

【研修報告】 B-6 感情マネジメント(講師:腹巻智子)

報告日:令和 5 年 9 月 14 日(木)

◆感情の働き

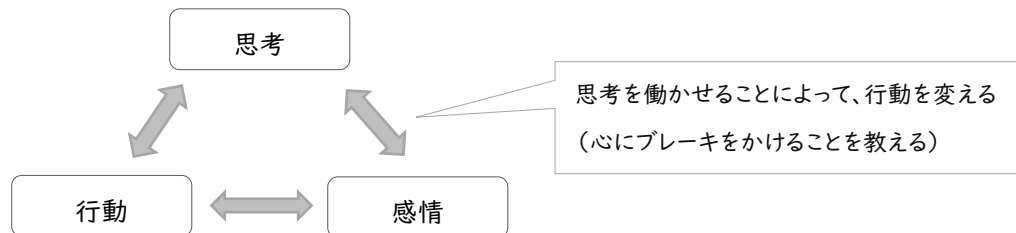
- ・感情とは、身を守るためのもの
- ・扁桃体や帯状回が関与
- ・アドレナリンが排出される

◆感情コントロール = アドレナリンをコントロールすること

- ・アドレナリンコントロールは自己責任
(“自身に危機を感じさせた物・事・人が悪い”ということは肯定する、その後コントロールするのは自分)
- ・アドレナリンを「ゼロ」に戻すために、別の脳内ホルモンを活用する
- ・ドーパミン(楽しい時に出る)、セロトニン(辛抱強さを与える)、オキシトシン(物事を前向きに考える)

◆認知行動療法で取り組む

- ・CAT-Kit は効果的に使えるツール
- ・感情に対処する方法(コーピングストラテジー)をたくさん持つよう支援する



◆それぞれを、自分でコントロールする

- ・思考(考え方)のコントロール — 役に立つ考え方、毒になる考え方
- ・行動のコントロール — やって良いこと、しない方が良いこと
- ・気持ちのコントロール — 平和の絵(イメージ)、落ち着いていられる自分(どうすればよいか)

◆めもり(温度計)を使った感情認識トレーニング

- ・ポジティブな感情カテゴリーから始める
- ・白黒思考が感情に影響を与えていることに気付いてもらう
- ・感情や表現方法には段階があることを知らせる
- ・感情を修復する責任は自分にあることも知らせる(自分にあった感情修復のツールを用意する)

◆感情の道具箱を

- ・感情コントロールの具体的方法(気持ちを持ち直すために)
- ・ツール(身体活動、リラクゼーション、社交、考え方と見方、薬、生活態度、感覚など)