
心理的危機対応プラン「PCOP」

PSYCHOLOGICAL CRISIS COPING PLAN

日本語版リーフレット - 支援者用 -

支援者用リーフレットを使うにあたって

この危機対応プラン支援者用リーフレットは、別紙の「心理的危機対応プラン 使用者用リーフレット」を用いて、プランを作成する人のことを支援するための情報を掲載しています。医療従事者や専門家だけではなく、「心理的危機状態」*にある人に接する家族や友人など、身近な人の誰もが参考にすることができます。

PCOP は一人でも作成できるようになっています。しかし「心理的危機状態」にあるときには、その苦痛から考えの幅が狭まり、本人だけでは色々なアイデアや選択肢が生まれないうちがあります。そのような時に身近な人が理解し共感することで、苦痛を軽減し、本人自身の力を引き出すことができます。苦しい状況を変える大きな支えとなるでしょう。

PCOP では、実践的で使いやすい“セルフマネジメント”を見つけることが一番大切な部分です。本人が状況をうまく理解し、自分自身で状況をコントロールするスキルや感覚を育むことができるよう、敬意を持ってサポートしましょう。

ただし、サポートをしてもうまくいかない場合や、「心理的危機状態」を十分に解決できない場合には、緊急連絡を含む外部のサポートにつなぐこともためらわないようにしましょう。特に、生存の危機や暴力に脅かされている時など、「身体的危機状態」「経済的危機状態」なども伴う場合は、公的な支援先を探すことも考えてください。

* 心理的危機状態…心が限界を感じて、いてもたってもいられず、“死にたい”と思うほどのつらい状態のことを、ここでは「心理的危機状態」と呼ぶことにします。心理的危機状態に置かれると、思考がうまく働かなくなり、絶望的な気持ちのまま動けなくなってしまうことや、実際に死ぬための行動に移ってしまうことがあります。

PCOP を使う前に



支援のポイント

- ▶ 互いの安全を確認し、落ち着いて話せる環境を作りましょう
- ▶ その人自身の現在の状況について、共感的に、批判せず話を聞きましょう
- ▶ その人自身が現状からどこを変えたいと思っているかを確認しましょう

注意 まずは、互いの安全を確認してください。

- その場で自殺の準備をしている場合
- 凶器を持っている場合
- 本人の意識状態が通常とは異なるとき

など、危険が予想される場合には、支援者自身の安全確保を最優先にしてください。
110 番、119 番など、本人保護のための緊急通報を検討してください。
互いの安全が確保されたことを確認してから PCOP についての話を始めましょう。

話を始めるときには、

- 落ち着いて話せる場所
- プライバシーが保たれる場所
- 十分に時間が取れる状況（30 分以上） が望ましいでしょう。

PCOP を作成する前に、本人に最近の心理的危機状態のことも含めた現状について聞かせてもらうように声をかけます。これにより、本人が心理的危機状態についてどのように感じているのか理解することができます。たとえば、次のような声かけをします。

- 心が限界を感じたり、死にたいと思ったりしたことはありますか？
- 死にたいと思うほどつらかったときのことについて、教えていただけませんか？
- 実際に死のうとしたときはありますか？…それは、どのようなときでしたか？
- どんなきっかけが重なりましたか？

本人の語りを聞くことで、ここまでの背景を理解し、心理的危機状態に至るまでの感情、考え、行動、ストレスがどのようなものだったのか把握することができます。危機に至るまでの連鎖を明らかにするため、話を促すための言葉掛けも有効です。

- それから、どうなりましたか？
- それは辛いですね。そのとき、どのような考えが浮かびましたか？
- そのとき、心の中ではどんな気持ちになりましたか？
- 死にたい、と思うくらい大変だったんですね。その時のしんどさは、100 を上限として、いくつくらいでしたか？今はどうですか？

本人に物語を共有してもらうことができれば、PCOP を使うために「現状から変えたいこと」があるかどうか、尋ねてみましょう。これにより、本人自身にとっての意味付けや優先順位が尊重され、PCOP をより有効に使うことができます。

- 本当に大変でしたね。教えてくださったことの中で、最も変えたいと感じている部分はどこでしょうか？
- お話してくださってありがとうございます。現状から、1 つだけ変えられるとしたら、何を変えますか？

人によっては、心理的危機状態を脱することはあまり重要だと思っていない場合もあります。この場合、PCOP は「現状の辛さを和らげる」ことを目的としていると強調することで、取り組みやすくなります。



話をするときのヒント

- ▶ 「心配していること」「サポートをしたいと思っていること」を伝えていきましょう
- ▶ その人自身の行動、気持ち、考えに対して耳を傾け、共感を示しましょう
- ▶ ことばを否定したり、恐怖心や罪悪感を利用したりしないようにしましょう
- ▶ 「これがいいよ」「こうしたら？」と何かの正解を提案する手法に頼りっぱなしではなく（ティーチング）、「どう思った？」「どれならできそう？」と相手の気づきを引き出すことも心がけましょう（コーチング）

PCOP の要点



話をするときのヒント

- ▶ 以下の使用者用リーフレット（2 ページ）の記載を参考に、PCOP の要点を説明します

心が限界を感じて、いてもたってもいられず、「死にたい」と思うほどのつらい状態のことを、ここでは「心理的危機状態」と呼ぶことにします。心理的危機状態に置かれると、思考がうまく働かなくなり、絶望的な気持ちのまま動けなくなってしまうことや、実際に死ぬための行動に移ってしまうことがあります。

PCOP は、いざという時に使えるアイテムをあらかじめ準備しておき、心理的危機状態を脱するために役立てるものです。

具体的には「紙に必要事項を記入し、それをいつも持ち歩き、時々取り出して見直す」、これだけです。具体的なステップは次のページの通りです。

PCOP の STEP

STEP 1 道具を用意しましょう

STEP 2 5つの項目を記入しましょう

- A** 警告サイン
- B** セルフマネジメントの方法
- C** 生きる理由
- D** サポーター
- E** 緊急連絡先

STEP3 どれか1つを試してみましょう

STEP 1 道具を用意しましょう

支援のポイント

- ▶ 支援者が書くのではなく、使用者自身に書き出してもらうようにしましょう
- ▶ 使用者が道具を持っていない場合、貸し出せるようにしておきます（白紙のカード、ペン、ポストイット、ホワイトボードなど）
- ▶ 空欄を埋める形式のものは避け、白紙を使います

以下の使用者用リーフレットの記載も参考にしてください。

- 紙とペンがあれば、それを使っていきます。可能であれば、ポケットや財布などに収まるようなコンパクトなカードを準備して、手書きで書いてみましょう。
- スマートフォンのメモ機能や、パソコンのテキスト入力ソフトでも構いません。まずは頭の中だけで考えるのではなく、書き出してみることが重要です。
- 部屋のホワイトボードに記入したり、壁にポストイットを貼るのでも構いません。その記録を、スマートフォンのカメラ機能で撮影すれば、持ち歩くこともできます。
- 「常に持ち歩いて、取り出して、見やすいもの」にしておくのが良いでしょう。

PCOP の STEP

できれば事前に準備された空欄を埋める形式の用紙よりも、白紙を使いましょう。理由は、空欄を埋める形式だとオリジナリティが失われることと、埋められない部分や記述が少ない欄ができたときに目立ってしまうからです（例えば“サポーター”の項目欄を埋められなかった場合、孤立感が深まる場合があります）。

使用者自身の気に入ったカードやペンで作成したり、イラストを入れたり、シールを貼ったりするのも良いでしょう。オリジナリティを出すことで、より自分のものとして使おうというモチベーションが高まります。

STEP 2 5つの項目を記入しましょう

A 警告サイン

支援のポイント

- ▶ 質問を通して、警告サイン（きっかけや予兆）を具体的に特定します
- ▶ ここまでに、本人の語りの中に警告サインについてのヒントが出ていることもあります
- ▶ わかりにくければ”心・体・状況・イメージ・行動・感覚”などに分けて考えてみましょう

“記入のヒント”を参考に、どのようなときに“心理的危機状態”が訪れそうか本人に尋ねます。1つ～2つ、具体的な警告サインを特定するように促しましょう。なるべく心理的危機状態の前に生じる頻度の高いものが望ましいです。

もしここまでに本人が現状について支援者と話をしている場合、警告サインについての話がすでに出てきていることも多いです。記入のときに本人が戸惑っている場合には、そのときの話を取り上げてみるのもよいでしょう。

リーフレットの例を参考に、心の状態、体の状態、実際の状況などに分けて考えてもらうのもよいでしょう。他にも、浮かぶイメージ（“母親に怒られるイメージ”“周りに責められているイメージ”など）、行動（“過食したとき”など）、身体感覚（“おでこがひんやりと冷たく感じたとき”“体が硬直したように思える時”など）がきっかけや予兆になる場合もあります。

B セルフマネジメントの方法

記入のヒント

- ▶ 現在使っている方法や、過去に使っていた方法について確認し、尊重しましょう
- ▶ 例を参考にして、新しいセルフマネジメントを試すきっかけにしてもよいでしょう
- ▶ いつでもどこでも、セルフマネジメントの方法が使えるように準備しておきましょう

PCOP では、自分自身で状況をコントロールする感覚を高めることが最も重要なこととされています。本人が現在使っている方法や過去に使っていた方法を尊重するのはもちろんですが、例を参考にしながら有効な対処方法（コーピングレパートリー）を広げるようにサポートしていきましょう。これまでやったことがない方法でも、「やってみたい」「これならできそう」と思える例があれば、練習で取り組んでみるよう促しましょう。PCOP にはいつでも新しい方法を付け足して構いません。

セルフマネジメントのうち1つは、他者の関わりや支援を必要としない行動（自分1つで行うことができる行動）を入れておくようにしましょう。また、特定の場所や場面だけで使えるような方法のみが記載された場合には、他の場所や場面でも使えるものはないか尋ねてみましょう。

巻末に添付した「コーピングレパートリーを作ろう」も参考にしてください。「このようにすると気持ちが落ち着くという人がいましたが、どうですか？」などと、他の人の体験を紹介する形にすると受け入れやすいことがあります。

C 生きる理由



支援のポイント

- ▶ 「生きる理由」や「死なない理由」について尋ね、そのことについて詳しく尋ねます
- ▶ ひとまず死なないために自分自身にける言葉を一緒に考えてみましょう

生きる理由や死なない理由が本人から話されたら、そのことについて詳しく話してもらいましょう。それを選んだ背景や、関連して思い浮かぶストーリーなどについて気楽に話してもらうことで、生きる理由についての感情を一緒に思い出せるようにします。

これまで死にたいと考えたことがある人に対して「自殺」という言葉を出すことで、実際に自殺を促してしまうのではないかと心配する方がいますが、そのような危険性はないことが研究で示されています。むしろ、支援者が恐れずに「自殺」や「死」という言葉を使うことで、この話題についても安心して支援者と共有することができるようになります。

なかなか理由が出てこない場合もあるでしょう。しかし、ほんの少しでも支援者と話したということは、本人の中に生きたいと望んでいる部分があるからと考えられます。人生の目的や意味といった大きなことばにとらわれず、ひとまず死なずに心理的危機状態をしのぐための言葉かけを一緒に考えるのも有効です。「とりあえず死なない」「今日は生き延びよう」「明日までは生きよう」「また気が変わるかも」などの言葉を書いておくのもよいでしょう。

D サポーター



支援のポイント

- ▶ ストレスや動揺を感じたときに、気分を和らげてくれる人を書き出します
- ▶ 実際の知り合いでなくても構いません。動物、キャラクター、実在しない人物、亡くなっている人、有名人、近所の人など、頭でイメージしたときに気分が和らぐ人がいないか、例も参考に尋ねてみましょう

実際のサポートが得られそうな家族や友人がいない場合や、家族や友人そのものがストレスになっている場合もあります。このような場合には、連絡が取りやすい身近な人というよりも、「思い浮かべると少し心が和らぐ」「心を一人ぼっちにしない」ような人物やキャラクターを探してみましょう。

このときも、他の人の体験を紹介する形で伝えると受け入れやすいことがあります（『〇〇のことを思い浮かべると心が落ち着く』という人がいましたが、あなたにもそういう人がいますか？」など）。使用者用リーフレットの例も参考にしてください。

PCOP の STEP

今すぐ連絡して助けを求められる人がいないことを本人が苦痛に思っている場合には、そのような状況はしばしばあり、一般的なことだと保証しましょう。その上で、上記のような心のサポーターを探すように尋ねてみましょう。

実際に連絡が取れる人の場合は、連絡先も記入しておくよう促しましょう。ただし、連絡する際には、動揺していることや自殺を考えていることを必ずしも相手に伝える必要はないことも確認しておきましょう。

E 緊急連絡先



支援のポイント

- ▶ 特に危ない状況のときのために、緊急連絡先の情報を提供します
- ▶ 抵抗がある場合、その理由を尋ねます
- ▶ 支援者の元に連絡が来る可能性がある場合、どのような対応になるかあらかじめ説明しておきます

ここまでの方法がうまくいかなかった場合に備えて、緊急連絡先を書いておくための情報を提供します。通院機関があればその連絡先、相談窓口（電話や SNS）、近隣の救急外来、119 番などの情報を具体的に提供します。使用者用リーフレットの例も参考にしてください。

もし本人が上記のサービスの中で「ここにはどうしても連絡をしたくない」と抵抗を感じる場所がある場合、どういったことが心配なのか、尋ねてみましょう。近隣の救急外来や 119 番に抵抗がある場合については「最終ステップなので使うことはないかもしれませんが、念のために調べて書いておく安全です」などと案内してもよいでしょう。どうしても心配が取り除けない場合には、抵抗のない緊急連絡先のみを記載するのも構いません。

もし支援者が医療従事者である場合には、連絡をしたときにどのような対応になりそうか、概要を説明しておくようにしましょう。たとえば電話に出られない時間帯があることや、留守番電話に転送される場合があること、メールなら返信までにかかるおおよその時間、などです。連絡先の横に記載しておくようにしましょう。

記入後



支援のポイント

- ▶ PCOP の各項目を、本人に口頭で確認してもらいましょう
- ▶ この PCOP を使用する可能性がどのくらいか尋ねてみましょう
- ▶ もし使用する可能性が低い場合には、内容をもう一度工夫してみましょう

出来上がった PCOP をどう思うか尋ね、問題がないか確認します。たとえば「警告サイン」が生じたとき、この PCOP を使う可能性がどれくらいありそうか、0（全くない）～10（非常にある）点で本人に評価してもらうようにしましょう。もし評価が 7 未満であれば、どの部分が使いにくそうか特定し、どのように変えれば使えるカードになりそうか一緒に考えてみましょう。

それでもこの PCOP に意味を感じられないという場合には「最近の状況を考えると、そのような気持ちになるのも無理はないですね」など本人の気持ちを尊重した上で、1 週間などの短期間だけでも試してみるのはいかがでしょうかと提案してみます。

STEP 3 どれか一つを、今から試してみましょう



支援のポイント

- ▶ 実際にカードに記載した行動を、今から試すよう提案します
- ▶ 本人が実際にいずれかの項目を行動に移すことができた場合、敬意を表します

有効活用とその後の支援



支援のポイント

- ▶ 有効活用のためには「見直しと練習を行うこと」「しんどくなった時に実行すること」の2つが重要であることを強調しましょう
- ▶ 次に支援者と会う約束ができれば、次回「どのように PCOP を使ったか」について尋ねることを伝えておきます
- ▶ 本人の現実的な困りごとが明らかになった場合には、そのことについての相談先や支援先も紹介します

PCOP を有効活用するためには、繰り返し PCOP を取り出して見直し練習すること、そして警告サインが生じたときに練習通りに実行することが重要であることを強調しておきます。このために、本人が毎日定期的に PCOP を見直すことができるようなタイミングを一緒に確認しておきましょう。時間を決めたり、朝食後・通勤中など、見直しやすい状況を決めたりするのもよいでしょう。

次に支援者と会う約束ができるのであれば「次お会いするときに、この PCOP をどのように使ったかを教えてください」と伝えておきます。PCOP を使いやすいように、項目は自由に書き足したり、変更したりしてよいことも伝えておきましょう。

話の中で本人の現実的な困りごとが明らかになった場合には、その内容に即した相談先、支援先（児童相談所、性暴力ワンストップセンター、DV シェルター、貧困相談 NPO、法テラスなど）を紹介し、現実的な解決につなげましょう。心理的危機状態以外に、どのような危機状態がその人に関わっているのか、見守りましょう。

参考資料

参考資料 1：研究結果

- 危機対応プランを受けた現役兵士は、標準治療を受けた現役兵士と比較して、介入後6ヶ月間における自殺企図が76%減少しました。(Bryan, C. J., Mintz, J., Clemans, T. A., Leeson, B., Burch, T. S., Williams, S. R., ... & Rudd, M. D. (2017b). Effect of crisis response planning vs. contracts for safety on suicide risk in US Army Soldiers: A randomized clinical trial. *Journal of Affective Disorders*, 212, 64-72.)
- 自殺を試みた兵士を、安全を保障する群と危機対応プランを実施する群に分けて介入すると、危機対応プランを実施した群で有意にネガティブな感情が減少し、ポジティブな感情が増加しました (Bryan, C.J., Mintz, J., Clemans, T.A., Burch, T.S., Leeson, B., Williams, S.R., & Rudd, M.D. (2017a). The effect of crisis response planning on patient mood state and clinician decision-making: a randomized clinical trial with acutely suicidal U.S. soldiers. *Psychiatric Services*, 69, 108-111.)。

参考資料 2：参考文献

- Brief Cognitive-Behavioral Therapy for Suicide Prevention 1st Edition by Craig J. Bryan (Author), M. David Rudd (Author) 2018 年 Guilford Publications.
危機対応プランを開発した臨床心理学者の Craig J. Bryan 氏による、自殺予防の認知行動療法についての専門家向け書籍です。危機対応プランについては Chapter 10 に詳細が掲載されています。
- <https://crpforsuicide.com>
Craig J. Bryan 氏により運営されている、危機対応プランに関する情報が集約されたサイトです。危機対応プランの概要を動画で学ぶことができます。

コーピングレパートリーを作ろう

「コーピング」とは、ストレスが訪れた時に行う、意図的な対処のこと。その対処方法が多ければ多いほど、ストレスを上手に和らげることができます。

コーピングには、実際に何かを行う「行動コーピング」と、頭の中で行う「認知（考え方 / とらえ方）コーピング」があります。これらを上手に使い分けことが、現代の心理療法として最もメジャーな、「認知行動療法」の基礎になります。

あなたにとってやりやすく、効果のあるコーピングレパートリーを作ってみましょう。次のシートの中から、自分にとって「できそうだな」「やってみたいな」と思うものにチェックを入れていきましょう。

コツは、「これさえやれば大丈夫」と強烈なコーピングを探すよりも、「ほんの少しだけ効くかも」程度のコーピングを持つこと。コーピングは、質より量。場面にあったコーピングを、あれこれ試せるようになることを目指してみてください。

※このコーピングレパートリーは、伊藤絵美『自分でできるスキーマ療法ワークブック』BOOK1（星和書店）、伊藤絵美『コーピングのやさしい教科書』（宝島社）を参考にしています。

行動コーピング

● ダラダラしてみる

テレビを観る、映画を観る、DVDを観る、本を読む、旅行雑誌を見る、お笑い番組を見る、コミックを読み返す、ファッション誌を眺める、音楽を聴く、インターネットをする、二度寝や三度寝をする、LINEやSNSで時間をつぶす、お菓子を食べてひたすらゴロゴロする、1日中ベッドの上ですごす。

● 無意味なことをする

ヘンな顔をしてみる、部屋の中で走ってみる、一人で笑ってみる、独り言をひたすら行ってみる、カーテンを開けたり閉めたりする、紙ふぶきを作ってまき散らす、壁をひたすら押して感覚を味わう、部屋の中をグルグル回る、メチャクチャなダンスをする、人のいないところで奇声を発する、紙を細くちぎる、りんごの皮を細くむく、ものまねをする、人を笑わせる。

● 趣味を楽しむ

粘土、折り紙、ビーズ、あやとり、釣り、サーフィン、サイクリング、サバイバルゲーム、ツーリング、キャンプ、スキー、スノーボード、囲碁、将棋、プラモデル、俳句、楽器、カメラ、折り紙、絵を描く、編み物、カフェめぐり、神社・お寺めぐり、お城めぐり、アクセサリー作り、バードウォッチング、天体観測、けん玉。

● おしゃれをする

メイクの練習をする、服の組み合わせを考える、マニキュアを塗る、口紅を塗る、好きな靴を履く、髪の毛をセットする、アクセサリーをつける。

● 家事をする

掃除をする、洗濯をする、洗濯物を干す・たたむ、洗いあがった洗濯物のにおいをかぐ、料理をする、ストックおかずを作る、野菜を刻む、窓拭き、網戸の掃除、換気扇の掃除、本棚の整理、書類の整理、引き出しの中の片付け、鍋や食器をひたすらみがく、クローゼットの整理、衣替え、棚の下を拭く、冷蔵庫の整理、調理道具の手入れ、庭に水をまく、洗車をする、花を生ける、インテリアを替える、壁紙を替える、寝具を替える、食器を一新する、手を洗い石鹸の匂いをかぐ、不用品を捨てる、断捨離をする。

- **体を動かす**

散歩、筋トレ、ウォーキング、ジョギング、なわとび、腕立て伏せ、腹筋、スクワット、ストレッチ、ヨガ、ダンス、泳ぐ、ラジオ体操、曲に合わせてなんとなく踊る、どこまでもまっすぐ歩いてみる、歩いたことのない道を歩いてみる。

- **発散する**

ベッドを殴る、枕を壁に叩きつける、棒を振り回す、号泣する、大声で歌う、新聞紙をやぶる、シャドーボクシングをする、クッションに顔を埋めて大声を出す、クッションを叩く・投げる、いらぬ紙を思い切って破る、目の前の空気をパンチする。

- **どこかへいく**

公園、神社、お寺、映画、本屋、図書館、銭湯、温泉、洗車、カラオケ、CD ショップ、ペットショップ、遊園地、テーマパーク、デパート、ショッピングモール、ハイキング、登山、ドライブ、キャンプ、旅行、ライブ、フェス、ウィンドウショッピング、近所を散歩、となりの町まで歩く、服を買いに行く、ペットと散歩、人混みの中に行く、目的の場所まで出来るだけゆっくり歩く、道草をする、タイムを測る。

- **だれかと交流する**

だれかに一緒にいてもらう、悩みを聞いてもらう、ぐちをこぼす、やりたいことを聞いてもらう、世間話をする、電話をする、ランチに誘う、飲み会に誘う、趣味を一緒に楽しむ、LINE や SNS でつながる。

- **見る・眺める**

お気に入りの写真、昔のアルバム、昔の写真、旅行の写真、いきなり国の写真、美しい景色をインターネットで検索、好きなアイドルやタレントの画像、ペットの写真、恋人や家族の写真。

- **食べたり飲んだりする**

お茶を飲む、お茶やコーヒーをゆっくりいれる、丁寧にいれたお茶と漬物やお菓子を味わう、コンビニで甘いものを買う、いつもより少し高級な食べ物や飲み物を楽しむ、ガムを噛む、手間のかかる料理をつくる、初めての料理に挑戦する、専用の食器で丁寧に味わう、新商品を試して見る、はじめての店に行く。

- **自然に触れる**

花や植物を眺める・触る、花を生ける（雑草でも OK）、植物を育てる、庭や道ばたの植物や花を集める、公園で自然を眺める、公園の樹木に触る、木々のざわめきに耳をかたむける、石を裏返して虫を探す、立ち止まって頬で風を感じる、花屋へ行って花を眺める、植物園に行く、海や山へいく、青空と雲を眺める、夕日が沈むまで見続ける、星空を見る、流れ星を探す、雨音を聞く。

- **自分を癒す**

お風呂にはいる、寝る、指圧をする、アロマやお香をたく、マッサージに行く、瞑想する、大きく深呼吸する、伸びをしながら深呼吸する、深くため息をつく、窓を開けてみる、朝の新鮮な空気を吸う、いつもより遅く起きる、絵を描く、詩を読んだり書いたりする、鏡に向かって笑顔をつくる、思いつき泣いてみる、「大丈夫だよ」と言ってみる、自分を抱きしめてみる、好きな言葉を繰り返し唱える、今の気持ちを書き出してみる、この先やること、やって見たいことを書いてみる、今まで書いたものを読み返す、手紙を書く、自分の夢を書き出す。

- **目を閉じてみる**

周囲の音に耳を澄ます、足の裏の感じを味わってみる、体の各部分の感じを味わって見る、食べものの味を味わってみる、香りを味わってみる、楽しいことを空想する、なりたい自分を想像する、好きな人を思い浮かべる。

認知（考え方 / とらえ方）コーピング

- 考え方を変えてみる

「プラスの面に目を向けよう」「このくらいですんでよかった」「引き出しが増えた」「逆にラッキーだった」「いい勉強をさせてもらえた」「自分のためを思ってくれたのかもしれない」「あの人にもいいところはある」「前に助けてもらったからこれでおあいこ」「自分も他人のことは言えない」、いい面も悪い面も両方考えてみる、次にどうするか考える。

- あきらめる・忘れる

「もうどうしようもない」「今はどうにもならない」「これはどうすることもできない」「気にしない、気にしない」「打つ手がなから仕方ない」「考えても意味がない」「この件は忘れる方向で」「さっさと次のことを考えよう」、あまり考えないようにする、無理にでも忘れようとする。

- 問題を整理する

頭の中を整理する、原因と対策を分析する、問題を細かく分けてみる、対策できるのか・できないのかを見極める、今出来ることを考える、優先順位をつける、対策を綿密に考える。

- 人とのつながりを確認

「あの人なら相談に乗ってくれる」「あの人ならわかってくれる」「あの人も力になってくれる」「いつでも連絡がとれる」「なにがあっても家族だけは味方」「支えてくれる恋人もいる」「親友と呼べる人もいる」「ペットも話し相手になってくれる」「自分はたくさんの人に囲まれている」「仲間が大勢いる」「自分はひとりじゃない」

- 問題を受け入れる

「ま、いっか」「そんなこともあるさ」「大丈夫、大丈夫」「それでいいよ」「起きちゃったものは仕方ない」「こういうもんだよ」「だからどうした」「どうってことない」「なんとでもなる」「なるようになる」「なるようにしかならない」「気にしない気にしない」「次、頑張ればいいじゃん」「きっと笑えるようになる」「そのうちいいことある」「ドンマイドンマイ」「時が解決してくれる」

- 自分をほめる・励ます

「頑張っているよ」「よくやっているよ」「よくここまでできたね」「すごいね」「やるじゃん」「みんな評価してくれているよ」「私はあなた（私）が好きだよ」「私はあなた（私）を信じてる」

- 自分をねぎらう

「よしよし」「大丈夫だよ」「大変だったね」「辛いよね」「しんどいよね」「頑張ったね」「よくやったよ」「疲れてない？」「頑張りが過ぎてない？」「少し、休んだら？」「もう頑張らなくていいよ」

- 好きなものをイメージする

好きな人の顔、あこがれのアイドル、なつかしい故郷の街並み、毎年恒例の祭、お気に入りの景色、行ってみたい国の景色、好きな食べ物や飲み物、お気に入りの映画やドラマのワンシーン、趣味を楽しんでいる自分、飼っていたペット、ペットとたわむれる自分、一度触ってみたかった動物に触っている自分、頭の中で好きな音楽を流す、頭の中で好きな歌を歌う、頭の中で好きな言葉を繰り返す。

- 思い出にひたる

今までで一番楽しかったこと、大切な人に言われた言葉、楽しかった旅行、言われてうれしかった一言、恋人と交わした会話、死んだおばあちゃん、子供の頃に遊んだ場所や友だち。

- 妄想にふける

行きたい国、みてみたい絶景、住んでみたい街、住みたい部屋、宝くじが当たったらどうするか、みてみたいライブ、あこがれのひととのデート、スポーツカーでドライブ、雲の形と似ているもの、町でみかけた好きなタイプの人、想像上の好きなタイプ、理想のデートプラン、モテモテの自分、スポーツで活躍している自分、仕事で大成功をおさめている自分、俳優になったつもりでドラマシーンを回想。

- だれかのせいにしてみる

「もうやってらんねー」「ぜんぶあいつのせいだ!」「自分は悪くない!」「自分は正しいことをした!」「バカヤロー!」「やめちまえ!」

- 体の感覚に注意を向ける

頭の感覚、心臓の鼓動、胸の上下運動、呼吸、肩から背中にかけての重さや軽さ、背もたれに当たる背中や腰の感覚、手の重さや軽さ、座面に当たるお尻の感覚、手足の冷たさや温かさ、地面を踏みしめる感覚。

『心理的危機対応プラン「PCOP」 Psychological Crisis Coping Plan 日本語版リーフレット』

作成

荻上チキ 評論家、NPO 法人ストップいじめ！ナビ代表
増田 史 精神科医、NPO 法人ストップいじめ！ナビ特任研究員

監修

伊藤絵美 臨床心理士、洗足ストレスコーピング・サポートオフィス所長
松本俊彦 精神科医、国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所・薬物依存研究部部長

※この日本語版リーフレットは、Craig J. Bryan 氏許諾の元で作成しています。

