

コミュニティ・レジリエンシー・モデル (コレモ) (THE COMMUNITY RESILIENCY MODEL, CRM®)



神経系を落ち着かせて安定させることを目的とした、生物学に基づく健康法

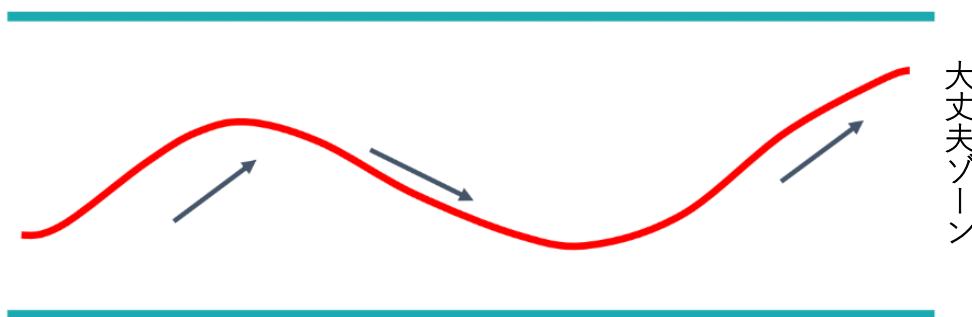
ストレスやトラウマになるような出来事を経験すると、
どんな人にも共通の、生物学的な反応が生じます
CRM(コレモ)の健康法を練習すると、自分の神経系の状態を知り、
バランスを取り戻す方法が身につきます

— * * * —

CRM(コレモ)は2006年、トラウマ・リソース研究所(米国)のエレイン・ミラー-カラス史らにより共同開発されました。身体志向トラウマ療法の一部を自分自身のケアに使える形にしたもので、心理療法や治療行為ではなく、専門家でなくても誰もが学び、教えられ、使うことができます。数多くの国々で被災者支援、社会福祉、教育、警察機関などで活用され、実証的研究で効果が示されています。

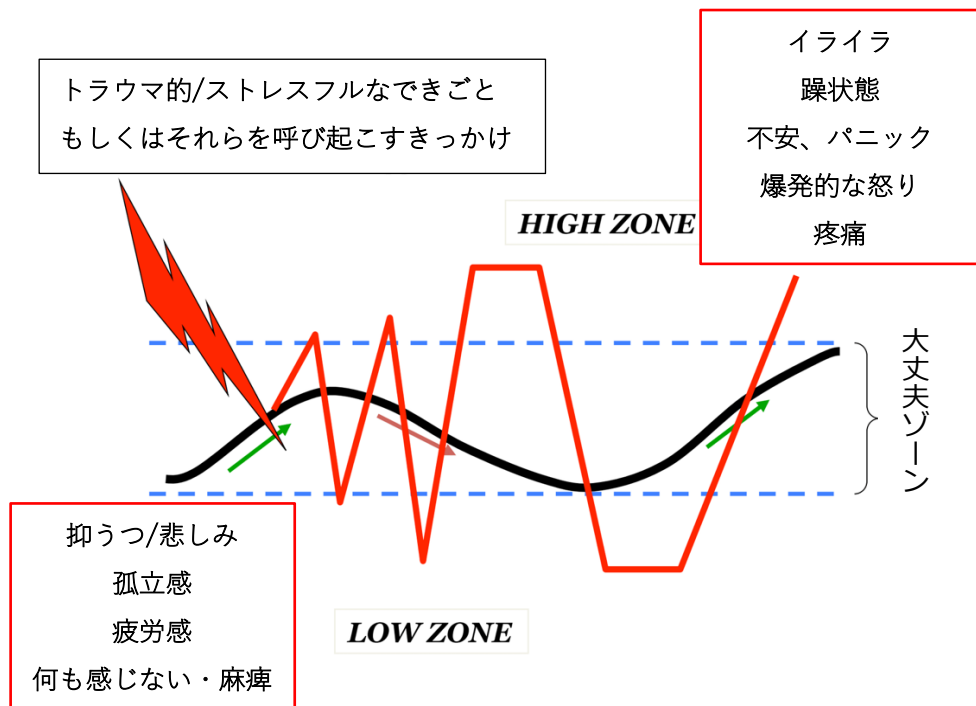
大丈夫ゾーン

日常で経験する様々なストレスに対処でき、いつもの大丈夫な自分でいられる状態のこと



ハイゾーンとローゾーン (高域・低域)

強いストレスやトラウマ的な出来事を経験することで、大丈夫ゾーンから飛び出してしまう、そのままハイゾーン(高域)やローゾーン(低域)にとどまってしまうことがあります



CRM(コレモ)の6つの健康法 (ウェルネス・スキル)

普段の練習に、大丈夫ゾーンから飛び出したときのために

Tracking トラッキング からだに気づく

“今ここ” のからだの内側の感覚を観察し、神経系の状態を知ることです。

次のような質問をして、からだの内側の感覚に注意を振り向けます。

- ・「からだの中で何が起きているか、気がつくことはありますか？」
- ・「からだの中の感覚は心地よいですか、ふつうですか、それとも心地よくないですか？」



Resourcing リソーシング 宝・資源 (リソース) に気づく

リソースとは安らぎ、喜び、平和、幸福を与えてくれる、人、動物、場所、物、記憶 (想像上のものや、今はないものでも構いません) のことです。

身近にある小さなもの、ちょっとしたことでも構いません。

日常生活の中で自然に行っていることや、使っている物などもよいでしょう。

- ・「どんなもの (人) が、あなたを元気づけてくれますか？」
- ・「あなたに力を与えてくれるのは、どんなもの (人) がありますか？」
- ・「困難なときを乗り越えるのに助けになるのは、どんなもの (人) でしょうか？」

リソーシングの後にトラッキングをすると、大丈夫ゾーンの幅を広げるのに役立ちます。



Grounding グラウンディング 接点に気づく

からだの支えとなるものに身体全体もしくは一部を接地させ、

その接点に注意を振り向けることで、「今ここ」での安心感に気づきます。

椅子に座る、壁際に立つ、横になる、歩く、水に浮く、など様々な方法で行うことが可能です。

- ・「身体が椅子に支えられていることを意識すると、どんな感じがしてくるのでしょうか？」



Gesturing ジェスチャリング しぐさ (身振り、手振りや動きなど) に気づく

考え、感情、または態度を表現したり強調したりする体または手足の動き、すなわち

「しぐさ」に気づくことです。自分の気持ちを落ち着かせるしぐさを知っていると、強いストレスを感じたときでも、大丈夫ゾーンに戻るのに役立ちます。

- ・「あなたが大丈夫ゾーンに戻るのに役に立つしぐさは、どのようなものなのでしょうか？」

Shift & Stay シフト&ステイ ましに気づいてとどまる




もし心地よくない感覚に気がいたら、心地よい感覚やふつうの感覚といった「まし」な感覚に注意を切り替えて、そこにとどまってみましょう。

- ・(不快な感覚がでてきたら)「心地よい感覚がするところや、ましな部分がありますか？」
- ・「そこに意識を向けてとどまるようにしてみてください。」

HELP NOW! / RESET NOW! 困ったときの「救急お助け術」

強いストレスを感じたら、大丈夫ゾーンに戻って「今ここ」にある感覚を取り戻すために、次のことを試してみましょう。効果が感じられるものもあれば、そうでないものもあるでしょう。自分に合ったものを使ってみましょう。



- 1 コップ1杯、お水を飲んでみる
- 2 目を閉じて、ゆっくり開けて、まわりをぐるっと見渡してみる
- 3 20から逆に数えながら(20, 19, 18, 17,...)、歩く
- 4 今、目に見える「色」の名前を6つあげてみる 
- 5 まわりを見渡し、「目についたもの、気になるもの」に注意を振り向けてみる
- 6 今いる場所の、「温度」に意識を向けてみる 
- 7 屋外にいるなら、自然の中にあるもの（木や草花など）の表面に触れてみる
屋内にいるなら、そばにある家具の表面を触ってみる 
- 8 今いる場所で聞こえる、「音」に注意を振り向けてみる
- 9 筋肉を感じながら、手や背中を壁にぐーっと押し付けてみる
- 10 手足の動きや、足裏が地面に触れていることを感じながら、歩く