

セッション1 認知行動療法とは？

～目標を設定しましょう～

認知行動療法は、慢性疼痛の治療に有効であることが証明されています。慢性疼痛に対する認知行動療法では、積極的な問題解決法によって慢性疼痛に関係する様々な問題に取り組めます。自分には痛みをどうすることもできないとか、自分は何もできない人間だと考えるのではなく、認知行動療法では痛みを再びコントロールできるように、そして再び活動に携われるようにあなたを支援していきます。

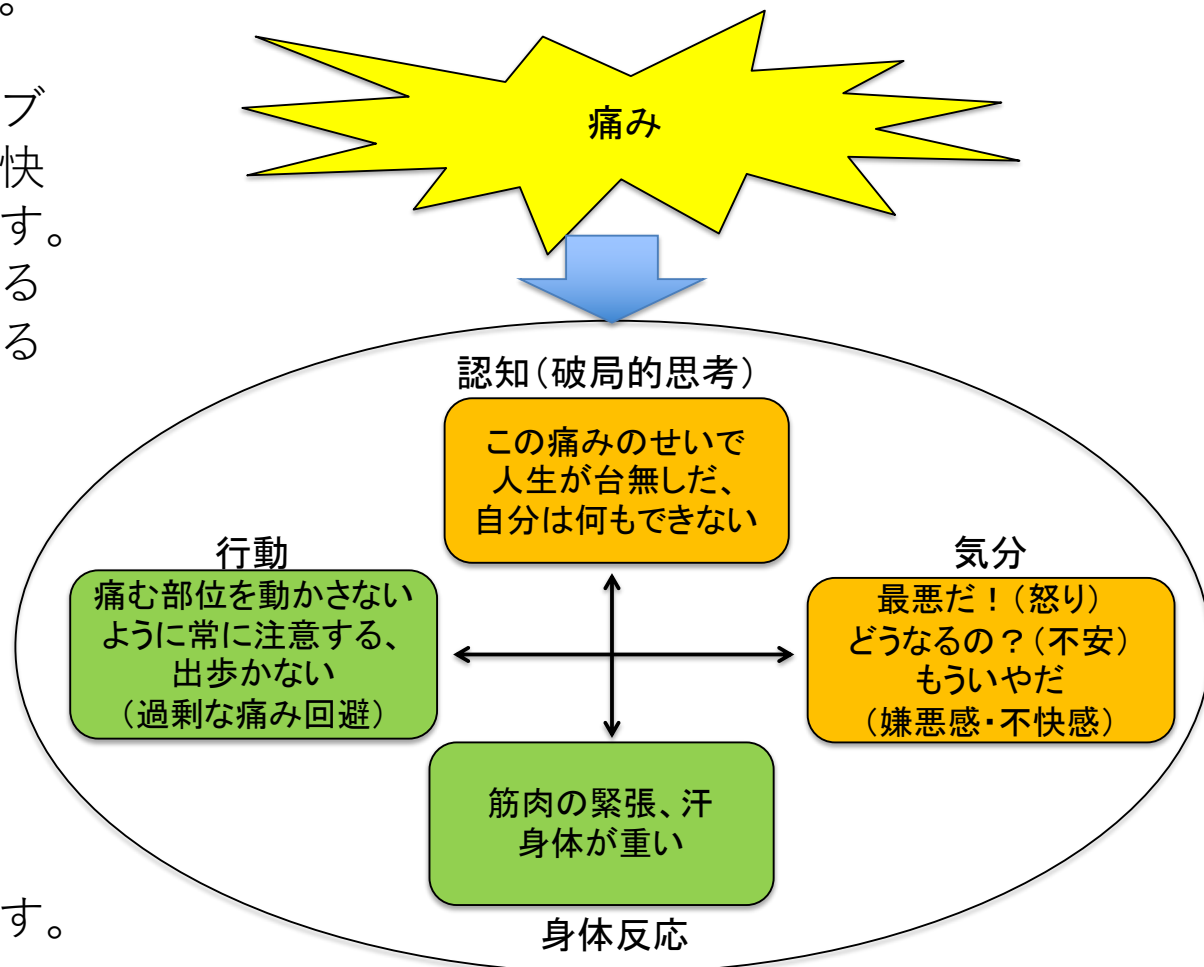
認知行動療法はあなたの痛みを除去するのに役立つのではなく、あなたの活動性を上げて生活の質全体を改善するように計画されています。

慢性疼痛は右に示す悪循環
によって示すことができます。

痛みがあるせいで、ネガティブな認知が生まれ、嫌悪感や不快感など、気分も落ちていきます。体は筋緊張がおこり、そうなることでますます行動を制限する傾向がうまれます。行動が制限されることにより一人で考え込む時間もふえ、さらにネガティブな認知や気分が生じてくる、という悪循環がうまれます。

認知行動療法ではこの悪循環を良循環にかえ、痛みをコントロールすることを目指します。

慢性疼痛の悪循環



セッション1つ1つで慢性疼痛を取り扱うための新しい技術を学んでいきます。この治療法を効果的なものにするためには、目標に向けて課題をこなす努力も必要になります。週に1回のペースでこの治療に取り組むことや、セッションで学んだことを次のセッションまでの1週間で繰り返し練習する（取り組む）ことが、治療のための重要な条件になります。

●目標をたててみましょう●

- ・痛みが生活に及ぼす悪影響を減らすこと
- ・痛みにもっとうまく対処するための技術を身につけること
- ・身体的、感情的な機能を改善すること
- ・痛み止めへの依存を減らすこと

※「痛みがなくなること」に代表される、「～なくなる」という目標でなく、なるべく「～する」という、達成できたか否かがわかる目標を考えてみましょう。

_____さんの治療目標の設定

短期目標（セッション終了後に達成していただきたいこと）

長期目標（1~2年後に達成していただきたいこと）