

# SE™ 危機的状況における安定化とセーフティエイド

**SCOPE** セーフティエイドは、生理的ストレス反応を安定させ、危機を乗り切るための回復力を高めます。これは、現場の最前線で働く人、初期対応をする人、強烈なプレッシャーに対処する人にとって効果的なツールとなるでしょう。



# S

## SLOW DOWN (スローダウン)

足の感覚に気付きながら、ゆっくりと10歩歩いてみましょう。

# C

## CONNECT TO BODY (身体とつながりましょう)

腕と足首をクロスさせて、脇の下に手を入れて、頭を下げ呼吸します。

# O

## ORIENT (周囲に気づいてみましょう)

色や形に気付きながら、ゆっくりと周りを見渡してみましょう。目にちょっとした休憩を与えるかのように、あなたの視線を何か楽しいもの、または心地よいものでゆったりさせてあげましょう。

# P

## PENDULATE (注意を行ったり来たりさせてみましょう)

身体の緩んでいるところと緊張しているところに気づいてください。ゆっくりと弛緩—緊張—弛緩という具合に注意をシフトさせてみてください。

# E

## ENGAGE (つながりましょう)

社会的な関わりを持ちましょう。あなたをサポートしてくれる人とつながりましょう。

私たちの神経系からの信号に注意してください。:

- 加速する心拍数
- 浅い呼吸
- 社会的回避
- 不規則な思考
- 筋肉の緊張
- 重度の疲労
- 早口で話す
- しびれ・麻痺
- 不眠症

自律神経系の高活性化は、結果として以下の状態に繋がります:

- 闘争/逃走/興奮した反応 (交感神経系)
- 凍りつき/不動化/無力感 (副交感神経系)



WALK THRU IT WITH OTHERS  
OR FIND ADDITIONAL SUPPORT:  
[traumahealing.org/scope](http://traumahealing.org/scope)

**Somatic Experiencing®**  
TRAUMA INSTITUTE™