National Center for Cognitive Behavior Therapy and Research

セッション4
（行動活性化 –実践-）

コロナ後遺症に対する認知行動療法（ADAPT）

こんにちは。前回の動画では、行動活性化の考え方や理論的背景について学びました。今回は、具体的にどのように行動活性化を実践して、生活に取り入れていけるかを見ていきましょう。

ここでの目標は、「なかなか動く気になれない」「どうしたらよいか分からない」と感じるときに、あなたのペースで少しずつ活動していく流れを作ることです。大切なのは、事前に決められた計画でどんどん進めるのではなく、その日その日の体調に合わせて柔軟に調整することです。

まず、あなたの現在の活動レベルを客観的に把握してみましょう。多くの方がPS値（Performance Status）という指標をご存知かもしれません。これは一つの目安として、現在のご自身の状態を客観視するのに役立ちます。

PS 0-1：ほぼ普通に生活できるが、疲れやすい。PS 2-3：日常生活はできるが、時々休息が必要。PS 4-5：軽い作業はできるが、週に数日は休む必要がある。PS 6-7：身の回りのことはできるが、仕事や外出は困難。PS 8-9：日常生活に介助が必要で、多くの時間をベッドで過ごす。

ただし、この数値は日々変動するものでもあり、あくまで現在の出発点を知るための参考です。大切なのは、他の人と比べるのではなく、今のあなたにとって現実的な出発点を見つけることです。

また、日単位で一喜一憂するのではなく、週単位や場合によっては月単位での平均的な経過として状態を捉えていく姿勢も重要です。どのレベルにいても、そこから無理のない範囲で一歩ずつ進んでいくことができます。

前回の動画で、エネルギーをスマートフォンのバッテリーのように考えるとお話ししました。ここで大切なのは、エネルギーを消費するのは身体的な活動だけではないということです。

読書や会話、考えることといった精神的な活動も、同じようにエネルギーを消費します。これは、セッション2で学んだPEM（労作後倦怠感）が身体的活動だけでなく精神的活動でも起こることと関連しています。

身体的活動には、歩行、階段昇降、家事、買い物、外出などがあります。精神的活動には、読書、パソコン作業、会話、電話、考えること、集中すること、社交的な場面への参加などがあります。どちらの活動も、あなたのエネルギーを消費し、適切に管理する必要があります。

「外出できない」、「仕事に戻れない」、「家事ができない」といった悩みを抱えているとき、私たちはつい、それらを一つの大きな塊として考えがちです。でも実は、これらの活動は多くの小さな要素から成り立っています。

例えば「外出」を分解してみましょう。先ほど学んだ身体的・精神的エネルギーの考え方を活用すると、活動をより詳しく理解できます。

身体的エネルギーに関わる量的な負荷として、時間はどのくらいか（5分、30分、1時間）、距離はどの程度か（家の前、近所一周、駅まで）、頻度はどうするか（週1回、月1回）といった要素があります。

精神的エネルギーに関わる質的な負荷として、準備段階（身だしなみ、服装選択、持ち物準備）、移動（慣れた道か未知の

場所か、一人かだれかと一緒か）、環境（静かか騒がしいか、人混みか人が少ないか）、認知的負荷（単純な買い物か複雑な手続きか）、社交的負荷（人との会話の必要性）、予測可能性（計画通りか予期しない出来事があるか）、目的地での状況（立っている時間、座れる場所の有無）、帰宅後の影響（片付け、翌日への影響）といった要素があります。

このように分解すると、「外出全部がダメなわけではないかもしれない」という気づきが得られることがあります。例えば、準備はできそう、玄関まで行くのも大丈夫そう、問題は距離や人混み、疲れたときの対処法が分からない、等といった具合に、自分なりの発見があるかもしれません。

30代女性、Aさんの例を見てみましょう。Aさんは倦怠感が主な訴えで、何らかの作業に従事する体力と集中力がないと感じていて、仕事から離れて、普段は家にいることが多い状態でした。比較的家の中では過ごせるようにはなってきたものの、「一人で外出もできない」と思い込んでしまい、自信を失っている状態でした。

Aさんが困りごととして実感している外出について、分解して考えてみると、準備段階（外出用の服に着替える、お化粧をする）はできそう、移動段階（玄関から外に出る）は少し不安だが可能そう、慣れた道を歩くのは距離による、目的地での活動（店員との簡単な会話）はできそう、人混みに入るのは避けたい、長時間立つのは難しい、帰宅後の休息は必要、事前に決められた日に確実に外出ができるかどうか分からないという不安がある、ということが分かりました。

この分解を通じて、Aさんは重要なことに気づきました。「外出全部がダメなわけじゃないかもしれない。自分がその日の体調に合わせてできることからでよいのであれば、準備はできそうだし、玄関まで行くのも大丈夫そう。問題は、何をするのか・目的を考える作業が負担であったこと、どのくらいの距離を歩けるか、疲れたときにどうするかが分からないことも負荷だった」ということが分かりました。

Aさんのように活動を分解して現在地を把握できたら、次は実践です。ここで大切なのは、「週末には絶対これをする」、「今月中には一日3000歩は歩けるようになる」といった固定的な計画を立てないことです。

なぜなら、事前に決められた予定通りに進めることは、段階的運動療法と同じような負荷を生じさせる可能性があるからです。ただし、「こうなっていたらいいな」というおおまかな目標を心に描いておくことは、とても大切です。

代わりに、Aさんの活動の分解結果を参考に、「自分にとって負担に感じるもの」と「比較的取り組みやすそうなもの」を整理しておきます。そして、その日の体調に応じて、「今日はこれくらいの活動なら心地よくできそう」、「これは今日は控えて、別の日にしよう」という選択ができるように準備しておくとよいかもしれません。

例えば、Aさんの場合であれば、当日にならないと体調が外出できる水準か分からないという不安を抱えていました。そこで、その日に「絶対行くぞ」と決めるのではなく、「体調が穏やかで、天気もよければ、まずは家の周りをゆっくり歩いてみようかな」、そして、「もし天気や体調が優れなければ、外出そのものは控えるけれども、朝起きたら外出用の服装で家の中で過ごしてみて、玄関で靴を履いて外に少し立って、外の風を感じてみることくらいはできるかな」と、いくつかの選択肢を用意しておきます。

これらは固定されたスケジュールではなく、体調に配慮しながら何らかの活動に取り組むということになります。活動によってはすぐに楽しさを感じられるものもあれば、そうでないものもありますが、どちらも行動することで気分に変化が生まれ、やりたいことへとつなげていくことができます。活動後の変化を振り返りながら、自然な習慣として続けていけるといいですね。

ペーシングの考え方を取り入れながら、

様々な種類の活動を考えてみてください。認知的活動（読書、パズル）、社交的活動（友人との電話、家族との会話、オンラインでの交流）、創作活動（絵を描く、音楽を聴く、料理、ガーデニング）、ケア活動（ペットの世話、植物の手入れ、自分自身のセルフケア）、軽い身体活動（ストレッチ、瞑想、短時間の散歩、家事の一部）などがあります。

人によっては、一日の中で異なる種類の活動を取り入れることが役立つかもしれません。例えば、午前中に軽い認知的活動（読書15分）、午後に社交的活動（友人と電話10分）、夕方に創作活動（好きな音楽を聴きながらストレッチ）といった具合です。このように活動に幅と意味を持たせることで、楽しみや彩りが生まれるかもしれません。

大切なのは、あなたにとって価値のある活動を継続することです。症状が出る前に何が好きだったか、どんなことをすると楽しく感じていたか、「できたらいいな」と思えることはあるかを考えてみてください。

「何もできない」という一つの塊で捉えるのではなく、活動を分解して考えることで、「今の自分にもできることがある」という発見につながるかもしれません。

今回学んだ行動活性化・ペーシングの実践は、これまでのセッションと今後のセッションと深くつながっています。セッション2のCBTでは、認知（考え）、気分、行動が相互に影響し合うことを学びました。気分に直接働きかけることは難しいですが、考えや行動から取り組むことで気分に良い影響をもたらし、全体として良い循環を作ることができます。何らかの活動・行動を続けることが鍵になります。

セッション3のマインドフルネスの「今この瞬間に気づく力」と「評価や判断をしないで開かれた心で受け入れる姿勢」は、ペーシング実践の重要な基盤となります。体調の変化に気づいたり、「今日はこのくらいがいいのかな」と活動をセーブする際に、自己批判的にならずに受け入れやすくなるかもしれません。今後のセッション6（問題解決技法）やセッション7（認知再構成）でも、今日学んだペーシングの実践や行動と気分の関係に加えて、そこに認知（考え）とも関連させて、さらに発展させて学んでいきます。

今日は行動活性化として、ペーシングの考え方を取り入れながら安全に活動していく方法を学びました。ペーシングは単なる「活動制限」ではなく、あなたらしい生活を取り戻すためのテクニック・工夫です。

重要なポイントは、身体的・精神的エネルギーの両方を考慮すること、活動を分解して考えること、やりすぎや活動を避けすぎることを防ぐこと、そして安定してから次のステップへ進むことです。

完璧を目指す必要はありません。どんな大きな目標も、小さな要素に分解することで「今日できること」を見つけることができます。症状があることと、充実した生活を送ることは、きっと両立していけるのではないでしょうか。

小さな一歩から始めて、あなたなりのペースを見つけていきましょう。セッション5の中間振り返りでは、実際に取り組んでみた経験を一緒に話し合いましょう。またお待ちしています。

構成・執筆：高松直岐（2025年6月）