

# トリモ・メソッド

## ～自分らしさを取り戻す3つのストレス対処法～

いつもイライラする、ちょっとしたことにカッとなる、  
最近お酒の量が増えた、元気がでない、心配事があってよく眠れない、  
ある出来事をきっかけに自分らしさを失ったかのように感じる、  
そんな経験はありませんか？

このパンフレットでは体の生理反応に注目しながら気持ちを落ち着かせ、

トリモどす

「自分らしさを取り戻す」ストレス対処法を紹介します。

日米ケアネットワーク制作

原作トラウマ・レジリエンシー・モデル(注)

原著者エレイン・ミラーカラス、ローリー・リーチ

## はじめに

皆さんは日頃どのようなストレス対処法を使っていますか？テレビを見る、音楽を聴く、趣味を楽しむ、中にはお酒や甘いものという方もいるでしょう。でもいつもの対処法を使ってもあまり落ち着かない、またはそれで体調を崩したり、学業や仕事、人間関係に悪影響を与えていたら新しいストレス対処法を試してみませんか。

このパンフレットで紹介するトリモ・メソッドは**体の生理反応に注目しながら気持ちを落ち着かせることで、『自分らしさを取り戻す』ストレス対処法**です。どれも慣れれば数秒から1分程で手軽にでき、日頃のちょっとしたストレスに対してはもちろんのこと、トラウマとも呼ばれる事故や災害等の突然降りかかってきた重大な出来事からくる深刻なストレスに対しても効果があります。全ての方法を使っても、気に入ったものだけを使っても構いません。

トリモ・メソッドを使った方から次のような感想が寄せられています。

- ✦ 「小さい子供との食事はいつもイライラ、ガツガツと食べていたけれど最近はずっとゆったりとした気持ちで食べられるようになった。」
- ✦ 「一人で一杯呑みたい時、酒の仕度をする前に気持ちを落ち着けるようにしたら酒の量が減った。」
- ✦ 「前はしょっちゅう怒鳴りちらしていたが、その一歩手前で気持ちをセーブできるようになってきた。」

## ストレスと生理反応の仕組み

ストレス対処法の前に少し体の話をしましょう。私達には危険（＝ストレス源）が迫るとそれに対応する準備を瞬時に始める生存本能があります。これにより体は興奮ホルモンを出して体に送るエネルギーを増やし、その危険から逃げよう、またはそれと戦ってやっつけようと準備をします。具体的には呼吸と脈を早め、眠気をさまし、消化機能を休止させます。危険に対して起こるこのような身体的変化を生理反応と呼びます。一方、感情や思考の変化は心理反応と呼ばれ、生理反応と心理反応の二つをあわせてストレス反応と呼びます。

ストレスからくる様々な症状は心理的要素が強いと思われがちかもしれませんが、けれども実は生理反応とも密接に関わっているのです。イラつき、動悸、不眠、食欲不振等は上に挙げた生理反応にとっても似ていると思いませんか？このようにストレスの症状は生理反応との関係が深い分、生理反応に働きかけることで症状を改善する事が出来るのです。

## 体の「アクセル」と「ブレーキ」

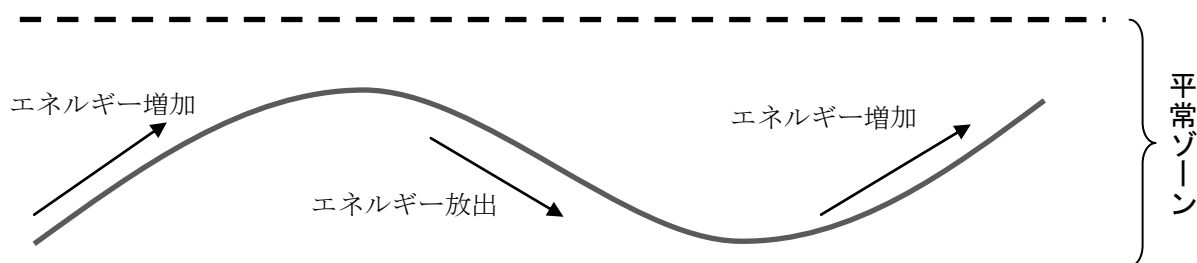
体で起こる生理反応は車のアクセルとブレーキに例えられます。アクセルは体にエネルギーをつぎ込み、迫るストレス源に対応する、これから起こす行動に備える、または行動を持続させる役割です。ブレーキはストレス源が去ると利き始め、アクセルによって体につぎ込まれたエネルギーを放出し、休息に向かう、または休息状態を持続させる役割です。

専門用語では体のアクセルを「交感神経」、ブレーキを「副交感神経」、両方を合わせて「自律神経」と呼びます。

## 「平常ゾーン」

アクセルとブレーキのバランスがとれている状態をトリモ・メソッドでは「平常ゾーン」と呼んでいます。下の図は体のアクセルとブレーキがうまく働いている時の様子を表しています。具体的には鼓動、呼吸、体への力の入り具合等がエネルギーの増減で変化しながらも楽でいられる範囲です。

<平常ゾーン内でのエネルギー変化図>



体が平常ゾーンにある時はよく眠れ、胃腸の調子が良くなり、体に痛みを抱えている場合は痛みが無くならずともその痛みとの付き合い方が上手になるでしょう。

また体が平常ゾーンにある時は心と頭も平常ゾーンにあります。それは私達が日頃「平常心」と呼んでいる状態です。気持ちは落ち着き、多少のストレスでは心が大きく乱されることもなく、持ち前の理性や判断力を発揮でき、自分が自分らしく感じられることでしょう。

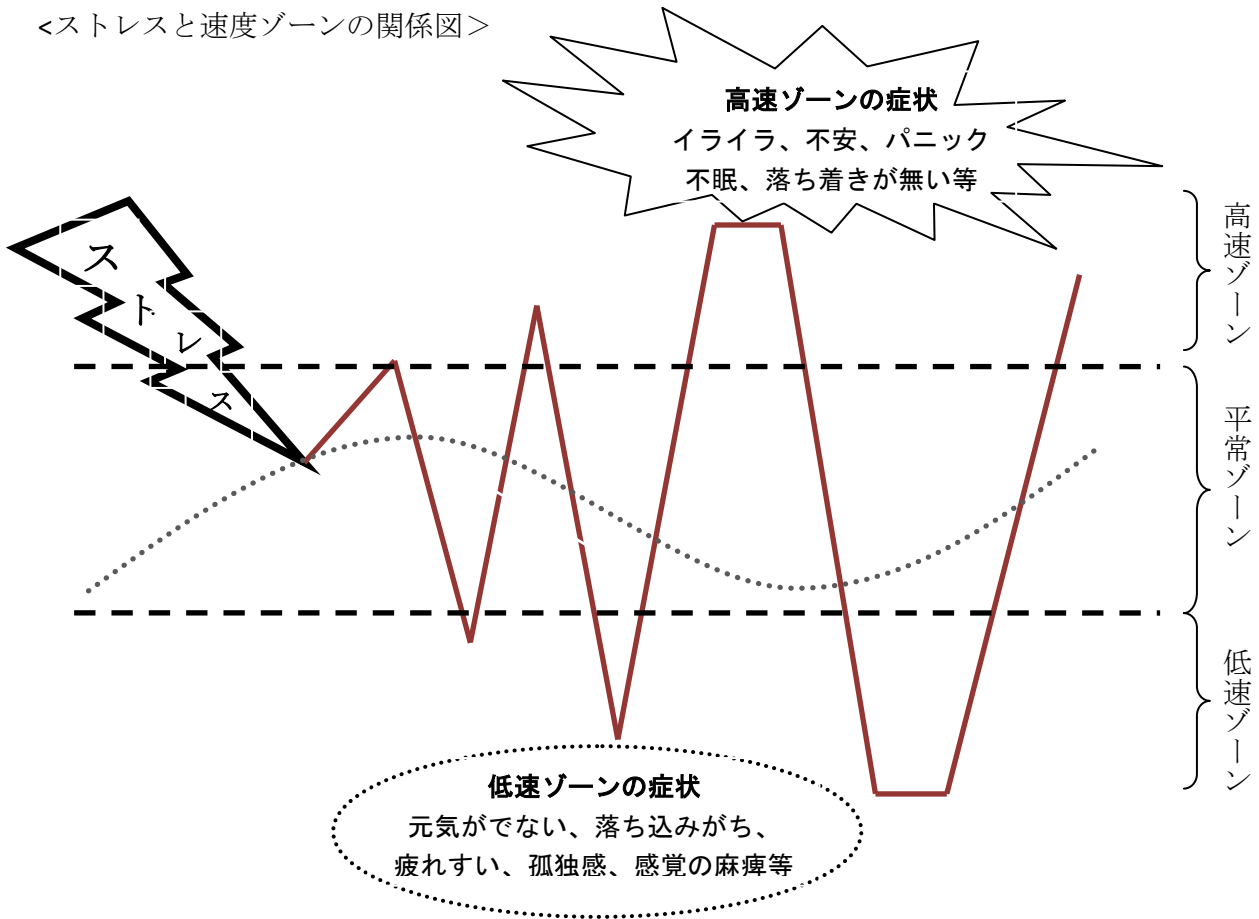
けれども体のアクセルとブレーキは大きなストレスがかかったり、何かのきっかけで辛い経験などを思い出すとバランスを崩すことがあります。

## 「高速ゾーン」

次のページの図で点線に挟まれた「平常ゾーン」から上に出ている部分はアクセルがかかり過ぎの「高速ゾーン」です。

具体的には脈が早まり、呼吸も浅くなり、怒り、不眠、注意散漫、緊張、何か悪い事が起こるのではないかと常に警戒態勢にある状態などがあげられます。興奮状態であることから物事に過剰に反応する「神経の高ぶり」と言われる状態はまさに「高速ゾーン」にいると言えます。

<ストレスと速度ゾーンの関係図>



## 「低速ゾーン」

同じ図の点線から下に出ている部分はブレーキがかかり過ぎの「低速ゾーン」です。具体的には頑張らなきゃと思っているのに体が言う事をきかない、何をしても無駄だというあきらめ、落ち込みや倦怠感や孤独感、「抜け殻のようになった」、「毎日の生活に疲れた」と表現されることもある状態です。

このパンフレットで紹介するストレス対処法は「高速ゾーン」、「低速ゾーン」にはいっても自分の体と心と頭を「平常ゾーン」に戻せるようになるための方法です。

では早速トリモ・メソッドのストレス対処法を学びましょう！

## トリモ・メソッドのストレス対処法

### 「体の声」～ 体の速度計

アクセルとブレーキを上手く使う為にはまず速度を知る事が不可欠です。そこで体にとっての速度計の役目をしてくれるのが「体の声」です。「体の声」に気付く事はトリモ・メソッドのストレス対処方法すべての基盤となっています。

「体の声」と言われても良く分からないと思うかもしれませんが、あなたも既に普段から行っている事です。ほっとして深呼吸が出る、楽しい事を思い出してつい微笑む、マッサージを受けて体が軽くなったと感じる等、体が自然にする事やあなたが感じている事全てを指します。

「体の声」は大まかに3つに分けられます。

「**身体感覚**」— 身体の動きと知覚や五感を通して感じること。力の入り加減や顔の表情、触感、部屋の温度や周囲の音等。

「**体のリズム**」—呼吸や鼓動のリズムや体温の変化など意思とは関係なく自然に起こる現象。息使い、動悸、頬の紅潮、発汗やほてり、または冷えや震え等。

「**内なる感覚**」—あなただけにわかる感覚や感情。心地良さや心地悪さ、喜びや悲しみ、心に浮かんでくるイメージの色形や音や質感等。

最初の頃は「体の声」に意識を向けるのがぎこちなく感じたり、微かな「体の声」しか聴こえないかもしれません。「体の声」に気付きにくい時は椅子や服など身体が触れている物の感触や、顔や手や肌に触れた感触に気付く練習から始めてみましょう。慣れるに従って「体の声」に気付きやすくなるでしょう。

「体の声」に耳を澄ますと不快なところに意識が向くかもしれません。その時には快も不快も感じていないところに気付いてみましょう。

### 「体の声」の大切さ

「体の声」は速度計に加え、ストレス対処法を体で覚えるという大切な役割があります。上で紹介した体の仕組みや平常ゾーンなど頭で理解した事を、これから紹介するストレス対処法を使い体験することで初めて効果が発揮されます。また頭と体の両方で覚えることにより様々な状況に対応できるようになるのです。「体の声」には正解も不正解もありません。あなたの内面に意識を向けて、感じている事に気付くという作業です。では早速練習してみましょう！

## 方法その1) 「心の柱」をたてる

「心の柱」とは思い浮かべた時に気持ちが安らぐ、嬉しくなる、勇気付けられる、心の支えとなる思い出や存在やイメージなどです。大切な人やペットや好きな場所、好きな事をしている時間、自分自身の好きなところや特技、自信を持っていること、信仰や信条等も「心の柱」になります。実在する人や場所でも、想像上のことでも構いません。

ステップ1) あなたの「心の柱」となるものを3つ思い浮かべて、下を書いてみましょう。

- 1.
- 2.
- 3.

ステップ2) 上に書いた3つの中から1つを選んで丸を付けましょう。

ステップ3) 丸を付けた「心の柱」について思い浮かぶことを3つ書きましょう。

- 1.
- 2.
- 3.

ステップ4) それでは体の声、「内なる感覚」に意識を向けてみましょう。

丸を付けた「心の柱」の存在を体のどこかに感じますか？

それは体のどのあたりでしょうか？

湧き上がってくる感情はありますか？それは体のどのあたりに感じるでしょうか？

色や形、手触りや音や温度、香りや光の加減などにも気付くでしょうか？

あなただけにわかる「内なる感覚」をゆっくりと時間をかけて観察してみましょう。  
何を感じても構いません。

<ステップ5に続く>

**ステップ5)** 「心の柱」を思い浮かべている時の「**身体感覚**」にも意識を向けてみましょう。

体のどこかに心地良く感じている、または快も不快も感じないところがありますか？

力が抜けて楽になったところがありますか？

顔の表情はどうなっているように感じますか？

ゆっくりと時間をかけて身体の心地良さ、または不快でないことを感じてみましょう。

もしも心地良いところが見つからず、不快な感覚に意識が向いてしまう場合は不快感が少ないところや快も不快も感じていない部分を探してみましょう。そして「ここは快も不快も感じていない」ことに気付いてみましょう。（ヒント：手の甲や耳たぶなどは何も感じていないことが多いでしょう。）

**ステップ6)** 「心の柱」を思い浮かべている時の「**体のリズム**」にも意識を向けてみましょう。

呼吸の速さや深さはどうでしょうか？

鼓動のリズムはどうでしょうか？

熱く感じたり、冷めたく感じる場所はあるでしょうか？

少し観察してみましょう。

**ステップ7)** 最後に体全体に意識を向けて、この練習を始める前よりも落ち着きを感じられるところや心地良くなったところ、または不快感や痛みが軽減したところを探してみましょう。時間をかけて構いません。そしてその感覚を心行くまで感じましょう。

**ステップ8)** この「心の柱」を練習を終えて気付いたことがあったら書き出しましょう。

---

---

「心の柱」をたてるステップはここ迄です。

「心の柱」は練習すればするほど短時間で落ち着きを取り戻せるようになるので日頃の生活でストレスを感じたり、元気がでない時にも気軽に思い出してみましょう。練習を重ねるうちにこの全ステップを踏まなくてもあなたがここで選んだ「心の柱」を思い出すだけで効果が感じられるでしょう。また、違う「心の柱」を選んでこの練習を繰り返してみましょう。

## 方法その2) 地に足をつける

既に起こった事や先の心配ばかりに気が行ってしまう時に特に効果的な方法です。

**ステップ1**：楽な姿勢をとります。椅子に座っても、床に寝ても、壁沿いに立っても、歩きながらも構いません。椅子の場合は足元に台等を置いて足がしっかりと床や地面に着くように調節します。途中、姿勢を変えたいと思ったら自由に変えて構いません。

**ステップ2**：まずは「**身体感覚**」に意識を向けてみましょう。  
椅子の座面や背もたれ、または床や地面に触れている体の部分はどうに感じていますか？力の入り具合はどうでしょうか？

**ステップ3**：意識をゆっくりと腿...ふくらはぎ...足元へと移して行きましょう。そして足が床や地面についている感覚に意識を向けましょう。  
足がしっかりと着いているとどのようなことを感じるでしょうか？

横になっている場合、体全体が床に着いている事に意識を向けると、どのようなことを感じるでしょうか？

**ステップ4**：次に「**内なる感覚**」に意識を向けてみましょう。そして心地良く感じるところを探してみましょう。見つかったらしばらくそこに意識を向けましょう。何かを感じたり 思いが浮かんだら、ただそれに気付くだけで構いません。何を感じても、また何も感じなくても構いません。

もしも心地良いところがみつからなかったり、不快な感覚に意識が向く時は快も不快も感じていない体の部分に意識を移してみましょう。そして「ここは快も不快も感じていない」ということを感じましょう。（ヒント：手の甲やひじの内側や鼻などは何も感じていないことが多いでしょう。）

**ステップ5**：再び椅子の座面や背もたれ、または床や地面に触れている体の部分に意識を戻しましょう。そして「**体のリズム**」を聴いてみましょう。

息の深さやリズムはどうでしょう？  
鼓動のリズムはどうでしょう？  
熱く感じたり、冷たく感じる場所はあるでしょうか？

**ステップ6**：最後に体全体に意識を向けて、この練習を始める前よりも落ち着きを感じられるところや心地よくなったところ、または不快感や痛みを感じなくなったところを探してみましょう。時間をかけて構いません。その感覚を十分に感じてこの練習を終えます。



### 方法その3) 即効ストレス鎮静法

普段の生活の中でストレスを感じたり、上の練習を出来ないほどまでに不快な感情が湧き上がり「平常ゾーン」から飛び出してしまうこともあるものです。下のリストは「平常ゾーン」に戻りやすくする効果があります。いくつか試して自分にあったものを選んでみましょう。

- 水を飲む。
- 目を閉じたままにしない。
- まわりを見回し、目に付くもの一点に意識を集中する。
- まわりを見回し、見える色を6つ挙げる。
- どのような音が聞こえるかに注意を向ける。屋外の音にも注意を向ける。
- いまの気温が何度くらいかに注意を向け見当をつける。
- 今座っている椅子や場所を触り触感や色形を言い表す。
- 歩きながら100から0まで数える。
- 足が地面に着く感じや、腕と脚の筋肉の動きに意識を集中しながら、しばらく歩く。
- 筋肉の動きを意識しながら壁を両手でゆっくりと全力で押す。

これらをして終わった時の「体の声」を聞いてみましょう。「身体感覚」「内なる感覚」「体のリズム」はどのように感じているか気付いてみましょう。

即効ストレス鎮静法を使って少し気分が収まり始めたら「心の柱」を立てる練習や「地に足をつける」練習もしてみましょう。

### 最後に

このパンフレットで紹介したストレス対処法は非常袋のように一大事が起きるまでとっておくものではなく、日頃から「平常ゾーン」内であっても少しストレスを感じた時や、少し落ち込んでいる時など色々な場面で使い、練習していくことで効果がでやすくなります。また車の運転やスポーツなど体を使って覚えることに似て、練習を重ねる事で更に上手に使えるようになり、いざという時にも落ち着いて自分らしさを取り戻しやすくなります。

ものごとが思うようにならず焦りや苛立ちばかりが募る、酒でも吞んで忘れたいと思う、怒っても仕方がないと分かっているもつい怒ってしまう。そんな時、ここで紹介した方法を思い出してみませんか。

このパンフレットは東日本大震災復興支援を目的として日米ケアネットワークがコミュニティー・レジリエンシー・モデル<sup>®</sup>（注）（ミラーカラス、リーチ、2009）を基に作成しました。作成に当たり 原作共著者であるエレイン・ミラーカラス女史より多大なるご協力を頂いた事に感謝いたします。

非営利目的の場合に限り出所、日米ケアネットワーク版「トリモ・メソッド ver.1」（ミラーカラス、リーチ2009）と明示の上、複製及び頒布をしていただいて構いません。

このパンフレットについては日米ケアネットワークの服部信子 Hatti\_Japan@hotmail.com まで、コミュニティー・レジリエンシー・モデル（英語）については <http://traumaresourceinstitute.com/index.html> よりお問い合わせ下さい。

2012年11月

---

注:Community Resiliency Model by Elaine Miller-Karas, LCSW & Laurie Leitch, PhD.

## 付録：原作トラウマ・レジリエンシー・モデルについて

英語表記 Trauma Resiliency Model by Elaine Miller-Karas, LCSW & Laurie Leitch, PhD.

トリモ・メソッドはエレイン・ミラーカラス女史とローリー・リーチ博士により考案されたトラウマ・レジリエンシー・モデル（略称TRM）の中核技法であるコミュニティー・レジリエンシー・モデル（略称CRM）をストレス対処法としてここで紹介しました。

TRMは脳と自律神経の反応に着目し心的外傷による事後の症状の予防と軽減を目的とする技法です。心的外傷後ストレス障害（PTSD）を患う虐待の被害者や米国退役軍人をはじめとする多くの方の治療に使われ、アメリカ国内ばかりでなく自然災害に見舞われたタイ、中国、ハイチの被災者に対する治療活動でも成果を上げています。また国際的な治療活動により生理反応に働きかけるこの治療法は言語と文化の違う国での有効性が認められています。

TRMの技法の中核であるCRMはTRM考案当初の目的に加え、一般生活における感情のコントロールに活用でき、習得に際し専門的な心理学の知識を必要としません。そのため近年ではビジネス業界での自己管理能力向上や地域社会のつながりを深めるための講習会にも使われています。

また、被災地復興活動においては地域に根ざした活動をされている有志の方々にCRMを学んで頂き、その地域での必要性和地域慣習に沿う形で住民の方々に伝えて頂くという「住民による住民の支援、地域による地域の支援」を応援しています。

原作者の意向によりトリモ・メソッドと原作で使われている用語の対比表を下に示します。

### トリモ・メソッドとトラウマ・レジリエンシー・モデルの用語対比表

トリモ・メソッド	トラウマ・レジリエンシー・モデル
平常ゾーン	レジリエンス・ゾーン Resilience Zone
「体の声」を聴く	トラッキング Tracking（スキル1）
方法その1）「心の柱」をたてる	リソーシング Resourcing（スキル2）リソース増感 Resource Intensification（スキル3）シフト&ステイ Shift & Stay（スキル5）
方法その2）地に足をつける	グラウンディング Grounding（スキル4）
方法その3）即効ストレス鎮静法	アンプ・ダウン・ナウ Amp Down Now（スキル9）