

3.喜びや充実感を取り戻す

落ち込みの悪循環を断つためには、その時の気分や体調で過ごし方を決めるのではなく、どのような生活を送っていきたいかを大切にしながら過ごし方を考えることです。

さらに、日々の生活が、あなたのその後の生活の楽しみや喜びにどのようにつながっていくかを考えることも大切です。

生活の仕方を変えることで、**喜びや充実感をあなたも取り戻してみませんか**

プログラムでは、病気になったことで、あきらめざるをえなかったり、投げ出してしまったりした、あなたの人生において大切にしたいもの(価値)に着目します。

あなたにとっての「価値」とはなにか、どんなことに時間をつかい、どのように日常を過ごしたいのかを明確にします。

そして、そのために今できる具体的なことを話し合っていきます。

具体的な内容は、裏面の「プログラムの内容」をご参照ください。

プログラムの内容

事前面接

- ・プログラムの概要を知る
- ・今困っていること、送りたい生活を明確にする

#1	さあ、はじめよう！ <ul style="list-style-type: none">・気分と行動の関係を理解する・人生の意味や喜びを取り戻すために、病気にとらわれない生活に向けてのヒントを知る
#2	気分と行動のつながりを見つけよう <ul style="list-style-type: none">・生活上の行動と気分の関係性を調べる。・自分の「不安や落ち込みのパターン」と「穏やかな気持ちのパターン」をみつける
#3	生活の喜びに近づくための“行動”を決めよう <ul style="list-style-type: none">・自分にとって大切なこと、かけがえのないことを明確にする・今の生活の中で、現実的に実行できることを明確にする
#4	“行動”の結果を振り返ろう <ul style="list-style-type: none">・行動の有用度と困難度を評価する。・困難度が高い行動は、取り組みやすくなるようなきっかけ作りや工夫を話し合う。
#5	苦手な場面で気持ちを切り替えるコツをつかもう <ul style="list-style-type: none">・不安や落ち込みのパターンについ陥ってしまう状況を整理し、そのときに考えてしまっていることの内容と、その悪循環を整理する。・よくないことを考えることのメリットとデメリットを整理する。
#6	価値に基づいた生活を送るために <ul style="list-style-type: none">・今後取り組みたいと思っていることや、そのための計画を整理する。
#7	全体のまとめ ー卒業式ー <ul style="list-style-type: none">・プログラムで学んできた内容を振り返る。・今後の課題と取り組み方を整理する。

プログラムのご案内

日々の充実感やよろこびを
もう一度取り戻そう



ご希望の方は、精神腫瘍科外来でプログラムの適応について、事前に面談を行います。

▶お問い合わせ先

国立がん研究センター中央病院 精神腫瘍科
行動活性化療法プログラム担当 平山 貴敏

1.こんなことはありませんか？

病気や治療のことを
つい繰り返し考えてしまう

やる気がでない
外に出かける気も
起きない

ゆううつ さみしい
いらいらする
落ち着かない

悲しい 不安

以前は好きだった
ことが楽しめない

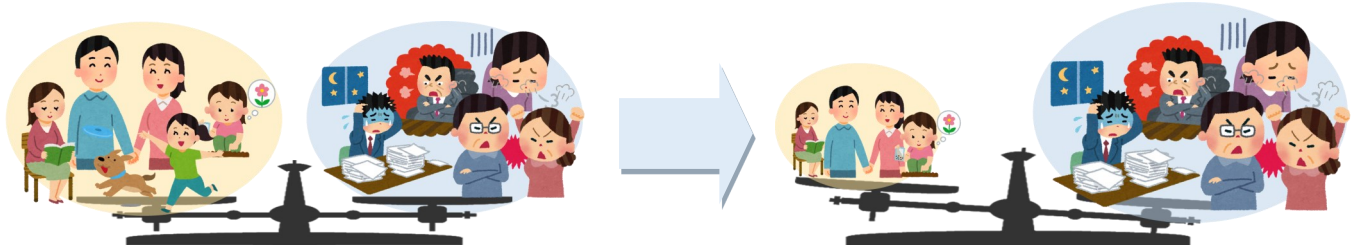
病気の不安や心配にとらわれたまましていると…

楽しみを見失ってしまう

閉じこもりがちな生活

2.活動が減ることによる悪循環の仕組み

私たちの生活は、つらいことやうまくいかないこともあります。一方で楽しいことやうれしいこともあります。しかし、活動が減少すると、楽しみや喜びを得ている活動からどんどん遠ざかってしまいます。その結果、“相対的に”つらいことばかりを体験しているような気がしてしまい、気分も落ち込んでしまいます。



つらいことやうまくいかないことばかりだと感じると、よくないイメージや否定的な考えばかりが浮かぶようになります。その結果、ますますつらさや落ち込みは増してしまい、さらなる悪循環に陥ってしまうのです。

