

目標（ゴール）とは、あなたが取り組み、達成したいと強く願うことがらを指します。疼痛管理計画を立てる際には、あなたのやる気につながり、努力やエネルギーを注ぎ込みやすくなる目標を設定することが重要です。ここでは、疼痛管理の目標を設定するのに役立つ考え方をいくつか紹介します。

1. 目標設定のための最初のステップは、自分にとって大事なこと、**長期的**にみて達成したいと思うことがらを選ぶことです。
2. 次のステップは、週単位や月単位の**短期的**な目標を設定することです。これは、あなたが最初の一步を踏み出すことを促し、長期的な目標に向かって進むために行うことを具体的に示したものにします。考えるべきこととしては、実行することの量、タイミング、頻度などがあります。
3. SMART ゴールを設定することを考えます。SMART ゴールを設定するときは、SMART という言葉に含まれる 1 文字ずつが目標についての特定の要素を表していますので、それに沿って目標を設定します。

- S は SPECIFIC（具体的である）を表します
- M は MEASURABLE（測定できる）を表します
- A は ACHIEVABLE（達成できる）を表します
- R は RELEVANT（重要である）を表します
- T は TIME-FRAMED（期間の区切りがある）を表します



これは、まず大きな目標を分割して小さく達成しやすいものにするすることで、短期的な目標と長期的な目標を計画して達成するのに役立ちます。

**SMART ゴールを設定すれば、自らが望むことを達成する最高のチャンスを自分に与えることになり
ます。そして、まさに今日この時こそが、あなたが目標に向かって動き出す最善のタイミングなのです。**

4. 生活のいくつかの領域（健康、仕事、家庭など）にそれぞれ目標を立て、それらを計画しやすくするために何かに書き留めておくことが役に立ちます。
5. あなたの目標を見つめ直し、進み具合を確認して、必要に応じて目標を修正するのを忘れないようにしてください。目標を達成できずにいるときは、最初の目標としては設定が高すぎたのではないか、あるいは特定の事柄のせいであまり進まなかったのではないかと自分に問いかけてみてください。達成可能な小さな目標を設定して、前進するにつれてだんだんと目標を難しくして、**成功を積み重ねていくのがお勧めです。**

目標を設定するのは本当に大事なことです。私は「ビジョンボード」というものを使っています。そこに旅行や仕事、娯楽などに関する願望を書いておいて、それを実行に移しているのです。願望は明確に思い描かないといけません。うまく前に進めないことがあったら、「これにはどういうメッセージが込められているのか？」と考えてください。常に学ぶことはあるものです。あなたという人間は、そしてなりたい自分というものは、本当にあなたの手で作り出すことができるのです。

ミカリーナ、L2 対麻痺

例： 目標：フィットネス

目標：	健康状態を改善する
戦略：	1. 週 4 回運動する
内容：	1. 週 2 日、近くの公園の自転車コースで、自分で車椅子を 500m~1km 漕ぐトレーニングをする 2. 週 2 日、腕の筋力強化訓練をする。ショルダーエクステンション、ラットプルダウン、ショルダーエクスターナルローテーション、トライセップスキックバック
場所：	近くの公園
時間帯：	月曜、火曜、木曜、土曜の午前 10:30
かける時間：	30~40 分間
程度：	1. まず車椅子を 500m 漕ぐ。目標は 5 分以内 2. 赤色のトレーニングチューブを使って、肩の運動を 10 回×3 セット行う
備考：	サムに電話して、一緒に公園でトレーニングしてくれるように頼む

目標 1：フィットネス

目標：	
戦略：	
内容：	
場所：	
時間帯：	
かける時間：	
程度：	
備考：	

自分の望みが何なのかわかって、これを見ればそれに気づくことができ、あとは状況をよくするためにすべてのステップを実行に移すだけ—この上なく役に立ってくれました。

アン・マリー、T9 不全対麻痺

目標2：仕事

目標：	
戦略：	
内容：	
場所：	
時間帯：	
かける時間：	
程度：	
備考：	

目標3：家庭

目標：	
戦略：	
内容：	
場所：	
時間帯：	
かける時間：	
程度：	
備考：	

自分への問いかけ：

- 目標達成の進捗状況はどうか？
- 目標達成を妨げているものは特定できたか？
- 次にやり方を変える必要があるポイントはあったか？

修正後の目標：

目標：	
戦略：	
内容：	
場所：	
時間帯：	
かける時間：	
程度：	
備考：	

メモ：

ヒント：目標設定についての更なる情報については、こちらをご覧ください。

- <http://www.pain-medres.info/chronic-pain/spinal-cord-injury-pain/spinal-cord-injury-pain-thoughts-and-feelings.html>
- Read Chapter 8 of Manage Your Pain by Nicholas, Molloy, Tonkin & Beeston (2000 ABC Books)
- Read Chapter 17 of The Spinal Cord Injury Pain Book by Siddall, McCabe & Murray (2014 HammondCare Media)

日本語版公開にあたり、ご厚意により公開をご許可いただいたニューサウスウェールズ州保健省臨床革新庁の皆様にご心より感謝いたします。

日本語翻訳企画作成：ぐっどばいペイン <http://goodbye-pain.com/>

監修：牛田享宏（愛知医科大学学際的痛みセンター教授）

福井 聖（滋賀医科大学医学部付属病院教授）

篠川美希（東京大学医学部麻酔学教室・附属病院麻酔科・痛みセンター助教）