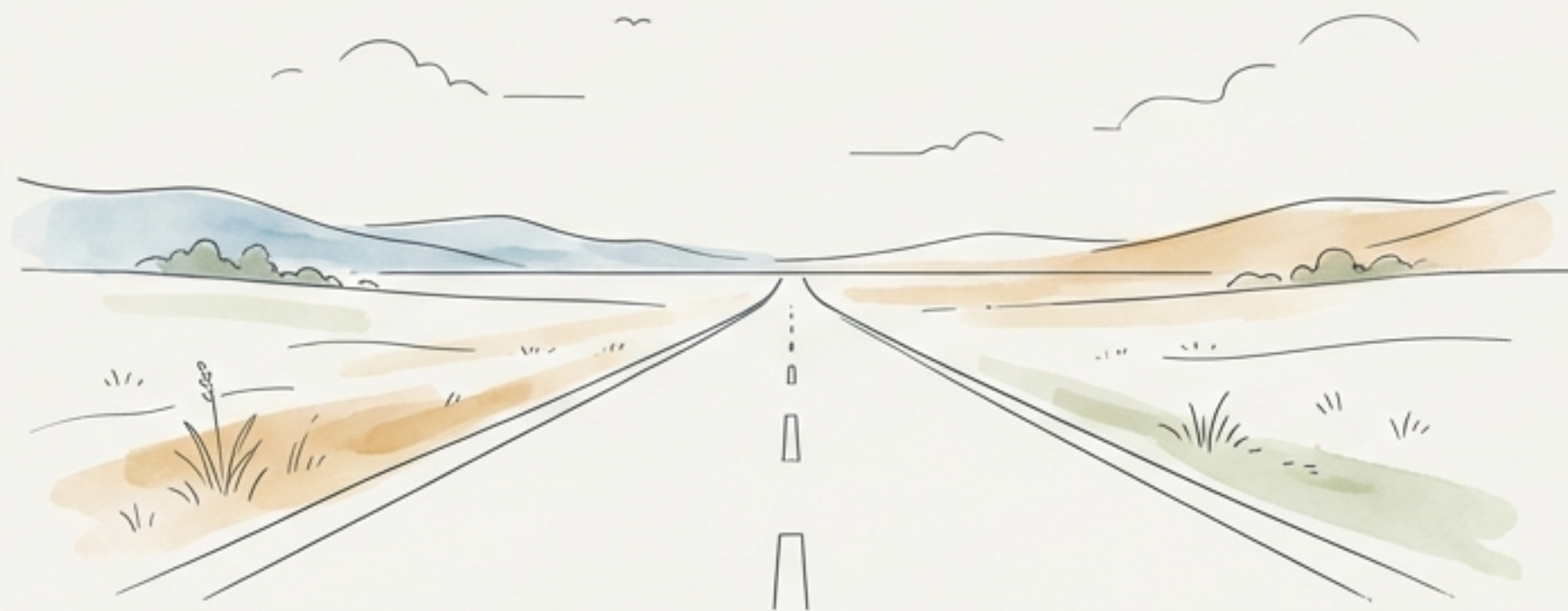


ACTの概要：苦痛からバイタリティ（活力）へ

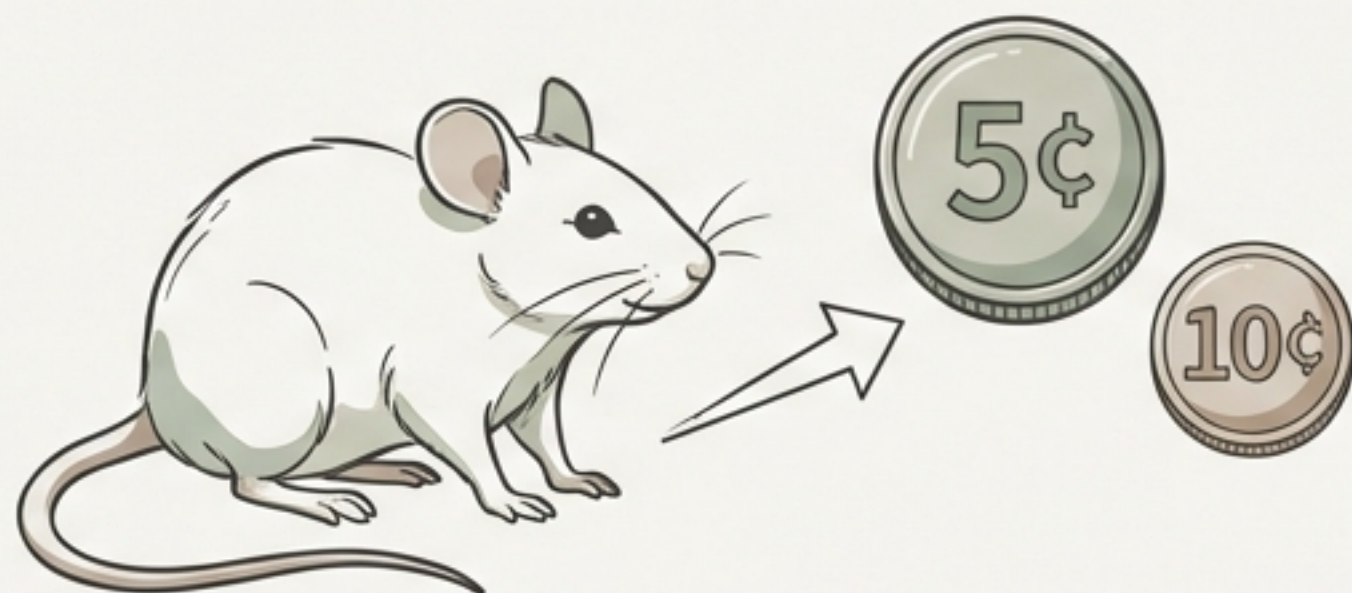
症状の撲滅ではなく、心理的柔軟性の獲得を目指して



言語：諸刃の剣

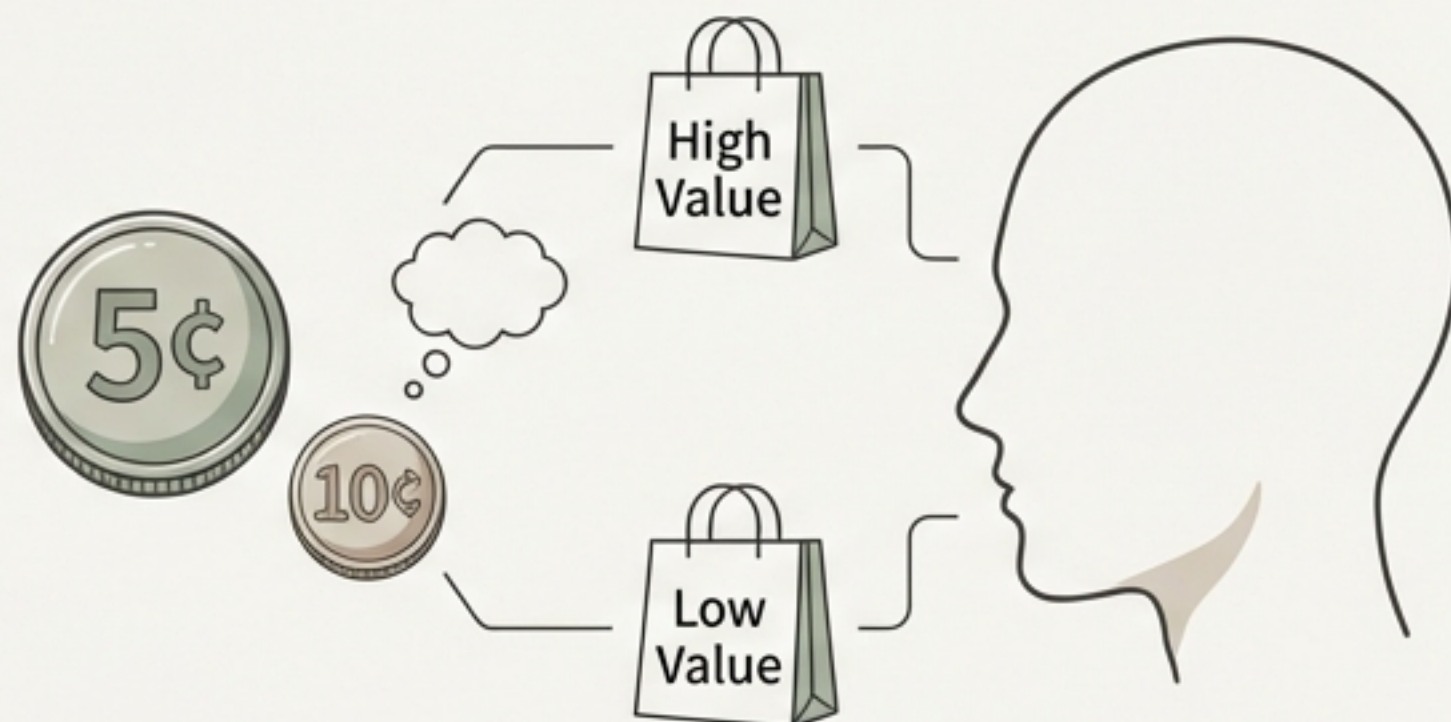
人間と動物の決定的な違い

物理的な比較



動物は物理的なサイズで判断する。

社会的構築と関係性

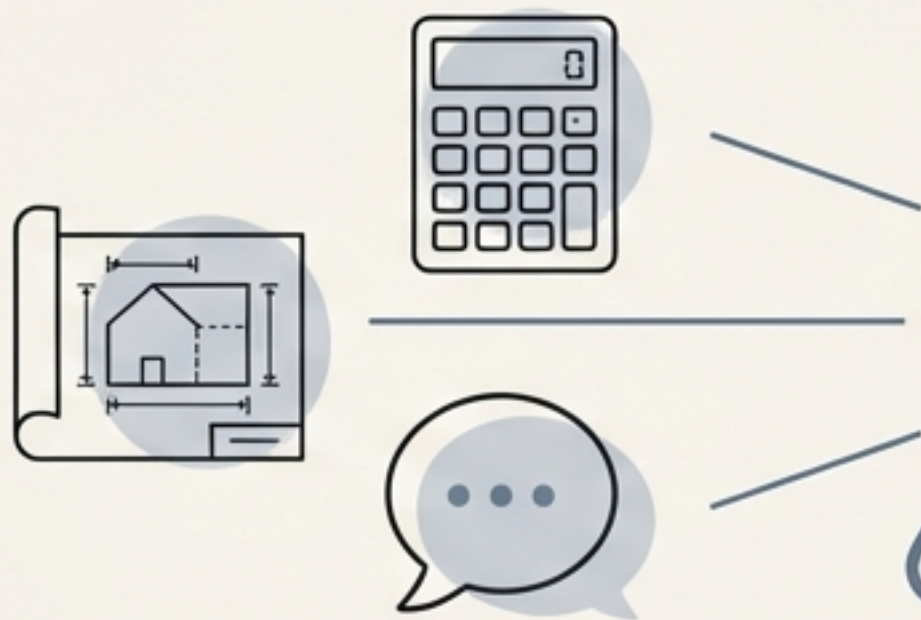


人間は言語的価値で判断する。

我々は、物理的な特性だけでなく、言語によって構築された
任意のルール（関係フレーム）に基づいて刺激を関連付ける唯一の種である。

進化の代償

The Gift (能力)



問題解決能力と生存戦略。
未来を予測し、計画する力。

The Curse (代償)



物理的危険がない時でも、
派生した関係性（思考）に
よって苦痛が生み出される。

生存を可能にする高度な認知能力は、同時に我々を感情的な苦痛に閉じ込める檻ともなる。

コントロールのパラドックス

外界の問題 (External World)



変更・修正が可能

コントロールが
機能する

内界の問題 (Internal World)

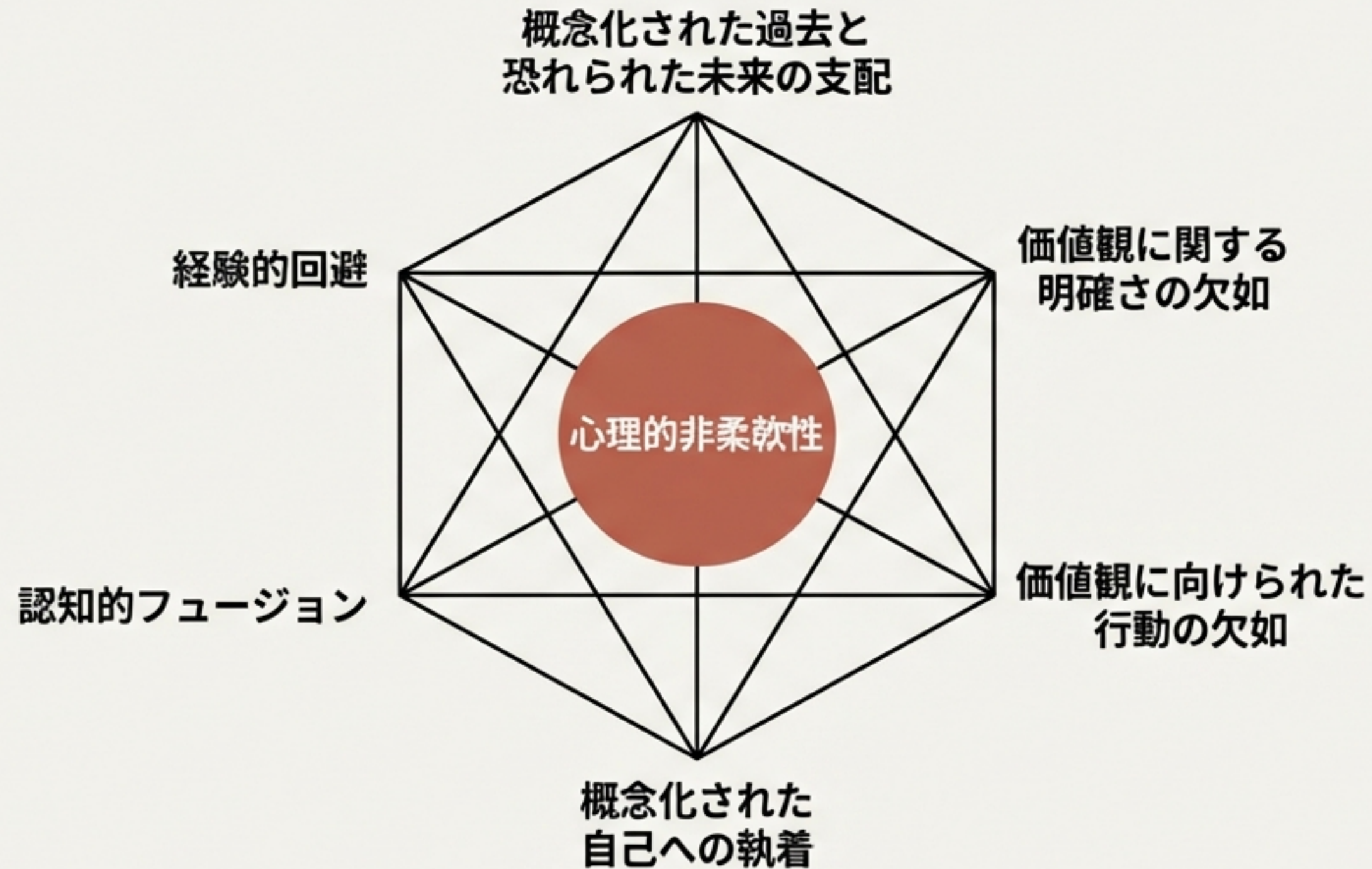


抑制・排除の試み

コントロールしよう
とするほど悪化する

「思考や感情を抑制しようとするほど、それらは現前化する」

苦痛の根源：心理的非柔軟性



ACTは、症状そのものではなく、言語との過度な同一化による「心理的非柔軟性」こそが苦痛の核心であると定義する。

罣の正体：回避とフュージョン

経験的回避 (Experiential Avoidance)



不安や不快な感情から逃れるために、行動を制限すること。短期的には楽になるが、長期的には人生の幅を狭める。

認知のフュージョン (Cognitive Fusion)

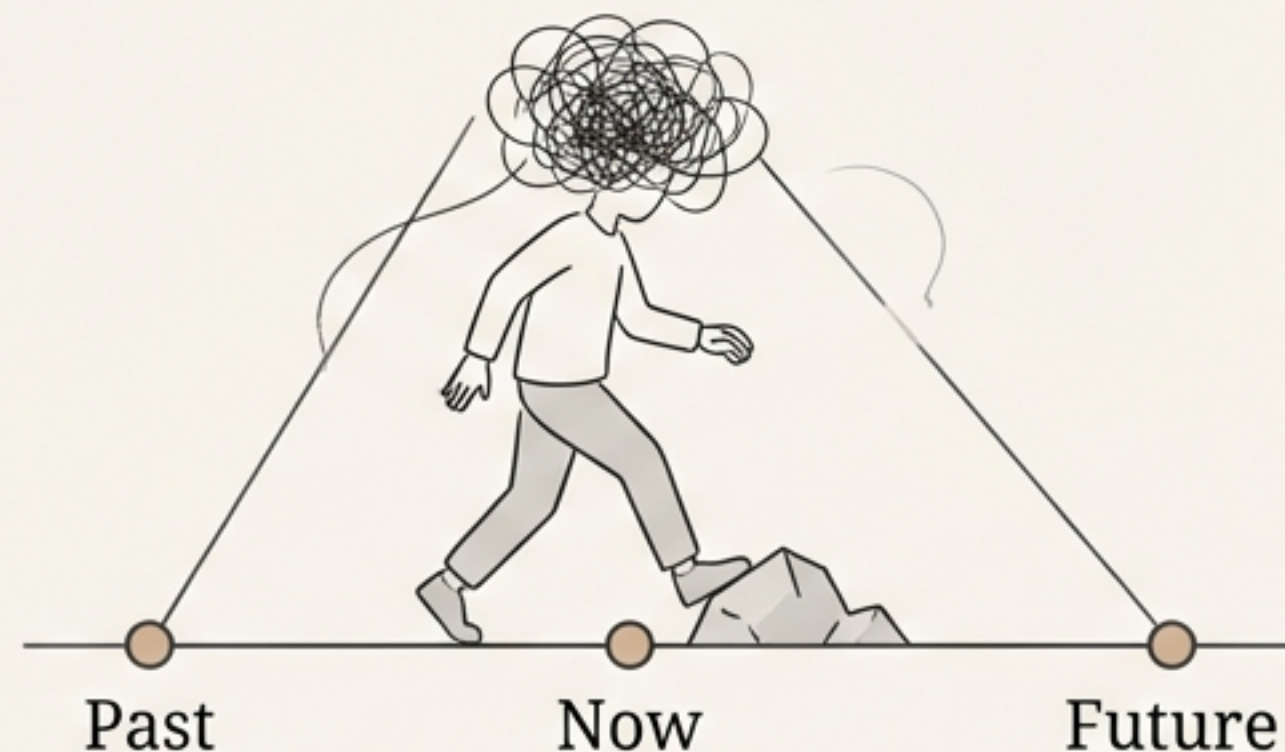


思考を絶対的な真実として扱ってしまうこと。「思考」が行動を支配し、現実が見えなくなる。

「いま」と「自分」の喪失

過去と未来の支配

変えられない過去への反芻や、まだ来ない未来への不安によって、「今ここ」がおろそかになる（オートパイロット状態）。



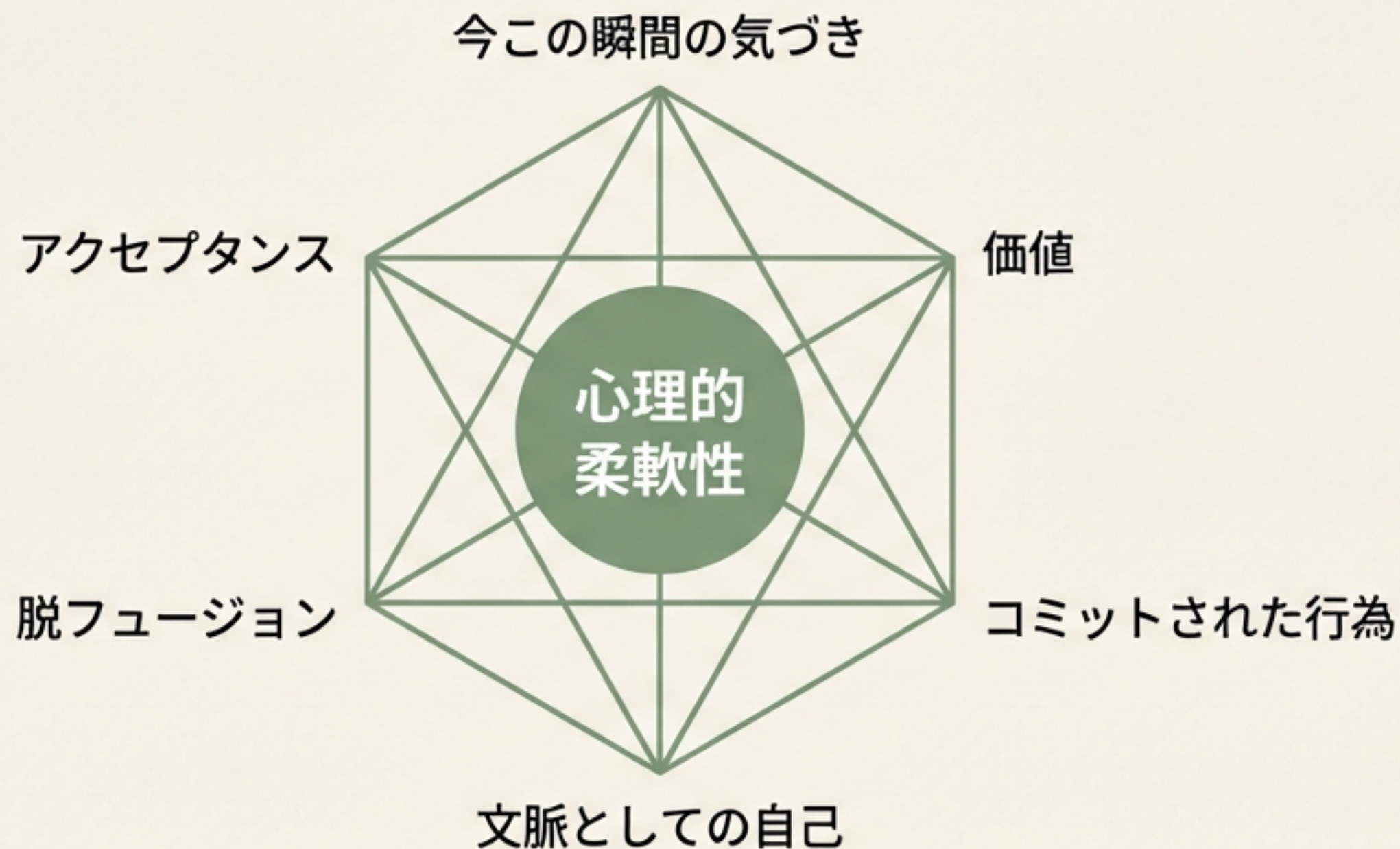
概念化された自己への執着

「私は〇〇な人間だ」という物語（スクリプト）に縛られ、柔軟な対応ができなくなる。



例：「私は消防士の息子だから、弱音を吐いてはいけない」

ACTの解決策：心理的柔軟性



今この瞬間に意識的に触れ、状況に応じて、選択した価値観に資するように行動を変える、あるいは持続する能力。

心を開く：アクセプタンスと脱フュージョン

アクセプタンス (Acceptance)

諦めることではなく、感情のためのスペースを作ること。コントロールしようとせず、あるがままに優しく抱える。



脱フュージョン (Defusion)

思考の内容ではなく、思考が起きているプロセスを観察する。



飛行機のバナー広告のように、ただ空を通り過ぎる思考として眺める。あなたはパイロットではなく、観察者である。

意識を向ける：今この瞬間と文脈としての自己

今この瞬間の気づき

オートパイロットをオフにする。判断を加えず、五感や内部感覚に注意を向ける。

手動 (Manual/Aware)



自動 (Autopilot)

文脈としての自己 (Self-as-Context)

あなたは「思考（劇）」ではなく、それが演じられる「舞台（文脈）」である。



文脈としての自己 (傷つかない舞台)

方向性を定める：価値

目標 (Goals) と 価値 (Values) の違い

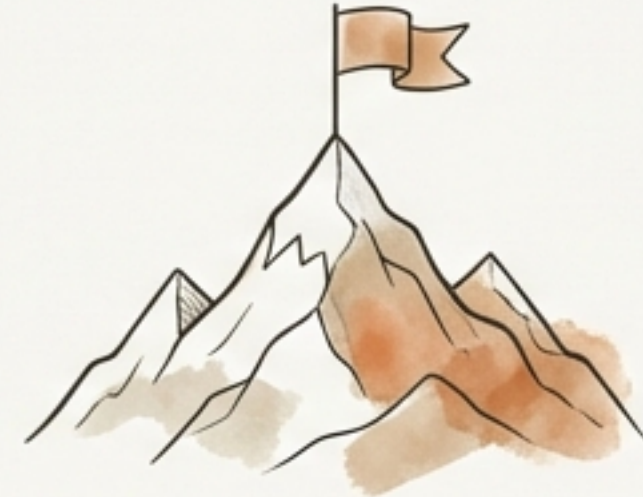
価値 (Values)



コンパスの方角。決して完了しない。
「西へ行く」という旅の方向。

「愛のあるパートナーであること」

目標 (Goals)



旅の途中の通過点。
達成可能で完了がある。

「結婚する」「学位を取る」

「誰も見ていなくても、あなたにとって重要なことは何か？」

実際に行動する：コミットされた行為

価値に基づいた具体的な行動をとること（Walking the talk）。
障害（不安や思考）が生じてても、アクセプタンスと脱フュージョンを用いて前進し続ける。



価値：学び

目標：卒業

コミットされた行為：

疲れていても今夜勉強する

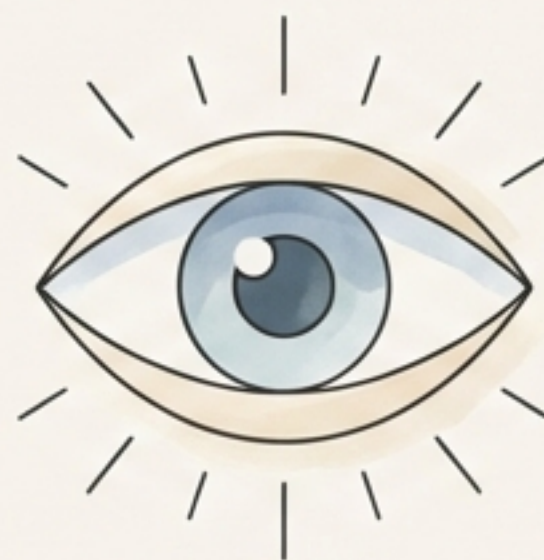
シンプルな統合：3つの柱

心を開く (Open Up)



- アクセプタンス
- 脱フュージョン

存在すること (Be Present)



- 今この瞬間の気づき
- 文脈としての自己

大切なことをする (Do What Matters)



- 価値
- コミットされた行為

人生に現れ (Show up)、心を開き、大切なことをする。

最終目標：バイタリティある人生

- ACTの目的は、単に「気分が良くなること（Symptom Reduction）」ではありません。
- 「豊かで、意味があり、真の活力（Vitality）に満ちた人生」を送る事です。
- 回避によって制限された人生から、柔軟で自由な人生へ。



参考文献・出典

- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian account of human language and cognition.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy.
- Harris, R. (2009). ACT Made Simple.