

セッション6 (問題解決技法)

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6として、「問題解決技法」についてご紹介します。セッション5では中間振り返りの対面セッションで、これまでの学びを整理したり、疑問や心配事についてお話しできたかと思えます。

とりわけ、セッション4の行動活性化で活動の分解や小さなステップでの取り組みを学び、実際に少しずつ活動を生活に取り入れられるようになってきている方もおられるでしょうか。

一方で、活動を続けていく中で「ここから先をどう進めてよいか分からない」、「新しい困りごとが出てきた」といった問題に直面することもあります。そこで今日は、そうした具体的な困りごとに対して、段階的に解決策を見つける方法を一緒に学んでいきましょう。

具体的なステップバイステップの手順は参考動画にありますので、ここでは全体像とポイント、ちょっとしたコツについてお伝えできればと思います。これは単なる問題解決というよりも、コロナ後遺症という変化の多い状況の中で、あなたなりの対処法を見つけていくための工夫につながればと思います。

問題解決技法は、困りごとに対してどう取り組んでいけばよいかを考える方法です。まず最初に大切なのは、何が問題なのかを見える形にすることです。「なんだか大変」、「困った」という感覚から、具体的にどこが困っているのかを整理するところから始まります。

コロナ後遺症の中では、仕事、家事、人間関係、体調管理など、以前とは違った困りごとが出てくることがありますね。私たちはつい「何をやってもダメ」、

「どうしようもない」と感じてしまいがちですが、実は困りごとを具体的に整理することで、意外と対処法が見えてくることがあります。

そして、対応策についても「できる・できない」の二択ではなく、幅を持たせて考えてみる。いろいろなアイデアを出して、組み合わせたり、今の自分にできそうなものを選んだりしながら、実際に行動につなげていきます。行動してみると新しい気づきが生まれたり、考え方が変わったりすることもあります。

セッション3で学んだマインドフルネスの「今起きていることに気づく力」と「評価や判断をしないで受け入れる姿勢」も活用しながら、困りごとを一步引いて見つめてみる。そうすることで、「できないこと」ばかりに注意が向きがちな状況から、「工夫できそうなこと」にも意識を向けていく練習にもなります。

セッション4でご紹介したAさんの例を振り返ってみましょう。Aさんは最初「一人で外出もできない」と感じていましたが、活動を分解して考えることで「全部がダメなわけではないかも」ということに気づかれました。

そして実際に行動してみると、「あれ、30分程度の近所散歩なら無理なくできるんだな」という発見がありました。ただ、そこから新たな課題も見えてきました。「近所の散歩はできることが分かったけど、ここから先をどう進めたらいいのかわからない」、「もう少し遠くに行ってみたいけど、なんだか不安で踏み出せない」といった、より具体的な悩みです。

こうした「次のステップを考える時の困りごと」こそ、問題解決技法がお役に

立てる場面です。活動ができることが分かってきたからこそ出てくる、前向きな課題とも言えるでしょう。

問題解決技法には基本的な流れがあります。詳しい手順は参考動画をご覧くださいだければと思いますが、ここでは大切なポイントをお伝えします。

1. 最初は問題を書き出してみる。頭に思い浮かぶ困りごとをひとまずは全部書いてみましょう。まとまっていなくてもいい、整理されていなくてもいい。まずは困っていることを書き出してみることから始めます。とても具体的なものもあれば、抽象的なもの、重なっているものもあるかと思えます。

その中でも、取り組みたい問題を一つまずは選んでみます。これは、取り組みやすそうなもの、着手のハードルが低いものでもいいですし、自分にとって意味があって「今取り組めて解決できたら嬉しいな」というものでもいいです。

例えばAさんの場合であれば、こんな困りごとが出てきました：電車に乗ることができない、なんとなく毎日がしんどい、疲れた時にどうしたらいいかわからない、家族に申し訳ない気持ちがある、午後になると頭がぼんやりする、以前のように友人と会えない、予定通りにいかないと焦ってしまう、体調の波が読めない。

この中からAさんは「電車に乗ることができない」を選んだとします。比較的具体的で、解決できれば行動の幅が広がるそうだからです。

2. ブレインストーミングを楽しむ。問題を一つ決めたら、次は解決策を考えるフェーズです。ここでのコツは、最初は「現実的かどうか」は考えずに、思いつくままにアイデアを出して試してみることです。大胆なもの、普段では絶対やらないけど一案かなというもの、とんちをきかせた策など、たくさん挙げてみましょう。

Aさんの場合、「電車に乗ることができない」という問題を考えてみます。セッション4のペーシングでは、電車に乗ることの何ができないのかを分解しました

ね。準備なのか、切符を買うことか、満員電車がダメなのか、不測の事態への対応なのか。その考え方は、ここでも役立ちます。

問題をより具体的に掘り下げてから解決策を考えることもできますし、少し抽象的なまま策を考えることもできます。どちらでも大丈夫です。

例えば、こんなアイデアが出てくるかもしれません：家族と一緒にいく、平日の朝一番の空いた電車を選ぶ、グリーン車に乗ってみる、優先席のある車両を狙う、最初は1駅だけ乗ってみる練習をする、改札に入って駅内のカフェで過ごしてみる、電車の時刻表を全部調べておく、途中で引き返してもよいと決めておく、タクシーの料金も調べて安心材料にする、電車の中で聞く音楽を準備する、家族に「今電車に乗った」と報告する約束をする、そもそも目的地を駅の近くに変更する。

突拍子もないものから現実的なものまで、この段階では頭の体操のような気持ちで、楽しみながら取り組んでみてください。意外なアイデアが、実は一番役に立つこともあります。

3. 小さなステップで試してみる。たくさん出したアイデアの中から、それぞれの良い点・良くない点を整理してみます。すると「この選択肢のこの部分は良さそう」、「これとこれを組み合わせるといいかも」という幅も生まれてきます。

そのようにして、何か一つ試してみることを見つけてみましょう。「今の自分にできそうなもの」、「やってみたいもの」を選んで、具体的な日時を決めて実行してみます。

うまくいくこともあれば、そうでないときもあります。いずれにしても、行動に移すことができ挑戦してみたこと自体が成功です。振り返りをしながら「次はどう工夫しようか」と考えていく。一度で完璧な解決を目指すのではなく、小さな工夫を重ねることで、少しずつ道筋が見えてくる。そんな気持ちで取り組んでいただければと思います。

問題解決技法は、日常の様々な場面で活用できます。たとえば、体調関連：「疲れやすい日と調子の良い日の差が激しい」、「症状の波に振り回されてしまう」。生活関連：「家事を途中で休憩すると再開できない」、「以前のように買い物ができない」。人間関係：「症状について周りにどう伝えたらいいかわからない」、「職場復帰への不安がある」。

どの困りごとも、まずは整理して、具体的な小さなステップで取り組むことから始められます。心の中で抱え込まずに、アイデアを出して工夫してみる。そんな取り組みを続けることで、問題に向き合っていく流れや姿勢が少しずつ身についていくのではないのでしょうか。

これまでのセッションで学んだことが、問題解決技法でも活かされます。マインドフルネスの「評価しすぎずに観察する姿勢」で困りごとを整理し、行動活性化で身につけたペーシングの考え方や活動の分解で小さなステップに取り組んでいく。

そして問題解決技法で具体的な対処法に落とし込んで着手してみるというのは、次のセッション7で学ぶ認知再構成の準備にもなります。「行動面での工夫」と「考え方の見直し」を組み合わせることで、より総合的なスキルが身につけていくことと思います。

問題解決技法は、困りごとを「どうしようもない」から「なんとかかなりそう」に変えていく、アプローチです。コロナ後遺症という変化の多い状況だからこそ、困りごとを整理して、小さなステップで取り組んでいく技術が力になってくれると思います。体調の良い時に、ご自分のペースで取り組んでみてください。参考動画では、より詳しい手順をご紹介しますので、ぜひそちらもご活用ください。

次のセッション7では、考え方のパターンに気づいて、より柔軟な思考につなげる「認知再構成」について学びます。問題解決技法と合わせて活用することで、行動面と考え方の面、両方からのサポートが可能になります。それでは、まずは

一つの小さな困りごとから、一緒に取り組んでいきましょう。