

セッション3 認知行動モデル

～痛みを悪化させる悪循環を知りましょう～

●言葉の解説 覚えましょう●

自動思考…自分では意識していない、瞬間的に思い浮かんだ考え。悩みや課題と違い考えようと思って考えるのではなく、自動的に頭に思い浮かぶものなので、見過ごされることも多い。慢性疼痛は特に**破局的認知**が関係しています。

信念…自動思考のもとになる、根本的な人生観や価値観といったもの。

注意…意識の向くところ。痛みばかりが気になる時は、注意が痛みに向いているということ。

安全行動…恐れている不快な体験から逃れるために行う行動。一時しのぎにはなるが安全行動を続けることで悪循環を維持してしまう。疼痛患者さんの「安静にする」なども含まれる。

感情・身体反応…感情は喜怒哀楽を基本とする気持ち、身体反応は体に現れる症状（息苦しい、動悸、筋緊張、発汗、悪寒、ふるえ、のぼせ、など）

破局的認知とは

Pain Catastrophizing scale

(痛みのネガティブな思考)

破局的認知とは、痛みがもっとひどくなる、この痛みのせいで人生おしまいだ、痛みはどうにもできない、等、痛みのことばかり考え、とらわれてしまう、極端な考えのことです。

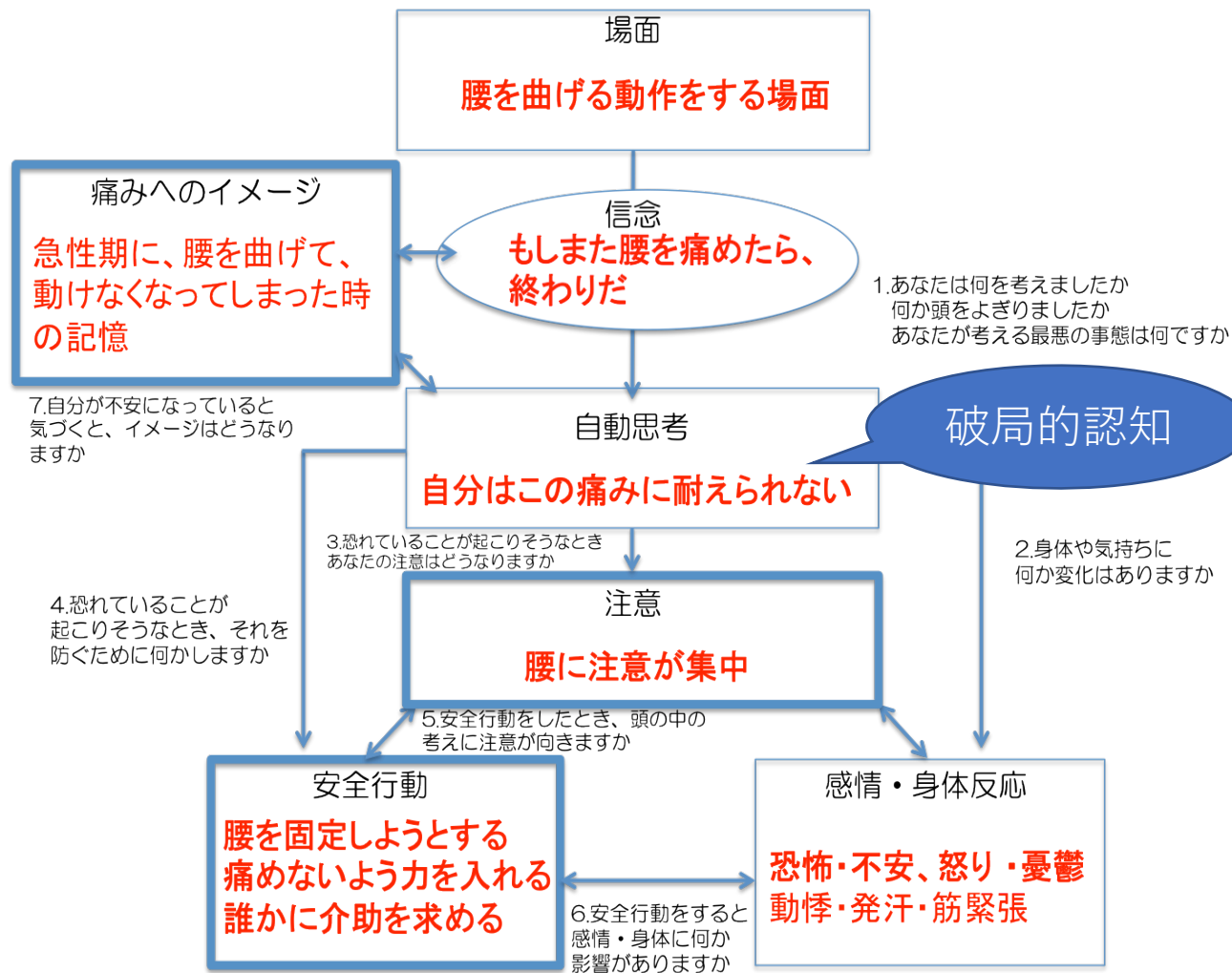
破局的認知にとらわれる結果、痛みや不快感がさらに強くなるほか、日常生活の活動が制限されやすくなります。

痛み症状が本来考えられるよりも長引いたり、強く感じたりする要因として、破局的認知が大きく影響しています。次のページの認知行動モデルで確認してみましょう。

認知行動モデルを作成し
痛みを持続させている
悪循環に気づきましょ
う。



慢性疼痛障害を維持している悪循環はどんなもの？



●自分の認知行動モデルを作成してみましょう●

1. 自動思考を同定する（信念・スキーマも思いついた場合は、同定する）
2. 感情・身体症状、安全行動の順に同定する。
3. 痛みへの感覚的な（視覚や聴覚、など）イメージ（過去の痛みの記憶や、将来の不安）を同定する
4. 注意が向いてしまう痛みの部位を同定する。
5. 各構成要素の関連や悪循環について話し合う
6. 様々な慢性疼痛場面を取り上げ、認知モデルを拡充する（行動実験までにモデルを洗練させること）

慢性疼痛を維持
させている悪循環

