

An illustration of a gold-colored analog pocket watch with a white face and Roman numerals. The watch has a chain attached to its top. The word "Analog" is written in a large, bold, black sans-serif font, with the watch face acting as the letter 'a'.

Analog

氏 名

はじめに

「Analog」へようこそ。

「Analog」とは、ゲームをやめたいけどなかなかやめられない、あるいは周りからゲームをやめるように言われるけどやめることが難しい方々にとって、やめるためのヒントを一緒に学んでいくプログラムです。

「Analog」では、ゲームがなかなかやめられない原因を、脳からみた場合、行動面からみた場合、感情面からみた場合、思考面からみた場合など、様々な側面から検証していきます。そして、それらを明らかにしながら具体的な対策を考えていきます。

プログラム内では正直でいましょう。ここでは正直さがあなたの不利益になることはありません。

「Analog」が、少しでもみなさまの生活に役立つように願っています。

目 次

セッション ❶	引き金と行動	・・・ 03
セッション ❷	メリット・デメリット	・・・ 07
セッション ❸	脳の回復段階	・・・ 11
セッション ❹	気持ちと行動の変化	・・・ 16
セッション ❺	思考のクセ	・・・ 20
セッション ❻	ゲーム代 / 時間計算	・・・ 25
セッション ❼	自分史	・・・ 30
セッション ❽	これからの生活	・・・ 33

セッション ①

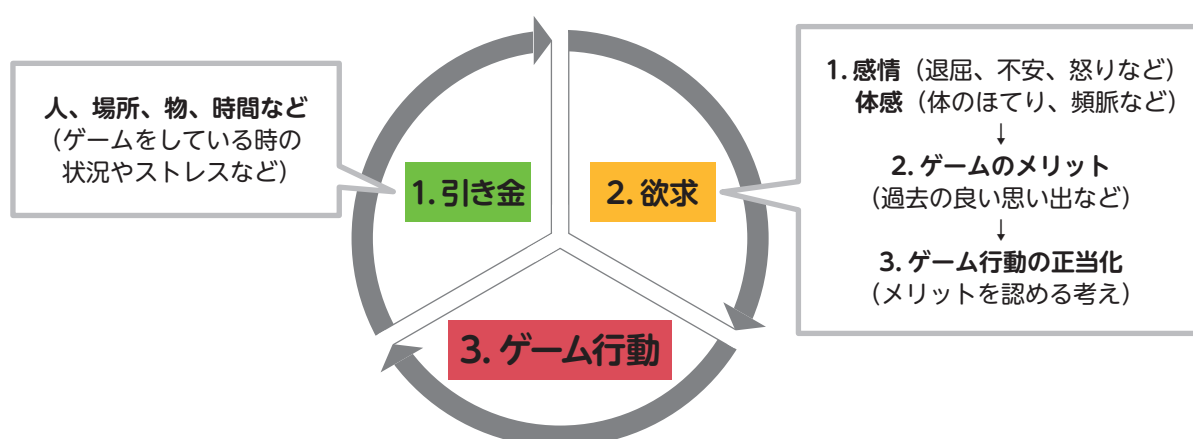
引き金と行動

このセッションでは、日常生活に潜むゲーム行動につながるプロセスを明らかにして、ゲームが無くても生活ができるように対処法を考えていきます。もしあなたがまだゲームをやめようかどうか悩んでいても、日々の生活を振り返るつもりで振り返ってみましょう。

引き金と行動

ゲーム行動を改善するには、ゲームを想起させたり、したくなるような引き金やストレスを自覚し、それらになるべく触れないようにしたり対処することが大切です。引き金として、新作ゲーム、ネットの広告、携帯電話、お金、アプリ、インターネットなどが当てはまるかもしれません。

ゲーム行動のプロセス



車の運転のように多くの行動は、最初のうちは「意識して」行いますが、慣れてくると「無意識に」できるようになります。

現在のゲーム行動はどうでしょうか？「無意識に」していませんか？ゲーム行動を改善するには、もう一度ゲーム行動のプロセスを「意識して」整理していくことが必要になります。

5 ページのヒントも参考にしながら、6 ページのシートを用いて、ゲームをしていた時や日々の生活を思い出してみましょう。そして、きっかけやストレスに気づき、対処法（すでにしていることも含めて）を書き出してみましょう。

対処法の例

1. 避けられるものを避ける

- 例えば・・・
- 道を変えてみる
 - ゲーム仲間と会わない
 - 売り場や店舗に行かない

2. 積極的に環境を変える

- 例えば・・・
- お金やスマホを持ち歩かない
 - 通信制限を活用する
 - ゲームに関連するものを捨てる

3. 新しい対処法を準備する

- 例えば・・・
- 偶然に余分なお金を見つけたら、信頼できる人に預ける
 - 妻と口げんかした後、ゲームをする代わりにジムに行く
 - 借金返済に関して、司法書士あるいは弁護士に相談する
 - 貸付自粛制度を利用してみる
 - スマホをガラケーに変える
 - 頭に浮かんでくるゲームを促す考えは、脳みその壊れている部分から出てきているものだと自覚し、だまされないようにする



引き金に対する作戦を立ててみましょう

	引き金・ストレス	対処法
人	例) ゲーム仲間、上司	例) 話をそらす、聞き流す
場所	例) 自室、職場	例) 避ける
物	例) お金	例) 電子マネー
時間	例) 暇なとき、仕事帰り	例) 掃除をする、帰るコール
状況	例) 叱られたとき	例) トイレで深呼吸
感情・体感	例) 不安、退屈、体の張り、ほてり	例) ストレッチをする
頭に浮かぶ考え	例) 少しだけなら大丈夫	例) 生活が乱れることを思い出す

セッション ②

メリット・デメリット

このセッションでは、ゲーム行動のメリットとデメリットを振り返ります。そして、頭や心の中を整理して、今一度ゲーム行動をどうすればいいのか、あなたにとって本当に大切なことは何かということを確認していきましょう。ゲームする人すべてが問題を抱えるわけではないのでついつい自分の問題もないことにしたり、ゲームを始めてすぐに問題ができたわけではないので現在の問題をないことにしたりしがちではありませんか？

下の文章を読みながら、周りからの意見も思い出しながらシートを埋めてみましょう。

① ゲームをするメリット（引き金）

あなたがゲームをしていた時のことを思い返してみましょう。ゲームをしているとき、何を得ていたか。どのように感じていたか。勝った時の気持ちはどうだったか。ゲームをすると決断したときにはどのような気持ちだったか。ゲームをする目的はどのようなものでしたか？

② ゲームをするデメリット（ストッパー）

ゲームのデメリットについては、ゲームの結果の全てに関して広く考えてみる必要があります。すなわち、金銭面、家族関係、人間関係、職業や学業、気分や感情、法的な問題などなるべく広範囲の領域における影響を検討してみてください。どのようにゲームが、あなたの生活に障害をもたらしたか。あなたの人生にどのような影響を与えたか。あなたの周囲の人にどのような影響を与えたか。もし、全くゲームをしていなかったら、どのような生活を送っていたかなど。

③ ゲームをしないメリット（対処法、ストッパー）

ゲームをしないことで見えてくる、目の前にある当たり前の幸せはどんなことがあるのでしょうか。あるいは、ゲームにのめりこむ前に、あなたにとって価値のあったことはどんなことでしょうか。

④ ゲームをしないデメリット（引き金）

ゲームをしない生活で感じる、退屈なことや不自由を感じることはどんなことがあるのでしょうか。ゲームが中心の生活と比べて、どんな時に物足りなさを感じることがあるのでしょうか。

メリット・デメリットについて考えてみましょう

それぞれの後ろに、

短期的：×、長期的：○、どちらとも言い難い：△を付けてみましょう。

「ゲームをする」 メリット	「ゲームをする」 デメリット
例) ストレス発散になる ×	例) 借金が増える ○
「ゲームをしない」 メリット	「ゲームをしない」 デメリット
例) 仕事に集中できる ○	例) 手持ち無沙汰に感じる ○

ゲームに没頭している時は、「①ゲームをするメリット」が当たり前になっていることでしょう。

そして、ゲーム問題をなんとかしないといけないと感じ始めている時は、「②ゲームをするデメリット」を意識していることでしょう。

しばらくゲームをしない生活が続き始めると、「③ゲームをしないメリット」を感じていることでしょう。

さらにゲームをしない生活が続くと、「④ゲームをしないデメリット」が頭をもたげてくることでしょう。

止め続けるためには、「②ゲームをするデメリット」と「③ゲームをしないメリット」への意識づけが大切です。

一方で、「①ゲームをするメリット」と「④ゲームをしないデメリット」に足元をすくわれないように気を付けておくことも忘れてはなりません。

ゲームに没頭しているときは、目の前のメリットに飛びつきやすく、将来のデメリットは後回しにしがちです。

「ゲームをするデメリット」と「ゲームをしないメリット」をその都度シートなどで視覚的に確認し、ゲームをせずに過ごせるように、ご褒美となる行動もとりにいれながら、新たな生活様式を刷り込んでいくことが大切です。

セッション ③

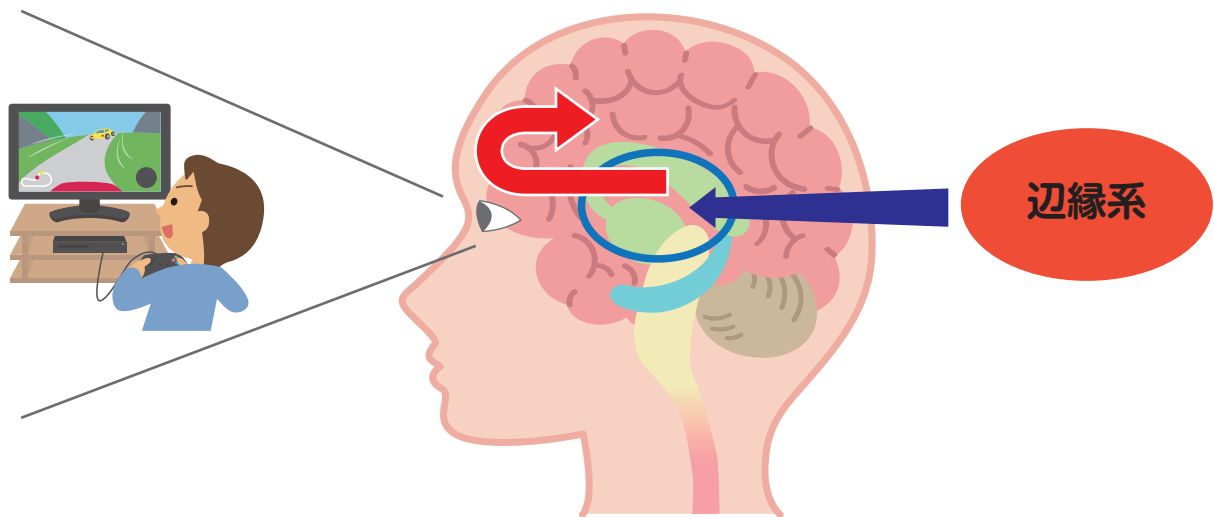
脳の回復段階

このセッションでは、ゲームによって壊れた脳みそがどのような状態になっているのか、そしてゲームをやめた後にどのように回復していくのかをみていきましょう。通常の病気では、回復とともに苦しみが和らいでいきますが、ゲームによって壊れた脳みそは苦しさが増えたり減ったりしながら、回復していきます。

脳と渴望

脳には、「**辺縁系**」と呼ばれる性欲、食欲、感情などを、ホルモン分泌や脳内物質を通じて制御する部分があります。この部分はほぼ「**無意識**」的に活動します。

ゲーム行動に関係する「引き金」を「**辺縁系**」がキャッチすると、ドーパミンという快楽を促す脳内物質が放出され、「よいこと」として認識されます。



一方でゲームを止めようとする、「アドレナリン」という不安をあおる脳内物質を増やして、「ゲームをしなければもっと不安になるぞ」とそそのかしてきます。

しかし、**引き金から遠ざかって 10 分経つと、欲求も落ち着いていきます。**

脳の回復段階について

ゲームをやめた後は、体や脳がバランスを失っているため、いろいろな変化が起こります。しかしそれは、依存症という病気に侵された脳が回復してきている証拠だと考えると分かりやすいでしょう。回復の段階で起きる体調や感情、考え方の変化について知っておきましょう。

なお、以下に示す回復の期間は個人によって異なります。

離脱期

ゲームをやめてしばらくは、ひどい体調不良に悩まされる時期があります。**脳の中は、数週間、神経伝達物質が少なくなっている状況です。**代表的な症状としては、吐き気、無気力感、不安感、体のふるえ、抑うつ感、情緒不安定、いらいら感、不眠、集中力の欠如、などがあります。人によっては安全のために、入院が必要なこともあります。これらの不調を無理なく乗り越えることが回復の初期段階にはとても大切です。

ハネムーン期

しばらくすると、「自分はもう治った」「自分はもう何があってもやらないから大丈夫」と感じる場合があります。**脳の中は、数週間、神経伝達物質が溢れている状況です。**しかし、「もう治った」「自分は何があっても大丈夫」というのは、病気があなたを狂わせるために、再びゲームに近づかせようとしている口実です。

この時期に、回復のための土台を作っておくことが大切です。体の症状が軽くなりますが、ぼんやり感、集中力の低下、神経質、不安感、感情的不安定感などは継続します。

壁の時期

さらにしばらくすると、不快な症状が現れてきます。**脳の中は、数ヶ月から数年、神経伝達物質が元の量に戻るため、アップダウンを繰り返している状況です。**症状としては、感情の不安定さ、集中力困難、気分の落ち込み、いらいら感、無気力感などです。

また、この時期は、退屈感に悩まされることが多いかもしれません。ゲームありの生活からすれば、しらふの生活はいっそう退屈でつまらないものと感じさせられてしまいます。

この時期は、またゲームをしてしまう危険性が高い時期です。ですから、ゲームなしで一日、一日を送っていくことが大切です。適度な運動、社会活動、レクリエーションなど、少しずつしらふの生活のレベルをあげていくのが良いでしょう。

安定の時期

やめて数ヶ月から数年たつと、脳と体も随分と良くなってきます。脳の中は、神経伝達物質が徐々に元の量に近くなってきつつある状況です。

間違っとはいけないことは、ゲームをしていないから脳が安定することであり、脳が安定したからゲームをしても大丈夫ではないということです。

やめ続ける生活のためには、毎日の生活を充実させることが大切です。しかし、この段階にきて、ゲームと距離をおく生活を維持していくことは難しく、大変な仕事だということをどうか忘れないで下さい。

今のあなたはどの時期でしょうか？

今できていること、今後必要なことは何でしょうか？

時期：

今できていること：

今後必要なこと：

セッション ④

気持ちと行動の変化

このセッションでは、ゲームを何の問題意識もなく没頭している時期から、ゲームをしなくても生活できる時期に向かって、どのような気持ちや考え方、行動の変化があるかをみていきましょう。

変化の段階について

今後、ゲームとの関わり方を変えていこうとする時に、行動と考えの変化には段階があることを知っていると役に立つ場合があります。以下にそれぞれの変化の段階について説明します。なお、この段階は進んだり戻ったりすることがあります。

■ 前思案期

前思案期とは、「ゲームのやり方を変えるつもりはない」という時期です。この時期は、「何も問題はない」「ゲーム行動を変えるつもりはない」「治療を受けたくない」「周りに迷惑は何もかけていない」という思いが強いです。

思案期に移るための課題には、「これまでの行動を振り返ってみる」「自分自身について振り返ってみる」「周りについて振り返ってみる」「問題を探してみる」などがあります。

■ 思案期

思案期とは、「ゲームのやり方を少し変えてみようか」という時期です。この時期は、「ゲームのやり方を変えようと思い始めている、変えるための情報を集めている」「変えたい気持ちと変えたくない気持ちが入り混じっている」という状況です。

準備期に移るための課題においても、「行動を振り返ってみる」「周りについて振り返ってみる」「自分自身について振り返ってみる」ということが有効です。

■ 準備期

準備期とは、「ゲームをやめるための準備ができている」時期です。この時期は、「ゲームをやめる決意も固まっており、準備ができている」状況です。

行動期に移るための課題は、「目標・計画をたててみる」「スイッチ・引き金について考えてみる」などがあります。

■ 行動期

行動期とは、「ゲームをやめるために実際に行動してみる」時期です。この時期は、「ゲームをやめるための行動をしている、修正している」「アドバイスを受け入れている」状況です。

維持期に移るための課題は、「行動を継続してみる」「振り返りをしてみる」などがあります。

■ 維持期

維持期は、「新たな行動が半年以上継続している」時期です。この時期は、「日常生活に新たな行動が溶け込んでいる」「振り返りや修正が行われている」状況です。

すべての段階を通して、自分自身を振り返ることは、回復のために重要です。

今の自分自身について振り返ってみましょう。

今のあなたはどの時期でしょうか？

今できていること、今後必要なことは何でしょうか？

時期：

今できていること：

今後必要なこと：

セッション ⑤

思考のクセ

このセッションでは、あなたの考え方の特徴を振り返っていきます。そうすることで、ストレスへの対処法として環境を変えるだけでなく、考え方を変えることで対処できるようになります。

ゲームと考え方のクセ

ゲームの問題を抱える多くの人が、これから紹介するような「考え方のクセ」に悩まされた経験があるようです。

引き金を引いたときに「考え方のクセ」に影響されて、ゲームの衝動に負けたり、ゲームに繋がりがやすくなることもあるかもしれません。また、ゲームの最中には、大きな損失があるにもかかわらず、ゲームを続けてしまうかもしれません。でも、自分のクセに気づき、バランスを取り戻せば、ゲームを止めることもできるかもしれません。

考え方のクセについて

全か無か思考

完璧にやめられないなら
何をやっても無駄だ

楽観的

(理由はないけど)
きっとコントロールできるはずだ

悲観的

何をしてもうまくいかない

自己批判

すべての責任は自分にある
もうどうにもならない

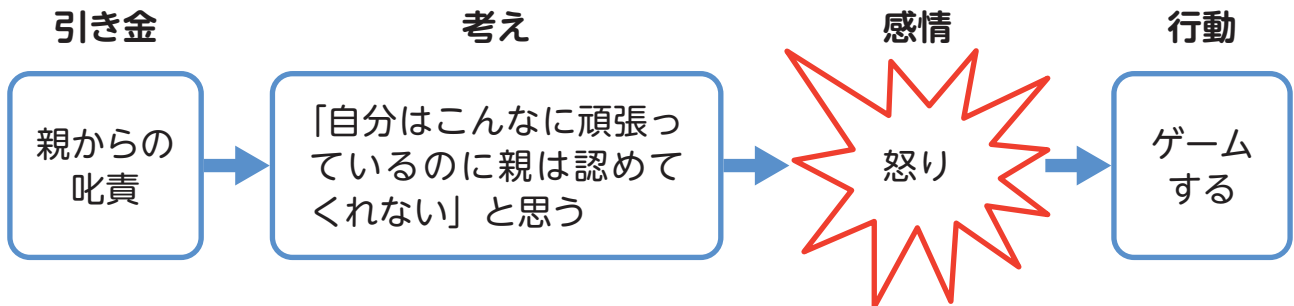
他者批判

こうなってしまったのも
周りがすべて悪い

すべきだ、すべきでない
(それしか方法はない)

状況を打破するには、
やり続けるべきだ

「引き金」→「ゲーム」は同時に起こっているようにみえますが、実は次のような一連の流れで起こっています。

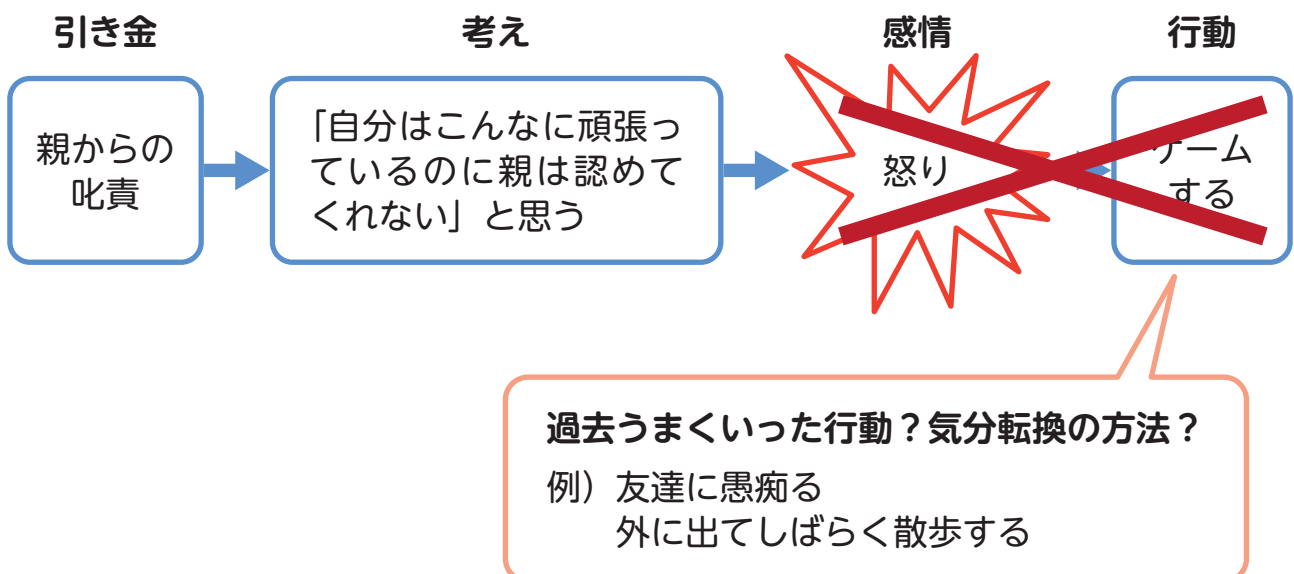


行動は勝手に生じているのではなく、自分自身の判断で生じています。

この流れを変えるためには、「考え」「行動」をバランスの良いものに変えていく必要があります。

行動をかえてみる方法

嫌なことから回避すると、一時的につらさが軽減されるかもしれませんが、そうした行動を繰り返すと問題がこじれたり、一層つらい状況になることもあります。こうした行動のパターンに気づき、回避的な行動を健康的な行動に置きかえていくことが大切です。



考え方をかえてみる方法

自分に質問をしてみる

その考えに証拠はあるのかな？ 本当にそうなのかな？

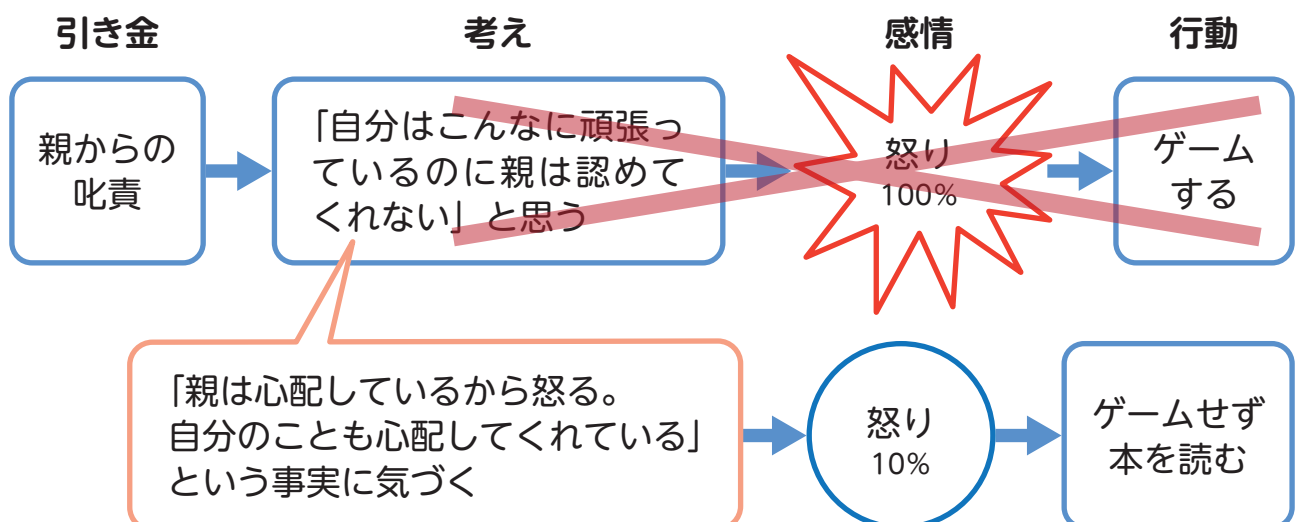
他の人だったらどんなふうに考えるかな？

他の方法では説明できないかな？

この考えを誰かにしっかりと説明できるかな？

同じような相談を友人からされたらどう答える？

例)



振り返ってみましょう

引き金	考え	感情	行動

対処法（引き金を避ける、考え・行動を変える、など）

セッション ⑥

ゲーム代 / 時間計算

このセッションでは、これまでゲームにどれくらいのお金をつぎ込んできたかをみていきましょう。

ゲームが及ぼす影響

以下に示した項目に当てはまるものに印をつけてみてください。

○：よくあった（ある） △：たまに ×：無い

ゲームの害は、まるでシロアリが家を壊していくように、徐々に私たちの人生を破壊していきます。「ゲームが原因で」というのは省いて以下の問いを読んでいくと、より正確に現状がわかるかもしれません。

ゲームの後に…

- ☐ 気分が悪くなることがあった。
- ☐ 恥ずかしくなったり、申し訳なく思ったり、後悔することがあった。
- ☐ 寝つきが悪かったことがあった。
- ☐ ゲームが生活の中心となり、食事や睡眠が少なくなったり、とらないことがあった。

ゲームが原因で…

- ☐ 仕事や学校を休んだり、内容・質が落ちることがあった。
- ☐ ゲームのために、すべきことができなくなることがあった。
- ☐ 周りに迷惑をかけることがあった。
- ☐ 性格が悪くなってしまうことがあった。
- ☐ トラブルに巻き込まれることがあった。
- ☐ 周りをののしることがあった。

-
- ☐ 衝動的に行動したり、振舞うことがあった。
-
- ☐ けんかをすることがあった。
-
- ☐ 怪我をしたり、体を壊すことがあった。
-
- ☐ 家族や職場や友人関係にひびが入ることがあった。
-
- ☐ 警察のご厄介になることがあった。
-
- ☐ 性生活に支障をきたすことがあった。
-
- ☐ 興味や活動が低下することがあった。
-
- ☐ 人生が徐々に望ましくない方向に進んでいると感じることがあった。
-
- ☐ 物を投げたり、壊すことがあった。
-
- ☐ 会社をくびになったり、学校を辞めなければならなかった。
-
- ☐ 評価が落ちることがあった。
-
- ☐ 生死に関わるような出来事がおきた。
-
- ☐ ゲームにたくさんのお金をつぎ込んだ。
-

ゲーム代や費やした時間の計算

ゲームにはまっていると、通常の金銭感覚とずれてくることがあります。例えば、課金で2万使えても、650円のラーメンを食べることに抵抗を感じることはありませんか？自分の金銭感覚についてふりかえってみましょう。

ゲーム代や費やした時間の計算をしてみましょう

- ①やり始めた頃から現在までの金額 / 時間を予想し、その金額を計算用紙の予想金額 / 時間の欄に記入します。
- ②計算用紙に、やり始めた時期の年齢を記入します。
その年齢を最初の欄に記入、現在の年齢まで順に記入します。
※お金の計算は全て現在の貨幣価値に換算して行います。

計算式	
ゲーム代について	課金、機材、ソフト、ネット料金などすべてを計算して下さい。
1週間のゲーム代	(一日のゲーム代) × (3日) = ○○○円
1年間のゲーム代	(1週間のゲーム代) × 52週間 = ○○○円
信用について	ゲームが原因で昇進しそこなった。 給料の差額、商売における損失、約束をすっぽかしたための損失、仕事を休んだ分の給料等です。
その他	罰金など、どの項目にも当てはまらないものを指します。
費やした時間	ゲームに費やした時間を、ゲーム代の計算式を参考に計算します。

ゲーム代 / 時間計算

年 月 日 ()

[illegible]

予想金額 / 時間...

円 / 分

実際の金額 / 時間...

円/分

セッション ⑦

自分史

このセッションでは、これまでの半生の年表を作成し、ゲーム、心と体の健康、幸福度がどのように影響しあっているかをみていきましょう。

この一覧表を作成する過程では、私たちの誕生の日から今日まで人生をともにしてきた人々のうち、深い関係があったと思う人を順次記入していくにしたがって、今の私たちが多くの人々との関係によって形成されてきた経緯が、だんだんと見えてきます。そして、主要な人々について書き終わったときには、私たちが歩んできた人生の全体像が、空から地上を見渡すように、一望できます。

私たちはここに記入した人々と共に生きてきたのだという事実を、感情を交えず、客観的に改めて見つめ直し、その新鮮な意識をもつことから第一歩が始まります。

今、このプログラムを受けている理由、あるいは、少しでもゲームをやめたい、もしくは頻度を減らしたいと思う理由が以下の問いにありますか？

○：よくあった（ある） △：たまに ×：無い

☐	止める方法を探すため
☐	頻度を減らす方法を探すため
☐	より好ましい自分になるため
☐	社会性を失いたくないから
☐	有意義な人生を送りたいから
☐	周囲にばかにされたくないから
☐	周囲から褒められたいから
☐	周囲に迷惑をかけたくないから
☐	周囲から止めるあるいは量や回数を減らすように言われたから
☐	体の健康を取り戻したいから
☐	心の健康を取り戻したいから
☐	経済的にもったいないから
☐	会社に迷惑をかけたくないから
☐	会社を辞めたくないから
☐	家族に迷惑をかけたくないから
☐	離婚したくないから
☐	良い親でありたいから
☐	警察のご厄介になりたくないから
☐	記憶力を戻したいから
☐	思考力を戻したいから

*最後に自分の人生歴の部分に「ゲームのグラフ」(人生歴の上がマックスで下がゼロ)、「心と身体健康度のグラフ」「幸福度のグラフ」(それぞれ、人生歴の上が普通、真ん中がまあまあ、下が絶不調)を書いてみましょう。

氏名	西暦																				
	昭和・平成																				
	年齢	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	居所	岡山市	東京や岡山等の所在地と両親宅 / 自宅 / 独身生活等																		
自分	誕生	体の健康 幸福度 心の健康 ゲーム																			
	人生歴	小学校入学 小学校卒業 中学校入学 中学校卒業 高等学校入学 高等学校卒業 会社入社 運転免許取得																			
例)	年齢	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34									
母	人生歴	第二子誕生																			
	年齢	28	2																		
父	人生歴	第二子誕生																			
	年齢																				
妻	人生歴																				
	年齢																				
	人生歴																				
	年齢																				

自分の年齢欄の左端を 0 とし、今の年齢までを右方向へ 1 歳刻みに記入

〔両親〕
年齢欄の左端に自分が誕生したときの母・父の年齢を書き、右方向へ現在の年齢、または死亡したときの母・父の年齢までを書く

〔配偶者〕
結婚したときの自分の年齢の下に、その時の配偶者の年齢を書き、右方向へ現在の年齢、または離婚 / 死亡したときの年齢までを書く

〔祖父母〕
両親と同様に、自分が誕生したときの対象の年齢から右方向へ

〔子〕
子が誕生したときの、自分の年齢の下の欄を「0」とし、右方向へ

〔兄弟姉妹〕
兄・姉の場合は、自分の年齢 0 歳の欄に、対象のその時の年齢を書き右方向へ。弟・妹は、子と同様に書く

セッション ⑧

これからの生活

このセッションでは、実は当たり前であるからこそ大切な日々の生活や、当たり前に行っていることを確認していきます。そして、日々の生活の乱れに早期に気づき、早めに大切な普通の生活に戻りやすくなります。

新たな生活設計

ゲームにはまっていた時期を振り返ると、「ゲームだけが唯一の生きがいになっていた」「ゲーム以外に楽しみはなかった」「ゲームだけが唯一の暇潰しになっていた」「ゲームだけがストレス発散方法だった」と思うかもしれません。

一方で、今後の生活を考えたとき、「ゲームに変わる楽しみが見つかるだろうか?」「何をして生活していったらいいのだろうか?」と不安になるかもしれません。ゲーム以外の楽しみを探してみましょう。

屋 内

音楽鑑賞・編み物・読書・新聞・
部屋の片づけ・クロスワードパズル・
パズル・将棋・囲碁・日曜大工・電話・
DVD 鑑賞・日記・料理・楽器演奏・
家族と過ごす

屋 外

田舎に行く・新しい人と会う・
コンサートに行く・友達と遊ぶ・
カルチャースクール（習い事）・写真・
旅行・ウインドーショッピング・美術館・
図書館・スポーツ観戦

運 動

ウォーキング・ジョギング・キャンプ・
テニス・ゴルフ・ハイキング・バーベキュー・
ボーリング・ジム・水泳・海水浴・スキー・
ダンス・ツーリング・ビリヤード・乗馬

リラクゼーション

ヨガ・マッサージ・シャワー・瞑想・日光浴

これからの生活について計画してみましょう

ゲームをやめることにあきらめを感じたり、やってもどうせ失敗するだけだと絶望されているかもしれません。しかし、今一度、自分ができていたこと、できること、したいことを確認してみませんか？

ポイントは、大きな目標も大切ですが、今達成できていること、簡単に達成できそうなことも大切です。

普通の生活を普通に送ることが最大の対処法であり、幸せかもしれません。普通の生活の中でできていることを再確認することで、不調に早めに気付けるようになったり、調子を戻す際の目標にもなります。

普通にできている時は困らないけど、出来なくなったら困ってしまう「普通の生活を送るポイント」を見ていきましょう。

ゲームをやめたい、あるいは回数を減らしたい理由、 これからの希望、大切なもの・人・ことなど

理由あるいは希望、大切なもの・人・ことなど：

例) 健康でいたい、家族を大切にしたい

具体的な行動

なるべく具体的に（いつ、どこで、何を、だれと、どのように）記入してみましょう。行動や修正がしやすくなります。

セルフケア

パーソナルケア（更衣、入浴、食事、整容など）

例) 朝起床後シャワーをあびる、朝ご飯は卵かけ納豆ご飯、起きたらパジャマを着替える

移動（屋内、屋外移動、買い物、公共機関の利用、通院など）

例) 自転車通勤にする、買い物を月・水・金に小分けにする、買い物は家族に依頼する

生産活動

仕事 / 学校（就職活動、仕事、ボランティアなど）

例）ハローワークに行く、他の人に仕事をお願いしてみる、まずは一時間だけ行ってみる

家事（掃除、洗濯、料理など）

例）曜日で片付ける部屋を決める（月曜日はリビング・・・）

趣味、交流

静的趣味（読書、手工芸、電話、手紙、家族との交流など）

例）夜 9 時に寝る前に読書を 10 分程度、週末（土日の 12 時の昼食後）に DVD 鑑賞

動的趣味、社交（スポーツ、散歩、旅行、訪問など）

例）週末に散歩（近所の公園、15 分程度、土日の朝 8 時から、ペットと）

具体的な対処法

対処法一覧	
対処法① 退去法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、その場を離れて、他の場所へ移動してみましょう。
対処法② 輪ゴム法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、輪ゴムを手首につけて、パチンと弾いて他のことを考えてみましょう。あるいは、どこかをつねってみましょう。
対処法③ スイッチ法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、スイッチやレバー、あるいは電気がついた明るい部屋を想像してみましょう。そしてそれらのスイッチを切って、他のことを思い浮かべてみましょう。
対処法④ 呼吸法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、鼻に意識を向けたり、胸やお腹に手をあててその動きを感じながら、ただ今の呼吸を感じてみましょう。
対処法⑤ 会話法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、相談できる人や、身近な人に、電話したり、話を聞いてもらいましょう。
対処法⑥ もぐら法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、それらをもぐらたたきのもぐらと見てみましょう。それを叩くのではなく、ただ眺めるだけにしてみましょう。
対処法⑦ 書き出し法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、それらをただ書き出してみましょう。
対処法⑧ こぶし法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、こぶしを「ぎゅー」と握って、そこに意識を集中してみましょう。そして、ゆっくりと力を抜いてみましょう。それを何回か繰り返してみましょう。

対処法一覧	
対処法⑨ お守り法	大切な人などを携帯電話の待受にしたり、お守りになるものを身につけておきましょう。そして、頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、それをみてみましょう。
対処法⑩ 五感法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、ただ、五感に身を委ね、音、匂い、風、温度などを感じてみましょう。
対処法⑪ 質問法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、それに対して質問してみましょう。あるいは、予後についてメリットとデメリットを考えたり書き出したりしてみましょう。
対処法⑫ カウント法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、「いち、に、さん、・・・」と数をただ数えてみましょう。
対処法⑬ 映画法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、それらが頭や心の中で上映されている映画だと感じて、ただ眺めてみましょう。
対処法⑭ 日課法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、あらかじめ計画している日課をただやってみましょう。
対処法⑮ せせらぎ法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、それらを川の流に置き換えてみましょう。「ありがとう、さよなら」と手放しましょう。
対処法⑯ 茶柱法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、自分自身を茶柱だと想像してみましょう。流されるのではなく、ただ浮かんでいると思ってみましょう。

