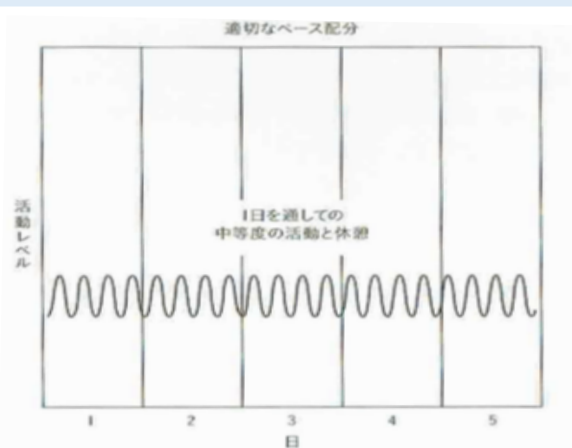
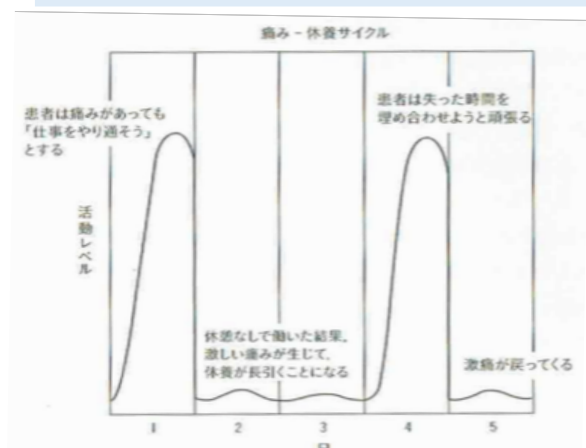


セッション12 ペーシングと行動実験

■目標：時間に基づいたペース配分を学び、特定の活動で実践してみましょう。これまでの自分のペース配分を踏まえて、痛みが悪化しない、より良いペース配分で活動していくための最初の行動実験です。

■理論背景

- ① 痛みがあまりない時、あるいは痛みがあっても我慢して「ここまで終わらせよう」というところまで一生懸命作業してしまい、その結果後で痛みが悪化してほとんど動かず安静にしている。しかし後日休んだ分を取り戻そうと、また一生懸命作業をする、といったサイクルを繰り返す人が慢性疼痛患者には非常に多くみられる。
- ② ゆっくりする、短くする、ということでロスが出ることはなく、実際には痛みが始まる前に活動を止め、休憩の方がロスが少ない。ハイペースな活動ほど痛みを増強するリスクが高く、痛みからの回復に時間を要する。
- ③ 疲れ切るまで（一生懸命）することは、結果的にパフォーマンスを落とすことにつながる。



慢性疼痛の治療：認知行動療法によるアプローチ 星和書店 ジョン・D・オーティス p89

●時間に基づいたペース配分を考えてみましょう●

1. 日常行っている行動（活動）で痛みを強めるもの、または痛みを強めるかもしれないと思う行動（活動）を書き出しましょう。
2. 痛みを再燃させずにその行動（活動）を続けられる時間はどのくらいか考えましょう。時間の長さは痛みが始まるより2、3分短くして下さい。その時間が「あなたの活動時間」です。
3. 痛みが再燃するのを避けるのに必要な休憩時間を考えてみましょう。「あなたの休憩時間」です
4. 自分自身の活動配分ペースシートを作ってみましょう。

★コツ★

- 1週間をととして活動を均等にちらばらせること
- 活動に優先順位をつけること
- 融通のきくようなスケジュールを作成すること
- 活動の適度な総量を目標として設定すること(活動は少なすぎても多すぎてもいけません)
- 痛みに応じて活動を終了するより、むしろ時間に応じて活動を終了する方法を用いること
- どのような方法であればモチベーションを保つことができるのか、ライフサイクル全体を見直しましょう

活動内容	目標	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
(例)近所の散歩	活動:7分	活動:8分	活動:4分	活動:10分	活動:11分	活動:7分	活動:10分	活動:10分
	休憩:10分	休憩:10分	休憩:15分	休憩:20分	休憩:15分	休憩:15分	休憩:20分	休憩:20分
	評価	物足りない	休みすぎた	ちょうど良い	ちょうど良い	休みすぎた	ちょうど良い	ちょうど良い
	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:
	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:
	評価							
	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:
	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:
	評価							
	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:
	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:
	評価							
	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:
	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:
	評価							
	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:
	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:	休憩:
	評価							

■宿題■

1. 活動配分ワークシートを用いて、自分にとってより良いペース配分を考え、実生活で検証してみましょう。
2. 『あなたの休憩時間』にはどのような休憩をとるのが良いですか？（リラクゼーション法、姿勢、場所、など）体の休息、こころの休息、頭の休息などにわけて考えてみましょう。