくりと押します。
- 腕や首をゆっくりと伸ばし、肩をすくめます。
- ゆっくり呼吸します。

注：このエクササイズは、あなたの内的世界で起こっていることから、背を向けたり、逃げたり、避けたり、気を散らそうとしているものではありません。このエクササイズの目的は、あなたの思考や感情をそのままにして、その存在を受け容れながらも、自分自身の身体とつながり、積極的に身体を動かすことです。でも、どうしてこのようなことをするのでしょうか？ それは、あなたが、あなた自身の感情をコントロールできなくても、あなたの身体の動作を通じて可能な限り自分をコントロールできることを体験するからです。

（「F =あなたのコントロールできるものに焦点を当てること」を忘れないでください）。

あなたが自分の思考と感情を受け容れつつも、身体に意識を戻し、そして…（次ページに続く）。



E = ENGAGE IN WHAT YOU'RE DOING

自分の行動に集中する

あなたがどこにいるのかという感覚をつかみ、あなたの今の行動に再び注意を集中させます。これを行う独自の方法を見つけてください。次のいくつかまたはすべての方法を試すこともできますし、独自の方法を見つけることもできます。

- 部屋を見わたして、**5つ**の見えるものに意識を向けてください。
- **3、4**つの聞こえるものに意識を向けてください。
- あなたが感じる臭いや味、または鼻や口の中の感覚に意識を向けてください。
- あなたがしていることに意識を向けてください。
- 目の前にあることや活動に十分注意を払って、エクササイズを終了します。
(もしこのやり方が有意義でなかった場合は、次の**3**つのステップをご覧ください。)

理想的には、**ACE**サイクルを**3～4**回ゆっくりと実行し、一つのエクササイズを**2～3**分くらいで回していきます。

もしこのコツをつかむためにご希望であれば、「碇を下ろす」(1分～11分程度)というエクササイズの無料オーディオをダウンロードすることもできます。このスキルをのぼすためのガイドとして、このオーディオを聴くことができます。この**Web**ページの左側のボックスからダウンロードまたはストリーミングできます。 <https://www.actmindfully.com.au/free-stuff/free-audio/>



注：**ACE**の**A**をスキップしないでください。存在している思考や感情を受け容れることはとても重要です。とりわけ、その思考や感情が、難しいものであったり不快なものであったりする場合は、受け容れることがとても重要です。もし、あなたが**A**をスキップすると、このエクササイズは、単に気を紛らわすだけのテクニックに変わってしまい、それは本望ではありません。

碇を下ろすのは、とても役立つスキルです。このスキルによって、あなたは、困難な思考、気持ち、感情、記憶、衝動、感覚をより効果的に扱うことができます。自動操縦のスイッチをオフにして（知らぬ間に自分の思考や感情にのめり込んでしまわずに）、生きていることに意識を向けることができます。どんな困難な状況でも、地に足をつけて安定させることができます。いつまでも思考や感情に執着したり、のめり込まれたり、心配するのを和らげることができます。目の前のことやあなたがしている活動に注意を払うことができます。「今ここ」であなたが碇を下ろすことをうまくできるようになればなるほど、自分の行動をより良くコントロールできるようになります。これにより、次のステップ（**COVID**）に入りやすくなります。



C = COMMITTED ACTION

コミットされた行為（必要なことを行う）

コミットされた行為（Committed action）とは、価値に導かれてとる効果的な行動のことです。つまり、あなたにとって本当に重要と思ってとっている行動そのもの、困難な思考や感情が浮かんだとしてもあなたがとっている行動そのものです。ACE のステップを利用して、いったん碇を下ろしたら、自分の行動をよりコントロールできるようになり、本当に大切なことについてより行動を起こしやすくなります。もちろん、これには、頻繁に手洗いすることや、他者との距離を保つことなど、コロナ感染の予防対策も含まれます。しかし、これらの効果的な行動に加えて、次の事柄について考えてみてください。あなた自身、あなたと一緒に暮らしている人たち、そしてあなたが現実的に助けることのできる人たちの世話をするためのシンプルな方法は何ですか？ あなたができる思いやりのある行動やサポートにはどのようなものがありますか？ 困っている人に直接または電話やテキストメッセージを通じて、親切な言葉をかけられますか？ 誰かの仕事や家事を手伝ったり、食事を作ったり、誰かの手を握ってあげたり、小さな子どもと遊んだりゲームをしたりできますか？ 病気の誰かを癒したり和ませたりすることができますか？ 最も深刻なケースとしては、病気の人を看護し、何からの医療的な支援にアクセスすることはできますか？

感染予防のための自己隔離や検疫による隔離によって、または他者との距離を保つために、あなたが自宅でもっと多くの時間を過ごしているなら、その時間を過ごすための最も効果的な方法は何ですか？ 健康を保つために運動をしたいとか、たとえなんらかの制約があったとしてもできる限り健康的な食事を作りたいとか、自分のために、または他の人と有意義な活動をしたいと考えるかもしれません。もし、あなたがアクセプタント・アンド・コミットメントセラピー（Acceptance and Commitment Therapy）や他のマインドフルネスをベースにしたアプローチに精通していたら、どのようにマインドフルネスのスキルに積極的に練習できるでしょうか？ 「たとえどんな小さなことでも、まさに今、私にできることは何だろうか？ 私自身や私が一緒に暮らしている人、私のコミュニティをよりよくできるものは何だろうか？」と、一日中繰り返し自分に問いかけてみてください。そして、その答えが何であれ、それを行い、それに集中してください。



O = OPENING UP オープンになる

オープンになるということは、困難な感情のために場所を作り、あなた自身に優しくなることです。恐怖、不安、怒り、悲しみ、罪悪感、孤独感、欲求不満、混乱などのつらい気持ちは、危機的状況が広まるほど絶えず発生し続けます。私たちは、これらの感情が起きるのを止めることはできません。これらは極めて正常な反応です。しかし、私たちは、これらの感情が正常であることを受け容れ、たとえそれがどんなに痛みを伴うものであっても、困難な感情がそこにあることを許し、自分自身に優しくなることで、オープンになり、自分の中に困難な感情を抱えられる場所を作ることができます。

あなたがこの危機にうまく対処したいのであれば、自分自身に優しくなること (**Self-kindness**) を忘れないでください。あなたが誰かの世話をする役割を担っている場合にはことさらです。もしあなたが飛行機に乗ったことがあるなら、次のメッセージを聞いたことがあるでしょう。「緊急事態が発生した場合は、他の人を助ける前に自分のための酸素マスクを着用してください。」つまり、自分自身に優しくなることは、あなた自身の酸素マスクをつけることです。もしあなたが人の世話をする必要があるなら、あなたも自分のことを大切にすることで、よりよく他者の世話をすることができるでしょう。

だから、自分自身に問いかけてみてください。「もし私の愛している誰かが、私と同じ気持ちを経験していたとして、そして、もし私がその人たちに親切で思いやりを持ちたいと思ったら、どうやってその人たちに接しますか？ その人たちに対してどう振る舞いますか？ 私はどんな言葉をかけたり行動をしたりするのでしょうか？」それと同じ方法であなた自身に接してみてください。

自分への優しさ (**Self-kindness**や**Self-compassion**) についてのさらに情報を知りたい場合には、こちらのeBookをお読みください。

https://drive.google.com/file/d/1__Q3UcT9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba/view?usp=sharing



V = VALUES

価値（何が大切かを知る）

コミットされた行為は、価値（大切にしているもの）によって導かれる行動です。あなたはこの危機に直面している最中に何をしたいですか？ この危機を経験しながら、あなたはどんな人になりたいですか？ 自分や他者に対してどのように接したいですか？

あなたの価値には、愛、尊敬、ユーモア、忍耐、勇気、誠実さ、思いやり、オープンであること、優しさなどがあてはまるかもしれないし、これ以外のものかもしれません。これらの価値をあなたの一日のなかに「散りばめる」方法を探してみましょう。あなたの価値が、コミットされた行為を導けるように働きかけてみましょう。

もちろん、コロナ危機が広まるにつれ、目標が達成できなくなる、できないことがでてくる、簡単な解決策がなくなって問題が発生するなど、あなたの人生や生活にさまざまな障害が生じるでしょう。しかし、あなたがそれらのすべての困難に直面したとしても、さまざまな無数の方法で自分の価値に沿って生きることができます。ここでは、特に、あなたの中にある優しさと思いやりという価値を振り返って、次のことを考えてみてください。

あなたがこの困難を経験するときに、あなたが自分のためにできる親切で思いやりのある方法は何ですか？

あなたが自分に向けられる優しい言葉、自分にしてあげられる行いとはなんですか？

あなたが苦しんでいる人にしてあげられる親切な方法は何ですか？

あなたのコミュニティがよりよくなるためにできる親切で思いやりのある方法は何ですか？

数年先に今の自分を振り返ってみたときに、今のあなたの対応を誇りに思えるようにするには、あなた自身にどのような言葉をかけ、どう行動しますか？



I = IDENTIFY RESOURCES リソースを特定する

支援、援助、アドバイスが求められるリソース（人的資源）を見つけ出しましょう。これには、友人、家族、近所の人、医療従事者、救急サービスなどが当てはまります。そして、緊急時のヘルプライン（必要であれば心理的支援も含む）の電話番号など、あなたが知っていることを確認してください。あなたの社会的なネットワークにも手を伸ばしてください。もし、あなたが他者をサポートしてあげられるなら、その人たちに知らせてあげてください。あなたは他者のリソースになることができます。このプロセスの非常に重要な側面は、コロナの危機とそれに対応するためのガイドラインの最新情報を得るために、信頼性と信憑性の高い情報源を見つけることです。世界保健機関（WHO）のウェブサイトが、主要な情報源となります。

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

また、あなたの国の政府の保健省のウェブサイトを確認してください。この情報を利用して、あなた自身や他者を守るため、そして感染予防の隔離や緊急事態に備えて事前に準備することで、あなた自身の独自のリソースを開発してください。

D = DISINFECT & DISTANCE PHYSICALLY

消毒すること、距離を保つこと

すでにご存知のことと思いますが、定期的に手を消毒すること、そして可能な限り他者との適切な距離を保ってあなたのコミュニティを守るためにも、繰り返し行う必要があります。そして、ここでは物理的な距離について話していることをよく心に留めてください。決して感情的な断絶について話しているわけではありません。

（もし、これが何を意味するのかよくわからない場合には、こちらをお読みください：

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

定期的な消毒を行って他者との適切な距離を保つことは、あなたが思いやりのある行動をとりながら、自分の価値に沿って行動するためにもとても大切な一面です。



IN SUMMARY まとめ

あなたの周りの世界で課題が山積するつれ、繰り返し何度となく、あなたの心のなかにある感情の嵐が猛威をふるうでしょう。こんな時は、FACE COVIDのステップに戻ってみてください。

F = Focus on what's in your control コントロールできるものに焦点を当てる

A = Acknowledge your thoughts & feelings 自分の思考や感情を受け容れる

C = Come back into your body 自分の身体に戻る

E = Engage in what you're doing 自分の行動に集中する

C = Committed action コミットされた行為（必要なことを行う）

O = Opening up オープンになる

V = Values 価値（何が大切かを知る）

I = Identify resources リソースを特定する

D = Disinfect & distance 消毒すること、距離を保つこと

.....
私としては、あなたに役立つものが、ここにあることを願っています。そして、どうかこれをあなたが役に立つと思う人たちと自由にシェアしてください。

どうか、気が変になりそうな、困難で恐ろしい時期だからこそ、あなた自身に優しくなってください。そしてウインストン・チャーチル（第二次世界大戦中の英国首相）の言葉を思い出してみてください。「もしも地獄の真ただ中にいるのなら、そのまま突き進むがいい」

All the best,
Russ Harris

著者について

国際的に評価されている**ACT**（アクセプタンス・アンド・コミットメントセラピー）トレーナー。代表著書の「ハピネス・トラップ（**Happiness Trap**）」は、15以上の言語、20カ国で翻訳・公刊されている。