

セッション7 認知再構成

■目標 - 痛みに伴う否定的認知や感情を発見する。自分の認知や行動パターンを生み出す、信念について考える。

★ポイント★

否定的な思考や感情はゲートを開き、その結果痛み情報がより多く脳に到達します。一方、建設的な思考や感情はゲートを閉め、その結果、痛みが減少することが期待できます。

■理論背景

- 一般に否定的な思考は疼痛の悪化に関係し、特に疼痛に関連した思考は自己効力感や疼痛をコントロールする上で悪影響を及ぼします。
- 「痛くなるのではないか」「いつまで痛いのだろうか」といった痛みに関連する破局的思考を発見し、不安を緩和することで、痛みの強度や痛みによる障害が减弱することが示唆されています。

●思考の認知再構成法●

1. ケースフォーミュレーションを見直しながら、自分の考え方と思考—感情の関係について把握しましょう。私たちの自動思考は感情を生じさせ、その感情は、私たちに影響を及ぼし疼痛を悪化させることがあります。したがって思考が信頼できないものだったり、誤った情報に基づいていたりすると、その後の感情や行動に悪影響を及ぼすことがわかります。
2. 痛みの悪化の原因となる不正確で否定的な思考をみつけてみましょう。
3. あなたが陥りやすい認知の誤りを知しましょう。
4. シートを使って、認知再構成を進めていきましょう。まずは否定的な感情をもたらした 最近の出来事を思い出し、状況に記入しましょう。
5. その時に生じた感情（怒り、不安、失望、悲しみ、抑うつなど）を書き出し、それぞれに評価点をつけます。
6. その感情を引き起こした信念（思考・考え）を書き出しましょう。
7. その思考が正しいとする証拠（事実）を探します。その思考が正しくないとする証拠（事実）を探します。これらを踏まえて、事実と証拠にもっと一致する前向きな対処しよとする思考をセラピストと一緒に導き出しましょう。
8. 否定的な感情を繰り返すことと、前向きな対処の思考を繰り返すことで、身体的反応や行動はどのような影響を受けるのでしょうか。また、感情はどうでしょうか？考えてみましょう。

あなたの認知の特徴は？そこから考えられる、あなたの認知や行動のもとになっている信念を探ってみましょう。

再構成シート 再構成シートを用いて、まずは自分の認知パターンに気付きましょう。

状況	感情	自動思考	支持する証拠	否定する証拠	前向きな対処の思考	感情
不快な感情を引き起こした出来事	悲しみ怒りなどを特定し、その感情を0～100%で評価	感情に先立って生じた(頭の中をよぎった)考え	この思考が正しいとする証拠はなんですか？	この思考が間違いであるという証拠はなんですか？	自動思考にかわり、他に自分に言えることはなんですか？	感情を0～100%で評価
外出後に痛みが再燃した	うつ 60% 怒り 80%	この痛みをどうにもできない。こんなことばかりで、私の人生は本当にみじめだ。なぜ自分ばかりがいつもこんな目にあうのか。納得がいかない。	今日はあまりに痛みがひどく、うちのめされ、その後も家で何もできなかった。ずっと横になっていた。	外出中にはたくさん歩き、疲れもあったが痛みを自分でコントロールできていた。普段は責任も十分に果たせていて、労ってもらうことも多い。私の人生すべてが悪いわけではない。素晴らしい家族もいる。	毎日外出するわけではない。外出の次の日は少しゆっくり過ごすなどしてバランスを取れば、次の日は痛みをきちんとコントロールできるはずだ。	うつ20% 怒り60%

どの部分を考えるのがむずかしいですか？

■宿題

認知を再構成する練習をしてみましょう。できれば痛みに特化した状況で再構成の練習に取り組んでください。（過去の出来事について作成しても構いません）

状況	感情	自動思考	支持する証拠	否定する証拠	前向きな対処の思考	感情
不快な感情を引き起こした出来事	悲しみ怒りなどを特定し、その感情を0～100%で評価	感情に先立って生じた(頭の中をよぎった)考え	この思考が正しいとする証拠はなんですか？	この思考が間違いであるという証拠はなんですか？	自動思考にかわり、他に自分に言えることはなんですか？	感情を0～100%で評価

認知再構成を自分でやってみての感想