

セッション3 ケースフォーミュレーション

■目標：認知行動モデル（ケースフォーミュレーション）を作成し、イメージの働きについて理解しましょう。痛みを持続させている「悪循環」に気づきましょう。

■理論背景 以下の要素と各要素の関連が、疼痛が維持される悪循環となっ

①疼痛部位への注意シフトが難しいこと

②疼痛によって、破局的な認知（思考・イメージ）を持つこと

痛みについての考えが賦活され「痛みがあるから何もできない」「痛みはどんどん強くなり、広がっていく」「痛みが続くなら死んだ方がましだ」等、否定的な考えや過大評価する(Potter, 2007)。また、痛みに関する過去の記憶や、将来の心配など、悲観的な感覚的（視覚的、聴覚的、映像的）なイメージを持（Gillanders, Potter and Morris, in press; Philips, 2011; Berna et al., 2011, Sullivan et al 1995）。

③安全行動（行動回避を含む）を続けること

典型的なイメージの例（将来の破局、過去のトラウマ、無力な自分、依存など）

- ・ 暗い寒い部屋で一人ぼっちで車いすに座っている。（将来の破局）
- ・ 黒い車が突然視界に表れて、逃げることもできず跳ね飛ばされる。（過去のトラウマ）
- ・ 小学校5年の運動会の日にはベッドで寝ていて足が全く動かさず泣いている。（過去のトラウマ）
- ・ 身体が動かずに仕事がまともにできず目の前の客がイライラしている。（無力な自分）
- ・ 年老いた母がよろよろと歩いているのに、体が痛くて助けられない。（無力な自分）
- ・ 忙しい子供に介護されている。自分は何もできずに子供に迷惑をかけている。（依存）

●言葉の解説 覚えましょう●

自動思考…自分では意識していない、瞬間的に思い浮かんだ考え。悩みや課題と違い考えようと思って考えるのではなく、自動的に頭に思い浮かぶものなので、見過ごされることも多い。

信念…自動思考のもとになる、根本的な人生観や価値観といったもの。

注意…意識の向くところ。痛みばかりが気になる時は、注意が痛みに向いているということ。

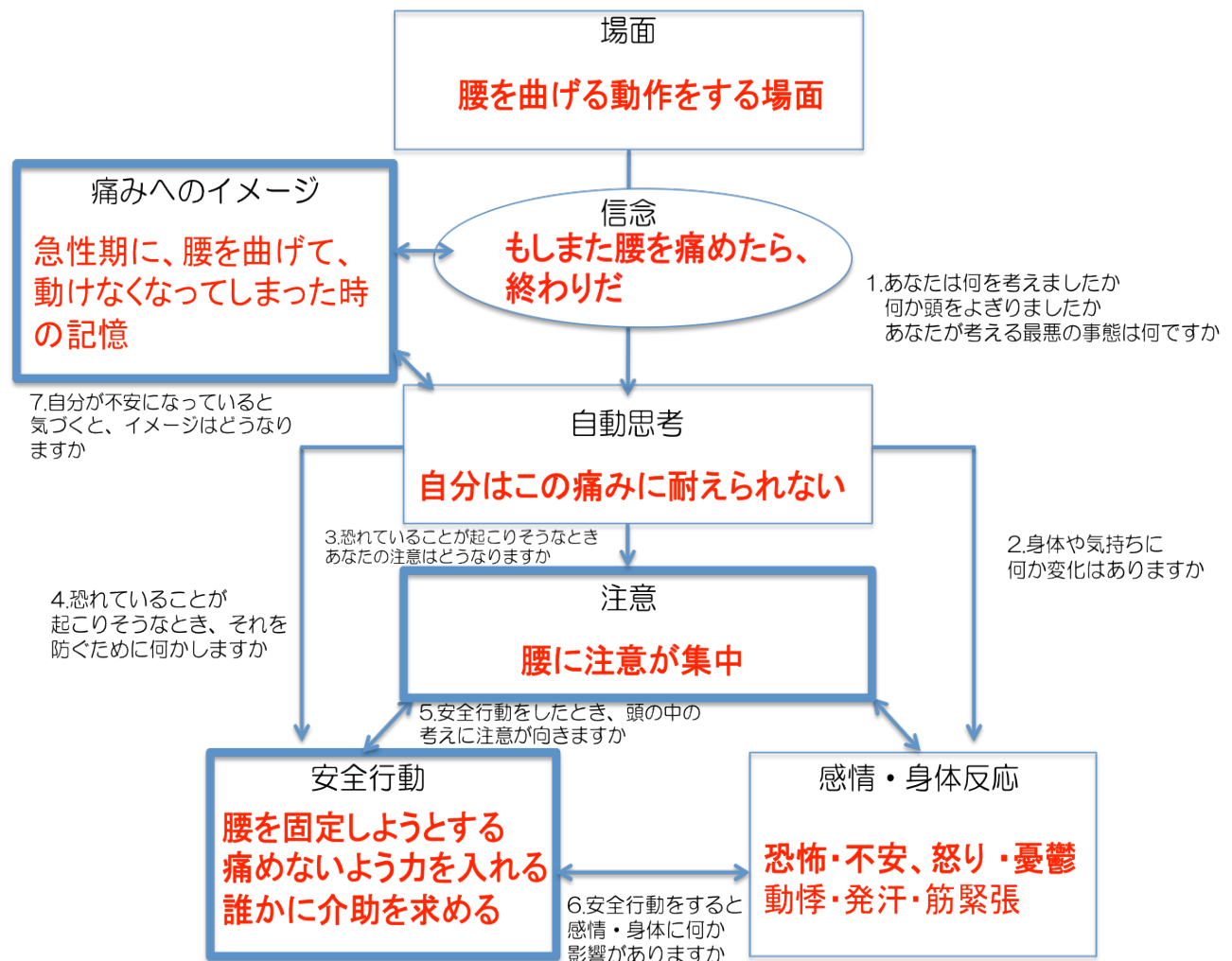
安全行動…恐れている不快な体験から逃れるために行う行動。一時しのぎにはなるが安全行動を続けることで悪循環を維持してしまう。疼痛患者さんの「安静にする」なども含まれる。

感情・身体反応…感情は喜怒哀楽を基本とする気持ち、身体反応は体に現れる症状（息苦しい、動悸、筋緊張、発汗、悪寒、ふるえ、のぼせなど）

① 痛みを体験時イメージがある場合のケースフォーミュレーション

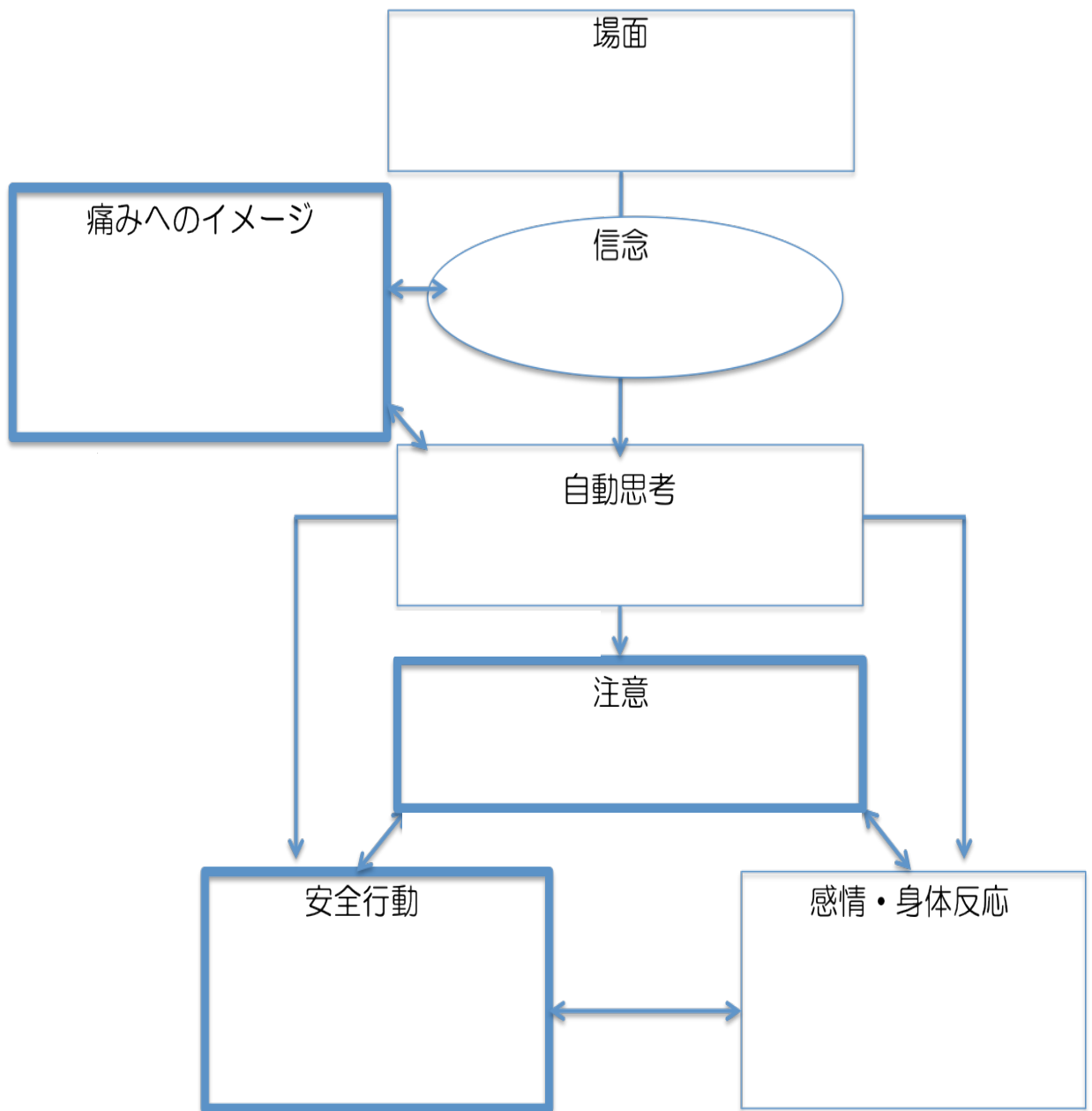
1. 慢性疼痛発作が生じる典型的な場面、または、最近慢性疼痛発作を感じた場面を同定する。
2. 自動思考を同定する（信念・スキーマも思いついた場合は、同定する）
3. 感情・身体症状、安全行動の順に同定する。
4. 痛みへの感覚的な（視覚や聴覚、身体感覚など）イメージ（過去の痛みの記憶や、将来の不安）を同定する
5. 注意が向いてしまう痛みの部位を同定する。
6. 各構成要素の関連や悪循環について話し合う
7. 様々な慢性疼痛場面を取り上げ、認知モデルを拡充する（行動実験までにモデルを洗練させること）

慢性疼痛障害を維持している悪循環はどんなもの？



セラピストと一緒に、自分の認知行動モデルをつくってみましょう。
あなたの痛みの悪循環はどんなものでしょう？

慢性疼痛障害を維持している悪循環はどんなもの？



自動思考…自分では意識していない、瞬間的に思い浮かんだ考え。悩みや課題と違い、考えようと思って考えるのではなく、自動的に頭に思い浮かぶものなので、見過ごされることも多い。

信念…自動思考のもとになる、根本的な人生観や価値観といったもの。

注意…意識の向くところ。痛みばかりが気になる時は、注意が痛みに向いているということ。

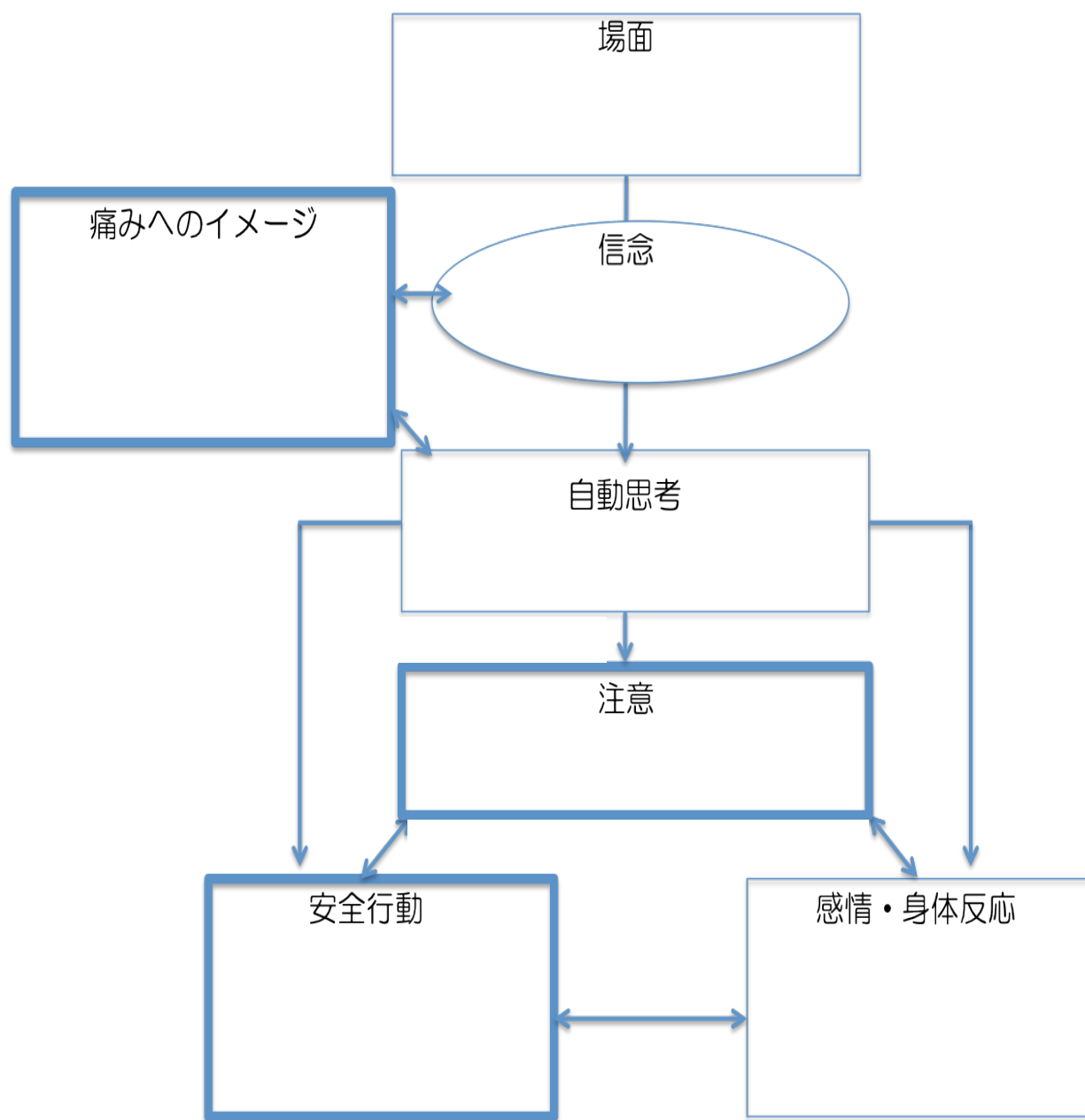
安全行動…恐れている不快な体験から逃れるために行う行動。一時しのぎにはなるが、安全行動を続けることで悪循環を維持してしまう。疼痛患者さんの「安静にする」なども含まれる。

感情・身体反応…感情は喜怒哀楽を基本とする気持ち、身体反応は体に現れる症状（息苦しい、動悸、筋緊張、発汗、悪寒、ふるえ、のぼせ、など）

■宿題

セッションで扱った以外の慢性疼痛場面について、認知行動モデルを作ってきてください。

慢性疼痛障害を維持している悪循環はどんなもの？



自動思考…自分では意識していない、瞬間的に思い浮かんだ考え。悩みや課題と違い、考えようと思って考えるのではなく、自動的に頭に思い浮かぶものなので、見過ごされることも多い。

信念…自動思考のもとになる、根本的な人生観や価値観といったもの。

注意…意識の向くところ。痛みばかりが気になる時は、注意が痛みに向いているということ。

安全行動…恐れている不快な体験から逃れるために行う行動。一時しのぎにはなるが、安全行動を続けることで悪循環を維持してしまう。疼痛患者さんの「安静にする」なども含まれる。

感情・身体反応…感情は喜怒哀楽を基本とする気持ち、身体反応は体に現れる症状（息苦しい、動悸、筋緊張、発汗、悪寒、ふるえ、のぼせ、など）

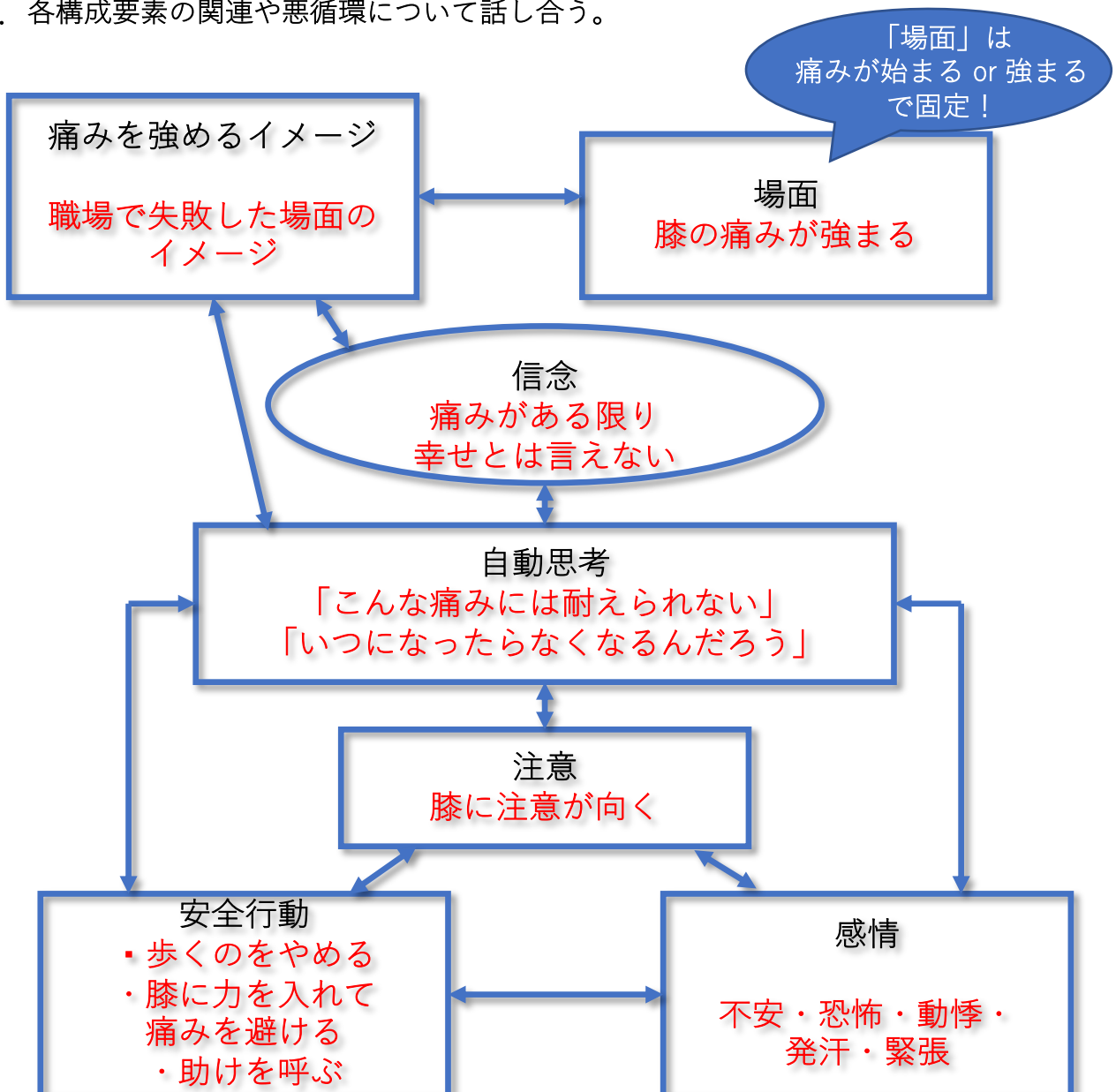
② 疼痛時に痛みイメージはないが、イメージから痛みが惹起される場合

痛い時は何のイメージも思い浮かばない！ただ痛いだけ！という人も、何か特定のイメージや映像で、痛みが余計に強く感じるということがあります。思い起こしてみてください。



② 痛みを引き起こしたり、強めるイメージがある場合のケースフォーミュレーション

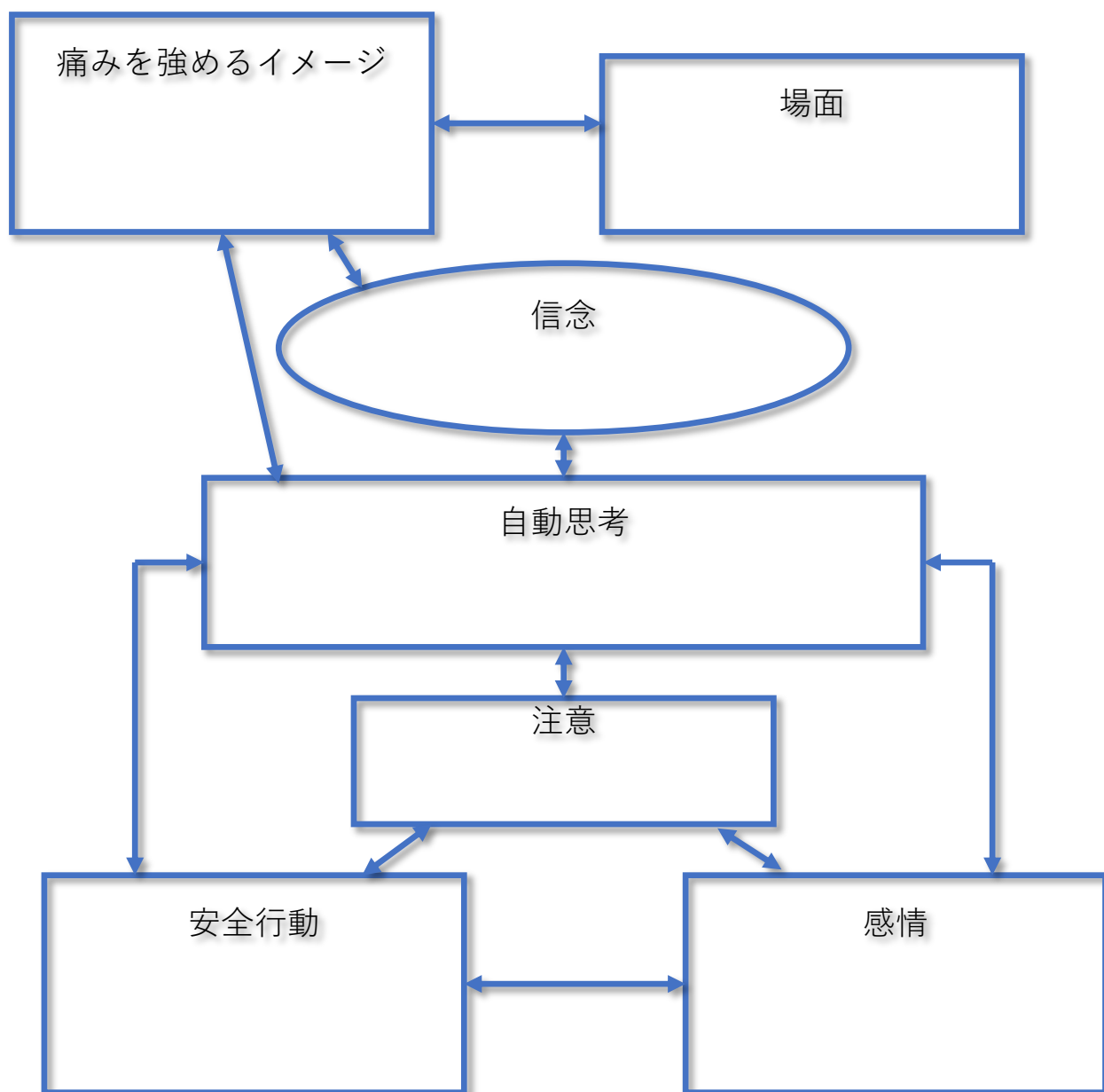
1. 思い描くと痛みが強まる／痛み始めるようなイメージを同定する。
2. 痛みに対する自動思考を同定する（信念も思いついた場合は、同定する）
3. 感情・身体症状、安全行動、さらに、注意が向いてしまう痛みの部位を同定する。
4. 各構成要素の関連や悪循環について話し合う。



■宿題

セッションで扱った以外の慢性疼痛場面について、認知行動モデルを作ってください。

② 痛みを引き起こしたり、強めるイメージがある人



自動思考…自分では意識していない、瞬間的に思い浮かんだ考え。悩みや課題と違い、考えようと思って考えるのではなく、自動的に頭に思い浮かぶものなので、見過ごされることも多い。

信念…自動思考のもとになる、根本的な人生観や価値観といったもの。

注意…意識の向くところ。痛みばかりが気になる時は、注意が痛みに向いているということ。

安全行動…恐れている不快な体験から逃れるために行う行動。一時しのぎにはなるが、安全行動を続けることで悪循環を維持してしまう。疼痛患者さんの「安静にする」なども含まれる。

感情・身体反応…感情は喜怒哀楽を基本とする気持ち、身体反応は体に現れる症状（息苦しい、動悸、筋緊張、発汗、悪寒、ふるえ、のぼせ、など）