

慢性のいたみ に対するアクセプタンス&コミットメント・セラピー

のびやかプログラム



名古屋市立大学病院 いたみセンター

はじめに



プログラムの進行について

- 基本的に、テキストにそって進めます。
- 宿題に取り組むことで内容が身についてきます。

[グループに参加される方]

- 週1回(約2時間)×全7回(最大10回まで延長する場合あり)。

[個別形式で受けていただく方]

- 1回50分×回数は調整(通常10回程度、最大15回まで)。

ご参加にあたって

- 毎回、時間に余裕をもってお越しください。ご都合が悪い日が生じた場合は、お知らせください。

[グループに参加される方]

- 皆さんが安心してご参加いただけるよう、プライバシーに配慮してください。(ここで聞いた他の参加者の話を、ご家族や他人に話したり、インターネットに載せたりしないでください。)
- グループでは、話したくないことまで無理にお話しいただく必要はありません。安心して、皆さんと共有してもよい形や範囲でお話してください。

のびやかプログラムについて

- このプログラムは、慢性^{まんせい}のいたみ(3ヶ月以上続くいたみ)による困りごとに焦点をあて、皆さんが、いたみとの「新しい関わり方」を見つけていけるようお手伝いするものです。自分の人生を、もう一度、のびやかに生きることを目指して、「のびやかプログラム」と名づけています。

[グループに参加される方]

- 自己紹介をします。次の3点について、2-3分程度でお話してください。
 - ①お名前
 - ②いたみの続いている期間(「いたみによる困りごと」は、後ほど伺います)
 - ③ご趣味／好きな活動

これから、どうぞよろしくお願ひします！

もくじ



- はじめに
- #1 _____ 月 _____ 日 のびやかプログラムをはじめる
- #2 _____ 月 _____ 日 いたみとのこれまで、これから
- #3 _____ 月 _____ 日 あなたにとって「大切なこと」を思い出す
- #4 _____ 月 _____ 日 「バリア」を見つける
- #5 _____ 月 _____ 日 「バリア」との新しい関係性をつかむ
- #6 _____ 月 _____ 日 「大切なこと」に向かって、今この瞬間を味わう
- #7 _____ 月 _____ 日 あなたの人生をのびやかに生きる
- 終了後 _____ 月 _____ 日 (いたみセンター主治医の受診)
- 3ヶ月後 _____ 月 _____ 日 ふりかえり
- 6ヶ月後 _____ 月 _____ 日 ふりかえり

※進行によって、各回の内容は、変更する場合があります。



第1回 のびやかプログラムをはじめる

もくじ

 慢性のいたみが生活に与える影響

 いたみとは？

 いたみを「追いやろう」とするとどうなるか？

 のびやかプログラムで目指すこと

 宿題の説明

第2回 いたみとのこれまで、これから

もくじ

 いたみとのこれまで

 いたみとのこれから

 いたみとの「新しい関わり方」を見つける

 私の日常をふりかえる

 今日のまとめ・感想

 宿題の説明

第3回 あなたにとって「大切なこと」を思い出す

もくじ

 第2回 いたみとのこれまで、これから の宿題のふりかえり

 「大切なこと」なことに取り組む


 いたみとの「新しい関わり方」を見つける


 今日のまとめ・感想


 宿題の説明


第4回 「バリア」を見つける


もくじ


-  第3回 あなたにとって「大切なこと」を思い出す
の宿題のふりかえり


-  「大切なこと」についてくる「バリア」

-  「バリア」との新しい関係性 !?

-  いたみとの「新しい関わり方」を見つける

-  「バリア」を見つける

-  今日のまとめ・感想

-  宿題の説明

第5回「バリア」との新しい関係性をつかむ

もくじ

 第4回 「バリア」をみつける の宿題のふりかえり

 「いたみ」のつぶやき

 「バリア」との新しい関係性をつかむ

 「大切なこと」に取り組む

 今日のまとめ・感想

 宿題の説明

第6回「大切なこと」に向かって、今この瞬間を味わう

もくじ

 第5回「バリア」との新しい関係性をつかむ の宿題のふりかえり

 のびやかプログラム総復習

 今この瞬間を味わう


 「大切なこと」に向かって、今この瞬間を味わう


 宿題の説明


 今日のまとめ・感想


第7回 あなたの人生をのびやかに生きる


もくじ


-  第6回「大切なこと」に向かって、今この瞬間を味わう
の宿題のふりかえり


-  「コンパス」に向かって、目標を決める


-  セルフ・チェック(自己点検)

-  これまでの人生、これからの人生

-  宿題の説明

-  感想

-  最後に

-  次回(個人面接)の持ち物