

■目標：安全行動を同定し、どのような場面でどのような安全行動をとっているか理解しましょう。(行動回避を含む)

☆安全行動とは☆

以前に強く痛みを感じた状態、状況、行動を避けるなど、自分の恐れる症状を避ける行動を「安全行動」と言います。慢性疼痛の場合では、痛みを避ける行動が「安全行動」と言えます。安全行動を繰り返し続けると、そうすることで痛みが実際に起こりうるのかを検証することができません。回避することせず実際に行動してみて、自分の予想と結果の違いを体験で知る必要があります。

■理論背景：

- ① 安全行動は、最悪の事態を防ぐために用いられます。しかし実際は、反証の機会を失うことで不安が持続します。
- ② 安全行動を行うことで疼痛部位に注目が高まり、より一層痛みに気づきやすくなってしまいます(症状も生起しやすくなります)。
- ③ まずは、どのような安全行動をしているかに気づきましょう。すぐに安全行動を取り去ってしまう必要はありません。まずは気づくことから始めましょう。

●自分の安全行動にはどのようなものがあるか、リストアップしましょう●

安全行動の分析		
■何かものや人につかまったり、寄りかかたりする	はい	いいえ
■座る、あるいはじっと安静にする	はい	いいえ
■極めてゆっくりと動く	はい	いいえ
■常に休むところを探している	はい	いいえ
■無理矢理、動きをパターン化する	はい	いいえ
■痛む部位を常に気遣っている	はい	いいえ
■痛みがなくても決まった時間に薬を飲む	はい	いいえ
■自分でできることでも家族や周囲の人に助けを求める	はい	いいえ
■筋肉を緊張させて、痛まないようにする	はい	いいえ
■それほど痛くないのに痛くなるのではないかと思い、薬を飲む	はい	いいえ
その他		
■		
■		
■		

●安全行動をとる場合ととらない場合、どのようなことが起こりうるでしょうか？●

Q. 慢性疼痛症状はどうかと思いますか？・・・痛みの増強、しびれ、動悸、不安やその他の感情など

安全行動をとるとき

安全行動をとらないとき

Q. 出現確率は？（0-100％）・・・安全行動をとる時、とらない時で、疼痛症状の出る確率は変わる？

安全行動をとるとき

安全行動をとらないとき

Q. 最悪どうかと思いますか？・・・安全行動をとる時、とらない時で結果はどのように違う？

安全行動をとるとき

安全行動をとらないとき

●安全行動をとる場合ととらない場合のメリットとデメリットは？●

安全行動をとるとき(痛みを回避する行動をとるとき)

メリット	デメリット

安全行動をとらないとき

メリット	デメリット

安全行動をとる時、とらない時、それぞれどのように考えているのかを知りましょう。

■宿題

どのような安全行動（痛みを避ける行動）を行っているか確認してきましょう。
 痛みが起きる状況で安全行動をやめたら何が起こるかを考えてみましょう。

日付	状況	安全行動	結果	痛み程度	学んだこと
例 4/8	友人にお花見に誘われた	(安全行動あり) 花見には行かず家ですごした (安全行動なし) おりたたみ椅子を持ってお花見に行った。	いつも通り、痛みはおこらなかった 途中から腰が痛くなったが、最初の20分くらいは痛みもなくお花見できた	2 4	特になし 同じ姿勢で座り続けると痛い、20分くらいは痛くない。花見や話に集中すると痛みがあまりなかった