



日本離床学会
教育講座

講座コード
R-146

患者さんを慢性疼痛から劇的に救う！ 認知行動療法の基礎と実践

～モヤッとした知識をクッキリさせるメソッド～



日時：2026年 6月28日(日) 10:00～16:10

場所：インターネット生ライブ中継

見逃し受講期間 2週間あり

講師：吉野 敦雄 先生(広島大学保健管理センター 医師)

難易度 ☆☆☆★★

対象：看護師・PT・OT・ST(左記以外でも受講可) ※先着順：定員になり次第締切

受講料：会員 9,800 円(税込)

一般 12,800 円(税込)

今、会員に
なると

年会費 4,900 円が無料
実質 7,900 円 割引



認知行動療法 とは



認知の歪みを修正し、症状軽減や行動変容を促す心理的アプローチ。薬の効かない離床を阻害する痛みや、ストレス緩和に有用です。



しつこい痛みで離床が進まない…そんな時に使えるとっておきの対策とは？

なかなか良くならない慢性疼痛に「認知行動療法が良いらしい」と、聞いたことはあるけれど、モヤッとしていてどのようにやればいいのか…と悩んでいませんか？そのモヤモヤを晴らすには、百戦錬磨の実践者に学ぶのが一番の近道。この講座では、認知行動療法の研究をベースに実践し続ける吉野先生に、基礎からエビデンス・実践まで徹底的に学びます。認知行動療法のモヤッと感を、一気に解消してみませんか？



研究

実践

両面を極めたトップランナーに学ぶ 珠玉のプログラム



プログラム

1

まずここから！ 慢性疼痛の機序と症状

- ・そもそも慢性疼痛とは？原因と特徴を一挙総ざらい
～整形疾患・がん・神経障害・心因性・関節リウマチなど～
- ・発痛物質と血流障害がポイント
痛みが起こるメカニズムを徹底解説
- ・問題は痛みだけではない！
慢性疼痛による症状と社会的障害



プログラム

2

認知行動療法の 基礎と適応・効果

- ・そうだったのか！認知行動療法
どんな疾患に使えるの？誰でもできるの？
- ・認知行動療法のエビデンス
～慢性疼痛・うつ病・精神疾患に対する効果～
- ・ここまで変わる！
認知行動療法による脳機能変化



プログラム

3

慢性疼痛の 評価とアプローチ

- ・慢性疼痛のフィジカルアセスメントと画像評価
～Red flags との鑑別ポイント～
- ・痛みを細かく分析する具体策
～サイクル・持続時間・感情・思考・行動～
- ・慢性疼痛に対する薬物療法
～オピオイド鎮痛薬・神経障害性鎮痛薬・抗うつ薬 など～



プログラム

4

プロが直伝！ 認知行動療法の実践

- ・慢性疼痛への認知行動療法の行い方～
～認知的技法・セルフモニタリング～
- ・初めてでもできる！認知行動療法の実践
～行動活性化・痛みノートの活用 など～
- ・認知行動療法による慢性疼痛へのアプローチと目標設定をどうすべきか
- ・集団認知行動療法の実践と効果 ～痛みの悪循環を断ち切るワザ～



※この講座は離床アドバイザー取得コースの理論1単位・学会認定資格更新10ポイントを取得することができます。

受講方法

① ホームページよりオンライン登録

日本離床学会

検索

お問い合わせ・お申込先

臨床を元気に！ 日本離床学会

〒102-0073 東京都千代田区九段北 1-2-12 プラールビル 2F

ホームページ <https://www.rishou.org/>

TEL 03-3556-5585 FAX 03-6272-9683 Eメール jsea@rishou.org

