

セッション5 安全行動分析

～回避行動について学びましょう～

☆安全行動とは☆

以前に強く痛みを感じた状態、状況、行動を避けるなど、自分の恐れる症状を避ける行動を「安全行動」と言います。慢性疼痛の場合では、痛みを避ける行動が「安全行動」と言えます。安全行動を繰り返し続けると、そうすることで痛みが実際に起こりうるのかを検証することができません。回避することせず実際に行動してみて、自分の予想と結果の違いを体験で知る必要があります。

安全行動のリスト（この他にも回避行動があれば書き出してみましょう）

安全行動の分析		
■何かものや人につかまったり、寄りかかったりする	はい	いいえ
■座る、あるいはじっと安静にする	はい	いいえ
■極めてゆっくりと動く	はい	いいえ
■常に休むところを探している	はい	いいえ
■無理矢理、動きをパターン化する	はい	いいえ
■痛む部位を常に気遣っている	はい	いいえ
■痛みがなくても決まった時間に薬を飲む	はい	いいえ
■自分でできることでも家族や周囲の人に助けを求める	はい	いいえ
■筋肉を緊張させて、痛まないようにする	はい	いいえ
■それほど痛くないのに痛くなるのではないかと思い、薬を飲む	はい	いいえ
その他		
■		
■		

安全行動の有無について、メリットとデメリットを考えてみましょう。

●安全行動の例●

不安になるので痛みの有無にかかわらず、定時に頓服の痛みどめを必ず飲む。

	メリット	デメリット
安全行動あり ↓ 薬を飲む	薬を飲んでいるから痛みが強くなって倒れるという最悪の事態にはならない。	痛み止めがなければ不安になり、飲まずにいらなくなる。痛み止めなしにどの程度動けるかわからない。
安全行動なし ↓ 薬を無闇に 飲まない	痛み止めなしでもどの程度動けるか把握できる。痛み止めに依存せずに、他の対処法をみつけれられる可能性がある。	痛みが出現して、強くなり、倒れてしまったら迷惑をかける。

安全行動の有無について、メリットとデメリットを考えてみましょう。

●分析するあなたの安全行動を書きましょう●

()

	メリット	デメリット
安全行動あり		
安全行動なし		