

日付：           年       月       日

## セッション16 まとめ・振り返り

慢性疼痛のCBTで学んだことを復習しましょう。  
どのセッションが良かったですか？またどのセッションが難しかったですか。

これからも続けられそうなスキル、難しくて苦手なスキル、それぞれ挙げてみましょう。理解がむずかしかったセッションはここでもう一度おさらいしてみましょう。

## セルフモニタリング（マインドフルネスとは）

- 目標：自分自身の「今、ここ」の身体感覚に注意を集中し（セルフモニタリング）様々な感情や考えと距離をとれるよう、トレーニングしましょう。

### ■理論背景

- 注意を集中する「マインドフルネス瞑想」は自分自身が今、この瞬間を十分に意識（自覚）することであり、この瞑想を核とするマインドフルネスストレス低減法（MBSR）はマサチューセッツ大学メディカルセンターのストレスクリニックで10年以上にわたり提供される、慢性疼痛にも効果の高い治療法である（J.カバットジン, 2007）
- 慢性疼痛に対するMBSRの治療成績は様々な臨床試験で有効性が実証されており、通常投薬治療や第2世代のCBTと比較して、痛みに対する苦痛の軽減や、治療の持続性において優れていることが示されている（下記レビュー参照）。
- 「痛み」を苦痛と分け、客観的に捉えるための自己観察力（セルフモニタリング）は、痛みにとらわれている患者が治療を続けて行くにあたり、必要不可欠なスキルである。MBSRのエッセンスを応用して、トレーニングすることにより、「痛みに振り回されないこと」とはどのようなことなのかを体験的に知ることができる。

### ☆ 最近のマインドフルネスの臨床試験 ☆

- 2017年に発表されたシステマティックレビュー（世界中の試験などをくまなく調査し、根拠に基づく医療でもちいるための情報収集）では、マインドフルネスが従来の様々治療と比較し、小程度の良い効果が示されている。
- 痛み以外でも、抑うつや、精神的・身体的なQOL(生活の質)において、より良い効果があることが示されている。

※「小程度」というとあまり効果がないように思われるかもしれませんが、疼痛は幅広い対象症状であり、腰痛や頭痛、そのほかのあらゆる痛みにおいて、通常治療より高い効果が示されたことは、とても大きなことです。

（L Hilton., et al. Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis 2016）



## マインドフルネスとは

マインドフルネスとは、日本語では「気づき」という意味があります。つまりマインドフルネスとは「今」という瞬間に注意を向け、今起きていることをあるがままに受け止める心の持ちようと言えます。

### マインドフルネスの考え方

- いろいろな悩みは欲望や感情や思いにとられることに原因があるという仏教の思想や心理療法の考え方に基づいています。「痛みによる苦痛」も一つのとらわれです。
- マインドフルネス瞑想によって、「今ここ」にある身体感覚に注意を集中し、さまざまな欲望、感情、思いと距離をとり、それらに引きずられないようになっていきます。

『あなたは「今」という瞬間に気づけていますか？』

ものや情報に溢れた現代社会では、日常的に、多くの人の心が「今」から離れ、過去や未来に漂ってしまっています。



このように思考が「反すう」し始めると、思考で作られられた悲観的な現実を「本当の現実」ととらえてしまい、気分が沈み、バランスのよい対応がとれなくなり、状況がますます悪化してしまいます。

なぜ痛みの治療において注意の集中が必要なのか・・・



痛みを感じているとき、私たちは**痛みにとらわれてしまっていて、その他の体の状態や感情、認知などに気づかないままになっている**ことが多いのです。

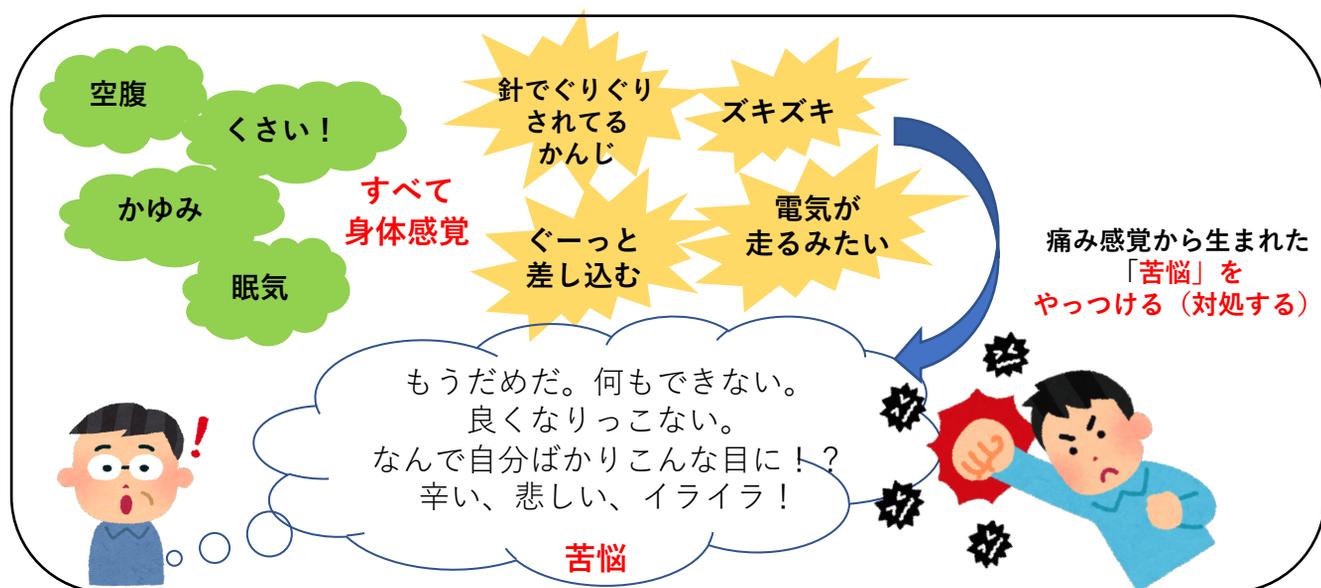
こうした、無意識、無自覚状態が続くと、自分が本来気づくべきことに気づくことができず、正常な判断さえできなくなります。痛みを客観的に捉えられなくなるのです。その結果「常に痛い」「何をしても痛い」「痛みは良くならない」「痛みがなくならなければ、何もできない」といった感覚が生まれやすくなります。

この感覚こそ痛みを強めたり、長引かせたりする大きな要因なのです。マインドフルネスによって、痛みや身体感覚をありのままに観察できるようになると、痛みに振りまわされることが少なくなるでしょう。実際に多くの方が、これまでほど痛みが気にならなくなったという効果を体験しています。



復習！！

私たちが対処すべきは「痛み」という身体感覚（体験）そのものではなく、痛みから生じる「苦悩」の方です。



スキルを習得すると、得られるメリット

痛み感覚は変動すること、そのうち去ることを体験することによって、痛みや不安に振りまわされなくなります。



●マインドフルネス瞑想法に取り組むにあたって重要な態度●

- ① 自分で（良いとか、悪いとか）機械的に評価を下さないこと
- ② 忍耐づよいこと（焦らない）
- ③ 初心を忘れないこと（いつでも初めてする時の気持ちで行う）
- ④ 自分を信じること（心身の感覚について自分の直感を信じる）
- ⑤ むやみに努力しないこと（もっと～だったら、～なるまで頑張ろうと思わない）
- ⑥ うけいれること（あるがままを受け入れることで結果的に変化することも）
- ⑦ とらわれないこと（事実を認め、成り行きを観察する）

●3分呼吸法● まず最初にやってみましょう！

- ① 背筋をまっすぐ伸ばして座ります。座ったまま目を閉じます。
- ② 呼吸に注意を集中します。呼吸のリズム、どんな風に空気が入り、出て行くのか、空気が出入りする時の感触、お腹の動きなど、呼吸そのものを客観的に観察します。
- ③ どうしても別の考えが浮かんできててできない場合は、鼻をつまんでできる限り長く息をとめて下さい。呼吸を再開した時には、呼吸に注目せざるを得なくなっているでしょう。

☆ポイント☆

どのように感じましたか？3分間ずっと呼吸に注意をむけつづけることができましたか？途中で別の考えが浮かんできましたか？呼吸の状態はどうなっていましたか？いつもの呼吸のままでしたか？これを30分、1時間つづけるとどうなると思いますか？

短い時間でも呼吸にずっと注意を向けていることはなかなか難しいことだったのではないのでしょうか。瞑想では意識的にこころやからだに注意を向け、今という瞬間の体験を受けいれることを目指します。苦痛や気がかりなことを押しのけるものではありません。今、自分自身が体験していることを、痛みの苦痛にとらわれることなく、客観的に知ろうとしてみてください。

やってみましょう。  
今、この現象を好奇心を持って、心を込めて観察してみます。



## ●様々な瞑想法をためてみましょう●

マインドフルネスストレス低減法（MBSR）の正式プログラムでは静座瞑想をはじめ、ボディスキャン、ヨーガ瞑想など、自分自身に注意をむける、様々な瞑想を8週間にわたり毎日行います。

目覚めた時間（眠くない状態）に、毎日行うことで多くの患者さんが効果を得ています。

注意を集中する方法はたくさんあります。ただし、客観的に自分の感覚や考えをとらえることはなかなか難しいものです。したがってトレーニングが必要です。

どのトレーニングとも同じように、正しい方法で長くつづけることによって、新しいスキルを身につけることができます。注意の集中も同じです。

瞑想は単純な方法であるがゆえ、だれにでも「飽き」がきます。トレーニングがおざなりになることも、多くの方が経験するところです。それでも継続することで得るものがあるはずですよ。

1日最低10分、できれば1日最大45分することをMBSRでは推奨しています。

ここでは、自分のペースでかまいませんが短い時間でも毎日取り組むことを目標として下さい。

場所や時間は柔軟に変更してかまいません。きちんと瞑想ポーズができる場所にこだわる必要はありません。食事中だけ、通勤の電車の中でだけ、トイレの中でだけ、シャワーの時だけ、呼吸に注意をむけてみるのも立派なトレーニングなのです。

文献：マインドフルネスストレス低減法 J・カバットジン（春木豊 訳）北大路書房

このマニュアルで紹介している瞑想は、この本から引用しています。興味のあるかたは是非読んでみてください。マインドフルネスの詳細や体験談などものっています。

## ● 静座瞑想 ●

### ☆ポイント☆

呼吸に注意を集中する、瞑想です。静座瞑想をしながら注意を集中する範囲を少しずつ広げていきます。呼吸、体の部分の感覚、体全体の感覚、音、心の中。トレーニングを通して様々な思いや感じを観察し、手放すことができるようになると、リラクゼーションが得られるようになるでしょう。

- ① 背筋をまっすぐにのばし、気持ちを楽にして、自分の呼吸に注意を集中します。1日1回10分から始めましょう。
- ① 注意が呼吸から離れ、何かを考え始めたり、気持ちが途切れたことに気づいたら、「だめだ」などと思わず、毎回ただ呼吸とお腹のあたりへ注意を戻すようにしてください。
- ② 上記がある程度長い時間できるようになったら、呼吸中の体の部分（腹部、肩、背中など）の感覚にも注意をむけてみましょう。
- ③ 瞑想中、音だけに注目してみましょう。耳に入ってくる様々な音、音と音の間の静寂などをきくようにしましょう。
- ④ 何もせず、何も注意せず、ただ座りましょう。意識に入ってきたものは全て受け入れ、評価せず、去って行くものは去るにまかせて、じっと観察する練習をしてみましょう。

「うまくできた」とか「こうならない」といった評価をする必要はありません。意味や理屈を追求しすぎず、とにかく続けてみましょう。

最初は必要なインストラクションを設定し、頭の中で反芻しながら取り組んでみましょう。



上級編：取り組みたい場合にやってみましょう。

ただし、エネルギーを使うもののため、あまり時間をかけず2、3分でおわらせましょう。

- ① 呼吸に対して安定的に注意を向けられるようになったら、心の中の考えや感情に意識をむけてみましょう。呼吸から離れて浮かんでくる思いに目をむけ、ひたすら観察しましょう。思いを捉えて思考を深めず「こんな風な思いがあるんだな」といった風に捉えてみましょう。
- ② すぐ去っていく思いや、何度も考えてしまう思い、去ったのに戻ってきってしまう思いに気付きましょう。
- ③ 私が、私の、私なら、私を、といった「私」を中心した思いに気付きましょう。
- ④ 心の中で自分の人生を「良い人生だ」とか「悪い人生だ」という思いがないか注意してみましょう。
- ⑤ 過去や将来の思いに取りつかれていないか注意してみましょう
- ⑥ 貪欲に求めるもの、切望するもの、執着するものがないか注意してみましょう
- ⑦ 怒り、嫌悪感、拒否感について注意してみましょう
- ⑧ 一つ一つの思いに関連して生じてくる気持ちに注意してみましょう
- ⑨ これまでの全ての思いが過ぎ去ったら、呼吸に注意を戻しましょう

■宿題 1日10分、静座瞑想をしてみましょう。

## 痛みの記録シート

慢性疼痛の認知行動療法をうけている間、痛みの記録をお願いしています。痛みの記録は認知行動療法によって痛みがどのように変化しているのか、どんな時に変化が起きているのかを確認するために、とても重要なデータとなります。

日付(曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	平均
① 最大の痛み								
② 最小の痛み								
③ 通常時の痛み								
							composite	

日付(曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	平均
① 最大の痛み								
② 最小の痛み								
③ 通常時の痛み								
							composite	

日付(曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	平均
① 最大の痛み								
② 最小の痛み								
③ 通常時の痛み								
							composite	

日付(曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	平均
① 最大の痛み								
② 最小の痛み								
③ 通常時の痛み								
							composite	

日付(曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	平均
① 最大の痛み								
② 最小の痛み								
③ 通常時の痛み								
							composite	

## 痛みの記録シート

日付(曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	平均
① 最大の痛み								
② 最小の痛み								
③ 通常時の痛み								
							composite	

日付(曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	平均
① 最大の痛み								
② 最小の痛み								
③ 通常時の痛み								
							composite	

日付(曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	平均
① 最大の痛み								
② 最小の痛み								
③ 通常時の痛み								
							composite	

日付(曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	平均
① 最大の痛み								
② 最小の痛み								
③ 通常時の痛み								
							composite	

日付(曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	平均
① 最大の痛み								
② 最小の痛み								
③ 通常時の痛み								
							composite	

## 痛みの記録シート

日付(曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	平均
① 最大の痛み								
② 最小の痛み								
③ 通常時の痛み								
							composite	

日付(曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	平均
① 最大の痛み								
② 最小の痛み								
③ 通常時の痛み								
							composite	

日付(曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	平均
① 最大の痛み								
② 最小の痛み								
③ 通常時の痛み								
							composite	

日付(曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	平均
① 最大の痛み								
② 最小の痛み								
③ 通常時の痛み								
							composite	

日付(曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	平均
① 最大の痛み								
② 最小の痛み								
③ 通常時の痛み								
							composite	