

セッション11 イメージの書き直し (IR)

■目標：疼痛時のイメージを書き直すことによって気分を改善したり、否定的な考えを合理的にすることによって、疼痛の緩和を目指す。

■理論背景

- 多くの疼痛患者は痛みを経験している時に、ネガティブな視覚的なイメージを持っていると言われています。そしてこのイメージのうちもっとも辛い気持ちを起こすイメージは「インデックスイメージ」と呼ばれています（セッション2で考えたようなイメージです）
- Philips (2011) によれば、78%の疼痛患者がインデックスイメージをもっていること、そしてインデックスイメージはいつも似たような内容のものであることが多く、強い感情を引き起こし、考え方を否定的にしてしまい、痛みを強めることがわかっています。
- 例えば、このインデックスイメージは、将来起こりうることに対する脅威的な出来事や自分自身の責任について拡大解釈してしまったり、困難に対処するモチベーションをくじかせてしまいます。
- またこのイメージに描かれているような嫌な出来事が起こるのではないかという見通しをゆがめ、それらの確率を高く見積もってしまいます(Philips, 2013)。
- 近年の研究ではこのネガティブなインデックスイメージを新たに「書き直す」ことによって、気分が改善したり、否定的な考えを現実的（合理的）にしたりします。その結果、痛みを軽減させることが可能であると報告されています（Philips & Samson, 2012）。

「痛みへのイメージ」(インデックスイメージ) を記載しましょう

「痛い時に思い浮かぶ映像がありますか?」、「思い描くと痛みを強める、痛み始める映像がありますか」

インデックスイメージをさらに詳しく見ていきましょう。目を閉じて思い描いてください。

→何か見えるものがありますか? 聞こえるものがありますか?

味覚やにおいのイメージが含まれますか? (持つ人は稀なので出てこなくても問題ない)

何か体に感じるものイメージが含まれますか? (動悸、震え、顔のほてり、など)

何が(映像として)見えますか?

聞こえるものがありますか?

味覚やにおいはありますか?

身体感覚はどうですか? (筋硬直、震え、息苦しさ、など)

インデックスイメージの生々しさ（あざやかさ）の評価の記載0～100

（まったくない～非常にあざやか）

インデックスイメージのつらさ（苦痛）の程度の評価の記載0～100

（まったくない～非常に苦痛）

インデックスイメージによって導かれる、強い信念の記載（**イメージラベル**）

（痛みは無くならない、医師は話をきいてくれない、痛みのせいで人生台無し、など）

インデックスイメージの意味はどのカテゴリーに当てはまりますか。

（患者に尋ねて○でかこむ）

身体的な障害・破局的な過去・現在あるいは将来・コントロールの喪失・死・依存・不幸・その他（ ）

（セラピスト・研究者で分類をして○でかこむ）

ネガティブな自己評価・将来の破局・過去の破局（トラウマ、災難）身体的、解剖学的な痛み・怪我・その他（ ）

（イメージが記憶であった場合患者に尋ねる。○でかこむ）

原因となった事故・その他の過去の事故・仕事の状況・家族の状況・身体的な症状・その他の過去の出来事

インデックスイメージのイメージラベル（イメージに対する信念）の確信度の記載0～100（まったくない～非常にそう思う）

→インデックスイメージの頻度の記載

先週	回
----	---

→毎回出てくるインデックスイメージはどのくらい似ているか。

イメージの類似度の評価 0～100

（まったく似ていない～まったく同じ）

インデックスイメージを心に思い描いて答えてください。(目を閉じて)

→身体的もろさ（自分の体が弱々しいと感じる感覚）の評価の記載
0～100（まったくない～非常にもろい）

→情緒的もろさ（心が弱々しいと感じる感覚）の評価の記載
0～100（まったくない～非常にもろい）

→健康不安（病気になるのではないかという感覚）の評価の記載
0～100（まったくない～非常に不安）

→脅威（何かに脅かされている感覚）の評価の記載
0～100（まったくない～非常に脅威）

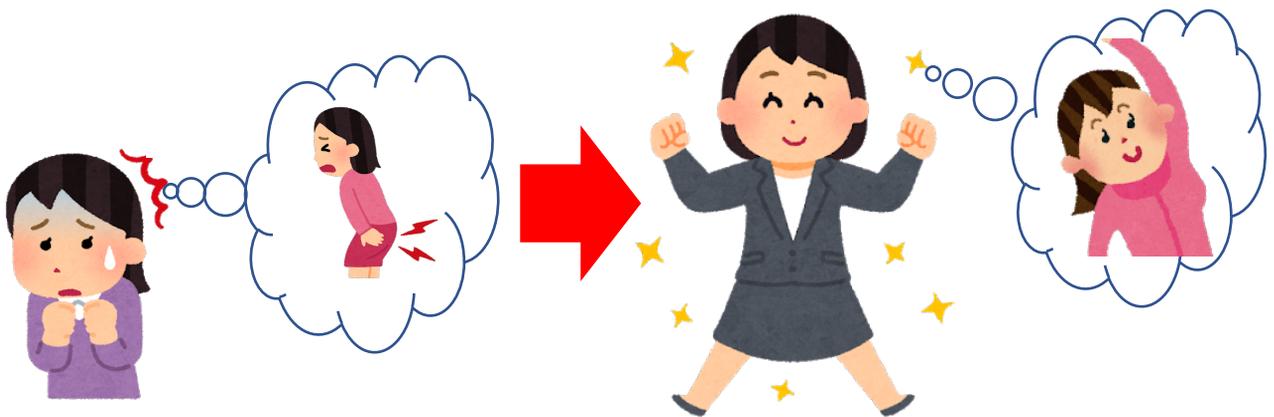
→痛みの評価の記載0～100（まったくない～非常に痛みがある）



認知再構成を行う(※難しければとばす)

- インデックスイメージラベルが「正しい」ことを示している証拠を探してみましょう。

- インデックスイメージラベルが「正しくない、間違っている」という証拠を探してみましょう。



イメージの書き直しを行う

イメージがどのようになるのが望ましいですか？イメージが記憶である場合は、どのようであったらよかったですでしょうか。

書き直したイメージの中で

見えるもの

聞こえるもの

味覚やにおい

体に感じるもの

書き直したイメージのイメージラベル（イメージに対する信念）の記載

書き直したイメージのイメージラベル（イメージに対する信念）の確信度の記載0～100
（まったくない～非常にそう思う）

書き直したイメージの生々しさ（あざやかさ）の評価の記載0～100
（まったくない～非常にあざやか）

書き直したイメージのつらさ（苦痛）の程度の評価の記載0～100
（まったくない～非常に苦痛）

書き直したイメージを心に思い描いて答えてください。(目を閉じて)

→身体的もろさ（自分の体が弱々しいと感じる感覚）の評価の記載
0～100（まったくない～非常にもろい）

→情緒的もろさ（心が弱々しいと感じる感覚）の評価の記載
0～100（まったくない～非常にもろい）

→健康不安（病気になるのではないかという感覚）の評価の記載
0～100（まったくない～非常に不安）

→脅威（何かに脅かされてる感覚）の評価の記載
0～100（まったくない～非常に脅威）

→痛みの評価の記載0～100（まったくない～非常に痛みがある）



最初のインデックスイメージがどのようなものだったか、改めて書き出す
書き直したイメージとの比較する

最初のインデックスイメージのイメージラベル（イメージに対する信念）の確信度の記
載 0～100 （まったくない～非常にそう思う）

最初のインデックスイメージの生々しさ（あざやかさ）の評価の記載0～100
（まったくない～非常にあざやか）

最初のインデックスイメージのつらさ（苦痛）の程度の評価の記載0～100
（まったくない～非常に苦痛）



■宿題

セッションで行ったことを振り返ってみましょう。

「イメージ書き直し」で描いた良いイメージを一度書いてみましょう。

「イメージ書き直し」で作ったイメージラベルに一致する出来事があれば、かきだしましょう。

(ラベル：痛みがあっても動ける→実際に痛みがある時に買い物に行けた、など)

「イメージ書き直し」で描いた良いイメージのほかに、より効果的なイメージを思いついたら書きとめましょう。

■宿題を1週間実施した結果 ～イメージはどうなりましたか？～

インデックスイメージがこのセッションの後**1週間**でどのくらい湧いてきたか、**回数**を記録してください。

最初のインデックスイメージ

書き直したイメージ

インデックスイメージがこのセッションの**1週間後**にどのくらい**苦痛**が評定してください。（0-100；全くない-非常にある）

最初のインデックスイメージ

書き直したイメージ

インデックスイメージの**イメージラベル**（イメージに対する信念）の**確信度**の記載0～100（まったくない～非常にそう思う）

最初のインデックスイメージ

書き直したイメージ

インデックスイメージの生々しさ（**あざやかさ**）の評価の記載0～100（まったくない～非常にあざやか）

最初のインデックスイメージ

書き直したイメージ

