National Center for Cognitive Behavior Therapy and Research

セッション4
（行動活性化 -背景-）

コロナ後遺症に対する認知行動療法（ADAPT）

こんにちは。この動画では、コロナ後遺症に対する認知行動療法プログラムのセッション4として、「行動活性化」についてご紹介します。これまでのセッションを振り返ってみましょう。セッション1では目標設定と方向づけを行い、セッション2では心理教育を通じてコロナ後遺症とCBTについて理解を深めました。セッション3では、マインドフルネスを学び、今この瞬間に意識を向けて、評価や判断をせずにありのままを受け入れる姿勢を育てました。

今回のセッション4では、「なかなか動く気になれない」「以前のようには活動できない」と感じるとき、どうしたらよいか分からなくなることがありますが、そんなときこそマインドフルネスで学んだ姿勢を活かしながら、効果的なアプローチの一つである「行動すること」について一緒に考えていきます。あなたのペースで安全に、少しずつ活動していく方法を学んでいきます。この動画では、その理論的背景と知識の整理を行います。

まず、「行動活性化」という言葉について説明します。「活性化」という言葉を聞くと、「たくさん動かなければいけない」、「運動をしなければいけない」と思われるかもしれませんが、行動活性化はそれとは少し異なります。行動活性化の本当の意味は、あなたにとって意味のある活動、達成感や満足感を感じられる活動に取り組むことです。それは運動である必要はありません。読書、お友達との電話、お気に入りの音楽を聴くことなど、様々な活動が含まれます。

私たちの気分は、考え方と行動によって大きく左右されます。セッション2の心理教育で学んだように、気分を直接変えることは難しいのですが、考え方や行動に働きかけることはできます。考え方を変えるには思考パターンに気づく練習が必要ですが、行動をとることは比較的取り組みやすく感じられるかもしれません。

体調が悪い日が続くと、活動量が減ってしまうこともありますね。これは自然なことです。そこで、無理のない範囲で小さな活動を続けることで、「今日はこれができた」、「色々と大変な中でも、今の私にはこれができる」という感覚を取り戻すことができるのです。

ここで大切になってくるのが「ペーシング」という考え方です。ペーシングとは、あなたの症状やエネルギーレベルに合わせて、活動の量や強さを調整する方法です。エネルギーレベルというのは、身近な例でいうと、スマートフォンやパソコンのバッテリーのようなものです。

100%の充電があっても、あれもこれもと使ったり画面を明るくしたりすると消費が激しくなります。私たちの体も同じように、自分のエネルギーの消費を意識しながら管理することが大切です。

このペーシングという考え方が注目されるようになったのには、重要な医学的背景があります。ペーシングは、もともと慢性疲労症候群の患者さんたちによって考案され、実践されてきた「エネルギー管理戦略」です。その目的は、慢性疲労症候群やコロナ後遺症に特徴的なPEM（労作後倦怠感）を予防・軽減することにあります。

患者さんはご自身の身体的・精神的なエネルギーを正確に把握し、休息と活動をこまめに繰り返しながら調整する必要があります。このような活動量の自己調整によって、エネルギーの過剰な消耗による急激な体調悪化、いわゆる「クラッシュ」を避けることを目指しています。

慢性疲労症候群に対して、以前は「段階的運動療法」という方法が推奨されていました。これは、あらかじめ決められたプロトコル（実施手順）に従って計画的に運動量を増やしていく方法でした。しかし、この方法では、その時々の体調を十分に考慮せずに身体に負荷をかけ続けることで、多くの方がPEMを経験し、症状がかえって悪化してしまうケースが多く報告されました。

2021年にイギリスの国立医療技術評価機構（NICE）の治療ガイドラインが改訂され、段階的運動療法の推奨が撤回されて、ペーシングが主要な管理戦略として推奨されるようになりました。

ペーシングという考え方は、実は他の病気や症状でも研究されており、そこから大切な学びがあります。例えば、線維筋痛症や慢性腰痛症といった、長期間続く痛みを抱える方の分野での研究です。このような慢性痛の研究では、ペーシングにも「効果的なペーシング」と「注意が必要なペーシング」があることが明らかになっています。

効果的なペーシング（目的志向型のペーシング）とは、生活上の価値ある目標を達成するために活動を調整することです。つまり、症状がある中でも「自分が大切にしている活動を無理のない範囲で続けていく」という前向きな取り組み方です。

一方、注意が必要なペーシング（回避型のペーシング）とは、症状が起こることを恐れるあまりに活動を過度に制限してしまうことです。これは症状を避けることだけに焦点が当たってしまい、時として身体機能や日常生活の幅が狭くなってしまうことがあります。

研究では、回避を主な目的とするペーシングを続けた場合、短期的には症状が軽減されても、長期的には活動性や生活の満足度が低下する傾向があることが示唆されています。コロナ後遺症の方にとっても、このバランスを理解することは大切です。

現在、ペーシングは各国の医療ガイドラインで推奨されています。世界保健機関（WHO）の2022年のコロナ後遺症臨床管理ガイドラインでは、「エネルギー保存技術としてのペーシングアプローチ」が推奨されています。日本の厚生労働省のガイドラインでも、「症状が強い場合には労作で症状が悪化することもあるため、運動療法は避け、個々の症状に合わせた日々の活動調整を行うことが推奨される」と記載されています。

ペーシングの最も重要な特徴は、安全性を優先に考えた方法であることです。ただし、目的は症状を悪化させないことではなく、症状の悪化を避けながら、あなたらしい生活や活動を継続することにあります。

ペーシングに関する科学的エビデンス（有効性などを示す根拠）は、現時点では限定的であることも正直にお伝えする必要があります。研究の方法や評価項目の統一が難しく、現状では確固たる結論を導き出すことは困難とされています。しかし、安全性の観点では、ペーシングは比較的リスクが低いと考えられており、そのためガイドラインでも推奨されています。ペーシングはお一人お一人の許容範囲内で活動するため、重篤な副作用はほとんどありません。

一方で、ペーシングが何を意味するのか、医療者も患者さんも十分に理解していない現状があると報告した研究もあります。コロナ後遺症の方を対象とした調査では、身体活動後に症状の悪化を経験される方が多く報告され、その際に「ペーシング」という言葉が患者さんから多く使用されていました。

しかし、この用語をどのように解釈して生活に取り入れたかは個々によって異なっていたことが分かっています。そのため、この動画では、ペーシングについてできるだけ分かりやすくご紹介していきたいと思います。

行動活性化は、もともとCBTの技法であり、考え方の一つです。コロナ後遺症の方にとって大切なのは、活動を無理なく安全に続けていくことです。ここで活用されるのが、ペーシングというエネルギー管理の手法になります。

行動活性化の本来の目的は、あなたにとって価値のある活動や満足感が感じられる活動を通じて、気分の改善を図ることです。これを、ペーシングの考え方を取り入れながら安全に実現していきます。

安全の殻の中にこもって何もしないのではなく、安全面に配慮しながら活動を続けることで、症状の悪化を避けながらも、達成感や満足感を感じられる体験を積み重ねていけるかもしれません。それぞれの方の状況に応じて調整していく方法でもあります。

ペーシングでは経験的に「50-70%程度」という考え方が提唱されています。これは、「自分ができそうだと思う活動量の50-70%程度に留める」という目安です。ただし、この数値はあくまで参考であり、個人の症状や日々の体調によって大きく変動します。50%でも過剰な場合もあれば、70%が適切な場合もあります。重要なのは、このような目安を参考にしながら、ご自身の身体の反応を注意深く観察し、個別に調整していくことです。より具体的で実践的な方法については、次の動画で詳しくお話しします。

コロナ後遺症の回復は、右肩上がりの直線的なものではありません。波のように上下を繰り返しながら、平均的には少しずつ良くなっていくイメージが良いかもしれません。回復には様々なパターンがあります。波が低いときの程度が軽くなった、低くはなるがその持続時間が短くなった、低いときもあるが間隔が長くなった、全体的な高さが以前より高くなったなど、変化の現れ方は人それぞれです。

大切なのは、一つひとつの波に翻弄されず、長い目で見る姿勢です。一喜一憂せず、焦らず、極端にならないことが重要です。症状が強い日は、無理をせずに休息を取ることも立派な「活動」です。あるいは、そんな日でも、身体活動は最小限にしておきながら、好きな音楽を聴いたり、心地よいと感じることをして過ごすなど、あなたが少しでも気持ちよく感じられるようなことがあるかもしれません。

今日お話しした内容をまとめます。行動活性化は運動を強いることではなく、あなたにとって満足感や達成感を感じられる活動に取り組むことです。そして活動をする際に、それが安全にできるようにするのがペーシングという考え方で、エネルギー管理戦略の一つです。

ペーシングにも、効果的なものとそうでないものがあり、症状を避けるためだけの活動制限にならないよう注意が必要な場合があります。重要なのは、あなたが大切にしたい活動を無理のない範囲で継続することを目指すことです。

ペーシングを生活の中に組み込み、安全性を保ちながら行動活性化につなげることで、何らかの活動や行動を安全に続けることが、気分の改善や生活の質の向上につながるかもしれません。次の動画では、ペーシングをどのように実践していくとよいかを、一緒に考えていきます。

構成・執筆：高松直岐（2025年6月）