

日付： 年 月 日

セッション15 再発防止

慢性疼痛の認知行動療法のセッションは、いかがだったでしょうか？痛みと向き合いながらセッションを最後まで実施され、本当にお疲れさまでした。セッションを通して、痛みを自分で管理できるようになることに加え、痛みに対する認識が少しでも変わっていることが大切です。今後も認知行動療法を使い続けること、痛みにとらわれていた以前の疼痛症状の再発を予防しましょう。以下の再発予防シートに過去、現在の症状や、現在できていること、これからできそうなことなどを記入して、日々の対処に活用していきましょう。

A. あなたの症状について、最悪のときと現在を比べてみましょう

どのような気分苦しんでいたか、現在はどのように変わりましたか？

どのような体調不良があったか、現在はどのように変わりましたか？
仕事や学業、家事や育児がどのように障害されていたか、現在はどのように変わりましたか？

余暇や趣味がどのように妨害されていたか、現在はどのように変わりましたか？

対人関係上にどのような問題が生じていたか、現在はどのように変わりましたか？ 変化したことを書き出してみてどう思いましたか？ 最悪のころを100とすると、今は？

B. あなたの問題を維持していた要因を復習してみましょう。どのような状況が苦手でしたか？

その状況で、どのように考えていましたか？

その背後にあった「信念」はどのようなものでしたか？

どのような(逆効果を招く)行動をしていましたか？ 注意を向けがちだったのは？

まだ残っている症状、困りごとはありますか？

C. これまでの回復を継続・強化していくために、何ができるでしょうか？日々の生活で気をつけることはありますか？自分で認知行動療法をやっていく方法がありますか？

その他の工夫や、読んでみたい参考書はありますか？

D. 今後、いつ、どのような状況で、似たような問題が生じると予想しますか？

今後はどのように問題に対処しますか？

気分転換やストレス対処の方法 自分では対処できないとき、誰にどのようにヘルプを求めますか？