

# セッション 6 認知再構成

～痛みに関連する認知について考えましょう～

認知行動モデルを見直しながら、自分の考え方と思考—感情の関係について把握しましょう。私たちの自動思考は感情を生じさせ、その感情は、私たちに影響を及ぼし疼痛を悪化させることがあります。したがって思考が信頼できないものだったり、誤った情報に基づいていたりすると、その後の感情や行動に悪影響を及ぼすことがわかります。痛みの悪化の原因となる不正確で否定的な思考をみつけてみましょう。そしてあなたが陥りやすい認知の誤りを知りましょう。

## ●思考の認知再構成法● シートを使って認知再構成をしてみましょう。

1. まずは否定的な感情をもたらした最近の出来事を思い出し、「状況」に記入しましょう。
2. その時に生じた「感情」（怒り、不安、失望、悲しみ、抑うつなど）を書き出し、それぞれに評価点(0-100%)をつけます。
3. その感情を引き起こした「自動思考（破局的認知）」を書き出しましょう。
4. その思考が正しいとする証拠（事実）を探します。その思考が正しくないとする証拠（事実）を探します。これらを踏まえて、事実と証拠にもっと一致する前向きな思考を導き出しましょう。
5. 否定的な思考を繰り返すことと、前向きな対処への思考を繰り返すことでは、感情はどのような影響を受けるのでしょうか。また、身体的反応や行動はどうでしょうか？考えてみましょう。

# 認知再構成シート（例）

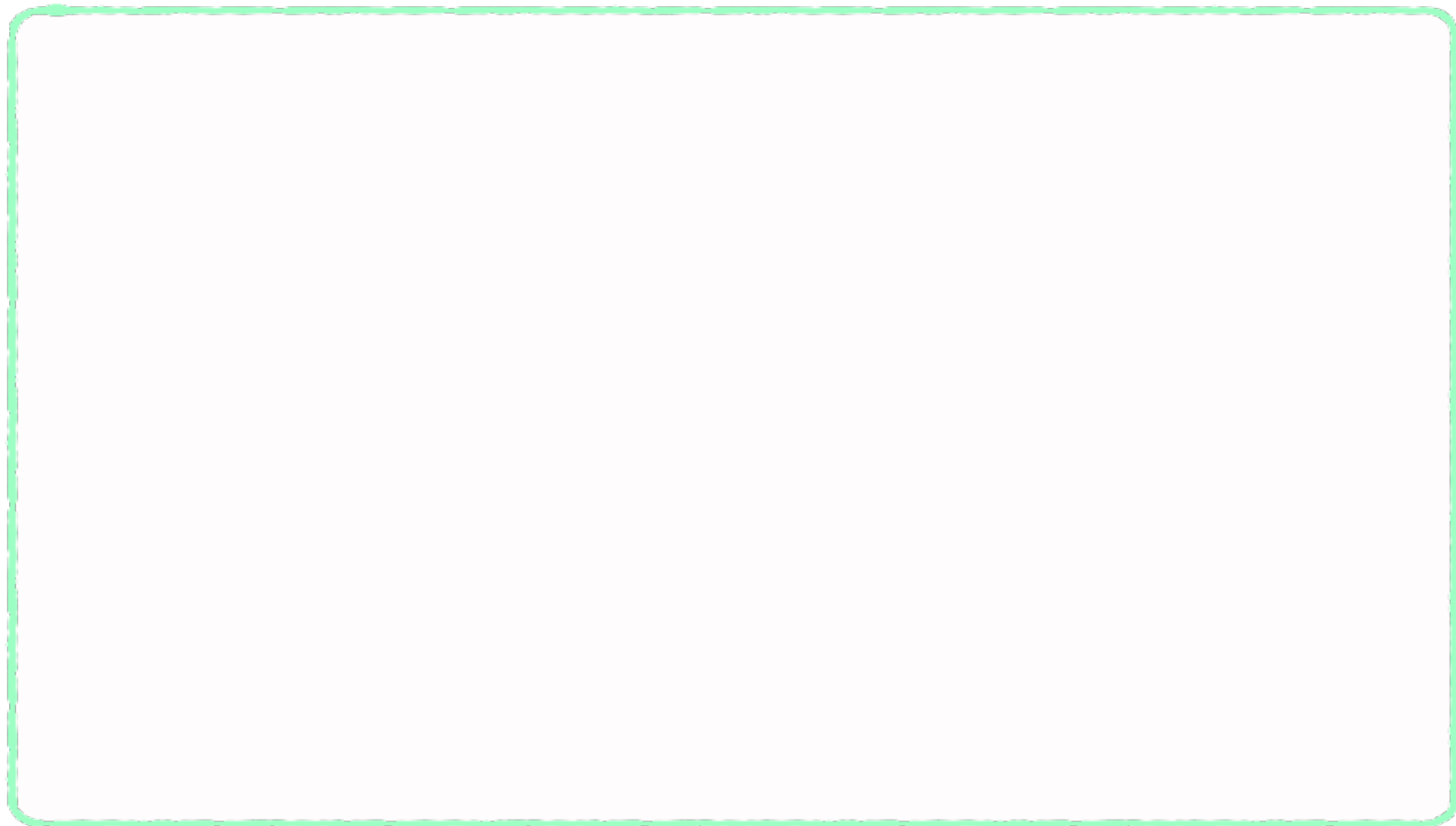
| 状況                                   | 感情                           | 自動思考<br>(破局的認知)                           | 支持する<br>証拠                      | 否定する<br>証拠                              | 前向きな対処の<br>思考                               | 感情                          |
|--------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------|
| 不快な感情を引き起こした出来事を書き出します               | その状況での感情を特定し、0-100%で評価します    | 感情に伴って生じた（頭の中をよぎった）考えを書きます                | この思考が正しいとする証拠はなんですか？            | この思考が間違いであるという証拠はなんですか？                 | 二つの証拠から何か他に言えることは何ですか？                      | 特定した感情を0-100%で再評価します        |
| パターン1<br>仕事中に腰の痛みが強くなり、早退した。         | 情けなさ80%<br>悲しみ70%<br>苛立ち60%  | また同僚に迷惑かけてしまう。いつになったらちゃんと働けるようになるのか。      | 昨日も受診のために仕事を休んだので、2日続けて休んでしまった。 | 確かに2日続けて休んだが、先週は休まなかったし、普段は十分責任を果たせている。 | 誰にでも体調の悪いときはある。お互い様だし同僚が休みたいときには自分もサポートしよう。 | 情けなさ40%<br>悲しみ10%<br>苛立ち30% |
| パターン2<br>山登り誘われたが、痛くなることが怖くて断ってしまった。 | 無力感100%<br>悲しみ80%<br>がっかり70% | この痛みがある限りもう山に登れず、人生楽しいことは何もない。<br>(破局的認知) | 実際痛みがでるようになってから、一度も山登りをしていない。   | 山登りに行かない代わりに先週は家の庭で友人とバーベキュー楽しめた。       | 今は山登りはできないが、その他に楽しいと感じられるものはあるはずだ。          | 無力感50%<br>悲しみ40%<br>がっかり60% |

自分自身の認知再構成をしてみましょう

| 状況                     | 感情                        | 自動思考                       | 支持する証拠               | 否定する証拠                  | 前向きな対処の思考              | 感情                   |
|------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------|-------------------------|------------------------|----------------------|
| 不快な感情を引き起こした出来事を書き出します | その状況での感情を特定し、0-100%で評価します | 感情に伴って生じた（頭の中をよぎった）考えを書きます | この思考が正しいとする証拠はなんですか？ | この思考が間違いであるという証拠はなんですか？ | 二つの証拠から何か他に言えることは何ですか？ | 特定した感情を0-100%で再評価します |
|                        |                           |                            |                      |                         |                        |                      |
|                        |                           |                            |                      |                         |                        |                      |

# まとめ

これまでに学んだことを書き出しましょう

A large, empty rectangular box with a light pink background and a green border, intended for writing a summary.