

セッション5 注意シフトトレーニング

■目標 - 痛みのある部位あるいは、ない部位に触れることで、過度に痛みのある部位に注目していることに気づき、患者さん自身が自在に痛みに注意を向けたり外したりすることができるようになります。

■理論背景

- 患者自身が、痛みのある部位に常に注意を向けてしまっており、かえって痛みを認識しやすい状況になっている。この注意のアンバランスを修正するために、触覚などの体性感覚を疼痛部と疼痛のない部位を交互にシフトすることができる、いわゆる注意の柔軟性を身につける必要がある。
- 痛みがあっても、いつでも自発的に意識を外すスキルを身につけることによって、痛みに対するコントロール感をもつことができる。

●注意シフトトレーニング●

☆ポイント☆

注意を柔軟にシフトすることは、練習を必要とするスキルです。

痛みがピークではない状況において、注意を外部に向ける練習をしてみましょう。

痛みは触覚との関係が深いため、触覚情報のトレーニングを行います。

視覚以外の感覚を扱うため、目を閉じて行くと触覚に注意が集中しやすいですよ！

- ① 目を閉じて、**疼痛部位**に触れる。手を置くだけ、さする、広く撫でるなど様々な触れ方をためしてみる。痛みの他に触っている感触を探る（温度、湿度、質感、凹凸、快不快など）。触れた感じについて、言葉で表現する。目安時間（1分以上）
- ② 目を閉じて、**疼痛部位以外**に触れる。身の回りの物（家具、文具、食品、なんでも良い）。痛みのない疼痛部位（顔、髪の毛など、衣服の上からでも直接でも可）。ふれた感じについて言葉で表現する。目安時間（2分以上 疼痛部位より長くとる）
- ③ ①と②を最低2往復する。自分の意思で痛みから注意をシフトできるようになる事が目標。

オプション

ゲートを閉じるリラクゼーションの一つとして、以下のタクタイル・ケアを実施しても良いでしょう。家族などの第三者に、患者の疼痛部分に触れてもらい、痛みがでる部分を優しく撫でてもらう。1～2分したら目をあける。自分で手を当てたり撫でたりするのもOKです。痛みが少し緩和された気がしませんか？

痛みがあることを無視する必要はありません。痛みがそこにあることを一旦認識しましょう。痛みを片隅に感じつつ、触れていると手から、触れられている疼痛部位から、そのほかにどんな感触があるのか探ってください。そしてそれを言葉にしてみてください。



実施してみた感想をセラピストと話し合ってください。注意をそらすことができましたか？感触をおうことはできましたか？それを言葉に表現することができましたか？

●実際に練習してみましょう●

日付	疼痛状況	痛み 注目度	注意シフト内容	気づいたこと・感想	痛み 注目度
4/28	朝食後に近所に散歩にでかけたとき、10分くらい歩くと痛くなってきた。	100%	立ち止まって注意シフト。 1回目は落ち葉、2回目は少しトゲのある道端の植物にシフトさせた	落ち葉に注意を向けた時は痛みが勝っていたが、トゲのある植物はちくちくして刺激が強かったので、意識が少しそれた。	60%

- ① 疼痛部位を決めましょう。触れる前に、どの程度痛みを意識が向いているか%で注目度を最初の注目度の欄に記入しておきましょう。（痛みのみに意識がむく場合100%）
 - ② 注意シフトをしましょう。できれば二往復はしてみましょう。2回目に触れる疼痛部位以外のものは違うものにしても構いません。注意シフトの内容欄に記入しておきましょう。
 - ③ 注意シフトをやってみて気づいたことを、セラピストと話し合しましょう。気づいたこと、感想の欄に記入しておきましょう。
 - ④ 注意シフトを終えて、痛みへの注目度がどう変化したのかを記入しましょう。
- 注意シフトはどうしても触覚で得難い場合、匂いや音楽など別の感覚を用いたものでもかまいません。臨機応変に。

■宿題

一日一回以上、触覚の注意トレーニングを行い、その内容と日付を記録しましょう。また、注意を外に向けることで新しく気づいたこと・発見したことについても書いてみてください。

日付	疼痛状況	痛み 注目度	注意シフト内容	気づいたこと・感想	痛み 注目度
4/28	朝食後に近所に散歩に でかけたとき、10分 くらい歩くと痛くなっ てきた。	100%	立ち止まって注意シフト。 1 回目は落ち葉、2回目は少しトゲ のある道端の植物にシフトさせた	落ち葉に注意を向けた時は痛み が勝っていたが、トゲのある植 物はちくちくして刺激が強かつ たので、意識が少しそれた。	60%