

## セッション13 行動活性化

■目標 - 慢性疼痛により、行うことが困難になっている、日常動作を繰り返し行うことで、痛みを持ったまま動作を行っても、最悪の事態（痛みや苦痛の拡大）にはならないことに気づきましょう。ペーシングについても確認しましょう。

安全行動や回避を続けてきたことにより、脅威的な結果が実際に起こるのか否かを検証する機会を失う。行動活性化の目的は、慢性疼痛場面における患者の特定の否定的な予測を反証することにある。そのためには、基本的な動作を繰り返し行い、そのままの自分でも最悪な事態にはならないという気づきを得ることが必要となる。

### ☆ポイント☆

行動活性化の目標が達成されるためには、宿題での主体的な取り組みが大切です。行動活性化による学びを通して、最も脅威なのは痛みではなく、実は自分自身の考えであることに気づけるよう、のぞみましょう。

### ●行動活性化のために●

1. 痛みのために回避している行動（動作）と、その状況を書き出す  
【例】じっと立つ・平らな地面を普通で歩く・ゆるやかなスロープを歩く・体を曲げたり、伸ばしたりする、しゃがんで、立ち上がる・床の上のモノを拾う・重いものを持ち上げる・階段を上り下りする
2. その行動を取った時の、患者が持つ予想（信念や想定・予測）を明らかにする
3. 患者が持つ予想（信念や想定・予測）を検証する方法を明らかにする  
※「痛みや苦痛の拡大」についての予測を検証（観察）するため、安全行動を全てやめるよう教示する（安全行動を完全にやめなければ、安全行動のおかげで最悪の事態に至らなかったと考えるため）。
4. 計画した方法に従って動作を行う。
5. 結果を詳細に記述し、予想との違いを比較する。
6. 行動活性化を通して学んだことを書き出し、まとめる。

目標設定のときに作成した、不安階層表を参照してかきだしてみましょう。  
現状は異なる場合は修正しましょう。

以前はできていた(していた)のに、今はできていない(していない)行動リスト

不安階層表	

回避している 動作と状況	予想	方法	現実の結果	学んだこと
<p>痛みのために避けている動作や 状況をなるべく詳しく頭の中で思い描き、それを書き出しましょう。</p>	<p>その状況でその動作を行うと、何が起こると予想しますか？予想の確信度は？ (0-100%)</p>	<p>予想を検証するために何をしますか？ 安全行動を止めることをイメージして考えましょう。</p>	<p>何が起こりましたか？予想は正しかったですか (0-100%)？予想と結果には、どんな違いがありますか？</p>	<p>予想したことが今後起きる可能性はありますか？元の予想を更に検証するにはどうしたらいいでしょう？</p>
<p>例： 家の中や、外出した時に、痛みに気をつけずに、普通の速さで歩く</p>	<p>例： 痛みに気をつけずに、普通の速さで歩いたら、痛みが増大して耐え切れなくなり、途中で動けなくなってしまうだろう。 (90%)</p>	<p>例： 面接室の前の廊下をセラピストと一緒に、1往復目はゆっくりと、2往復目は普通のスピードで歩いてみる。痛くても、途中で止まったり、しゃがみこんだりしない。注意は痛みではなく、外側（周りの景色や音など）に向ける</p>	<p>例： 2往復目で急激に痛みが強くなったりすることはなかった。また、注意を外側に向け続けたことによって、痛みが段々と気にならなくなるのが分かった。予想の正しさは20%であった。</p>	<p>例： 予想と違って、痛みがあっても、普通の速さで歩き続けることができることが分かった。家でも練習し、少しずつ距離を伸ばしていきたい。</p>

■宿題■

回避している 動作と状況	予想	方法	現実の結果	学んだこと
<p>痛みのために避けている動作や 状況なるべく詳しく頭の中で思い描き、それを書き出しましょう。</p>	<p>その状況でその動作を行うと、何が起こると予想しますか？予想の確信度は？ (0-100%)</p>	<p>予想を検証するために何をしますか？ 安全行動を止めることをイメージして考えましょう。</p>	<p>何が起こりましたか？予想は正しかったですか (0-100%)？予想と結果には、どんな違いがありますか？</p>	<p>予想したことが今後起きる可能性はありますか？元の予想を更に検証するにはどうしたらいいでしょう？</p>
<p>例： 家の中や、外出した時に、痛みに気をつけずに、普通の速さで歩く</p>	<p>例： 痛みに気をつけずに、普通の速さで歩いたら、痛みが増大して耐え切れなくなり、途中で動けなくなってしまうだろう。 (90%)</p>	<p>例： 面接室の前の廊下をセラピストと一緒に、1往復目はゆっくりと、2往復目は普通のスピードで歩いてみる。痛くても、途中で止まったり、しゃがみこんだりしない。注意は痛みではなく、外側(周りの景色や音など)に向ける</p>	<p>例： 2往復目で急激に痛みが強くなったりすることはなかった。また、注意を外側に向け続けたことによって、痛みが段々と気にならなくなることが分かった。予想の正しさは20%であった。</p>	<p>例： 予想と違って、痛みがあっても、普通の速さで歩き続けることはできることが分かった。家でも練習し、少しずつ距離を伸ばしていきたい。</p>