

セッション14 認知再構成（スキーマワーク）

■目標 これまでのセッションでも変容が難しかった信念に対する対応、今後何らかの問題が発生した時の対応が自分なりにできるように、再検討してみましょう。

- 慢性疼痛障害に特徴的な想定と信念は以下に分類されます。
 - ① 痛みに対する極端に高い警戒感と無効力感：明らかに一般的感覚を超えた痛みへの感覚と認知
 - ② 条件付き信念：○○なら～にであるという信念 例）失敗したら、周囲の人は自分に失望する など
 - ③ 無条件の信念：漠然としているが強固な信念 例）自分はだめだ 痛みはよくならない など
- ①極端に高い警戒感と無効力感と②条件付き信念については、これまでに行動活性化の実施によって対処することが可能な場合が多いとされています。
- ③無条件の信念については、認知を操作するセッションによって変わることもありますが、他の認知的操作の追加を検討する必要があります。なぜなら、③無条件の信念は、大抵が漠然としたものであるため、その信念からなかなか抜け出すことができないのです。うつ病や低い自尊心の患者の治療のために開発されたものを用いて、追加の認知的操作を行い、漠然とした信念をクリアにすることで治療効果を高める他、再発防止にもなります。
- 問題解決のために事前にブレインストーミングをしておき、分析方法や問題解決方法を身につけます。

残っている信念がありますか？

ネガティブな信念・想定を同定する

例) 「結局は痛みが完全に消えないのだから、何も変わらない」

再構成シートを用いて、残っている信念が関係していると思われる状況を検討してみましょう

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、疲れもあつ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

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

認知再構成の感想