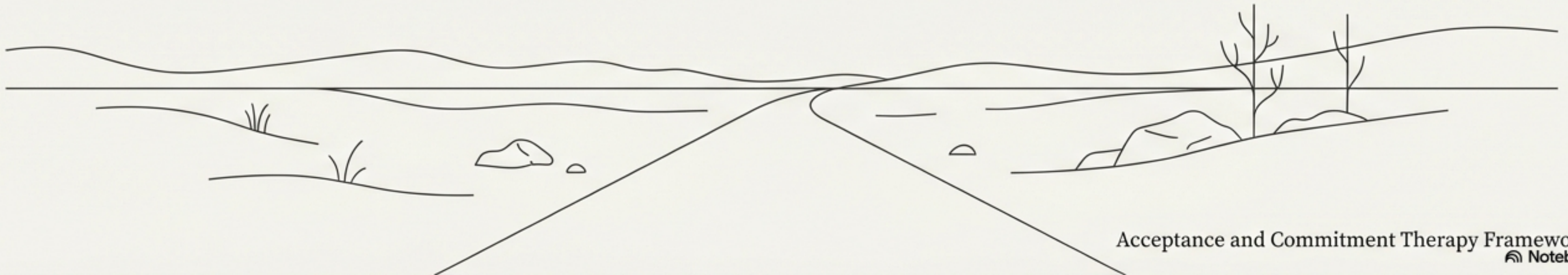


ACTの概要：苦痛からバイタリティ（活力）へ

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。

High Value



Low Value

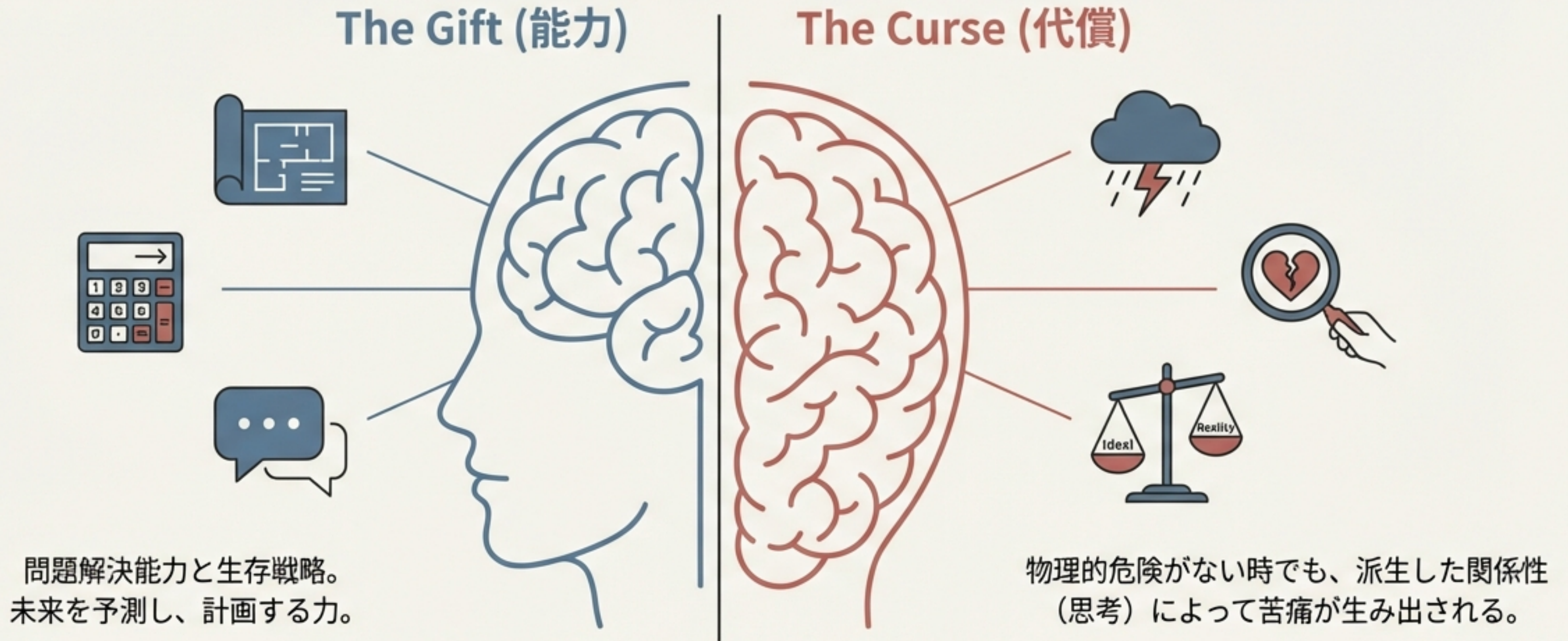
社会的構築と関係性



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



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)

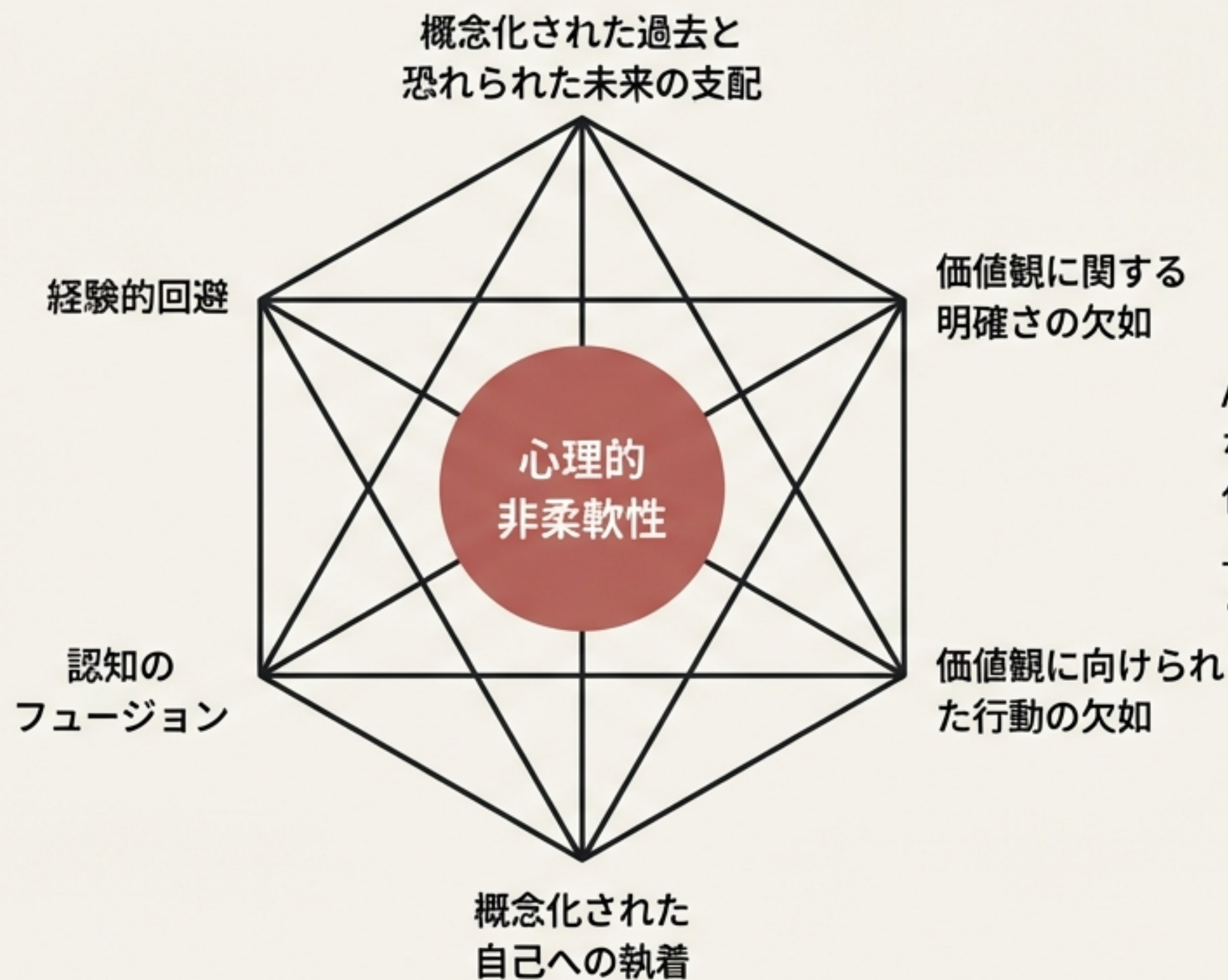


抑制・排除の試み

コントロールしようとするとう悪化する

「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

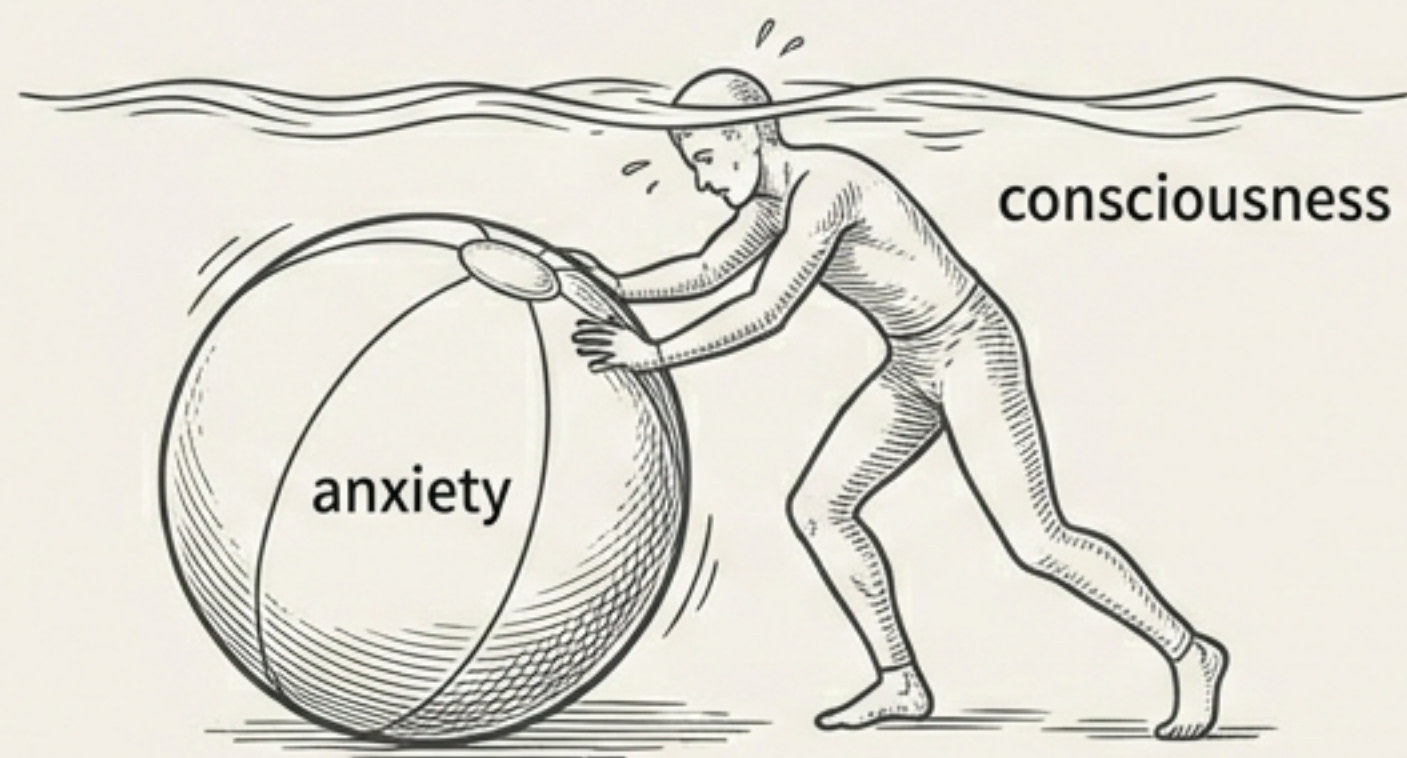


ACTは、症状そのものではなく、言語との過度な同一化による「心理的非柔軟性」こそが苦痛の核心であると定義する。

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。

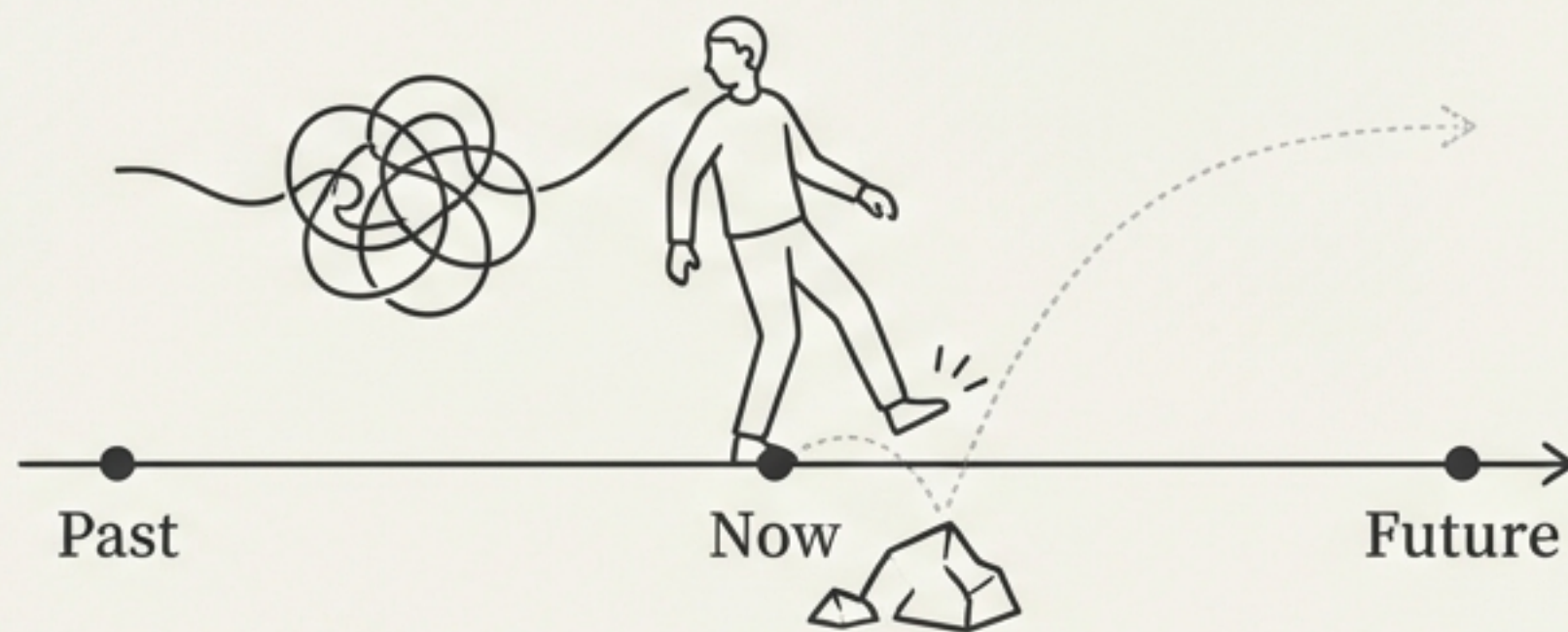


「思考」が行動を支配し、現実が見えなくなる。

Noto Sans JP 「いま」と「自分」の喪失

過去と未来の支配

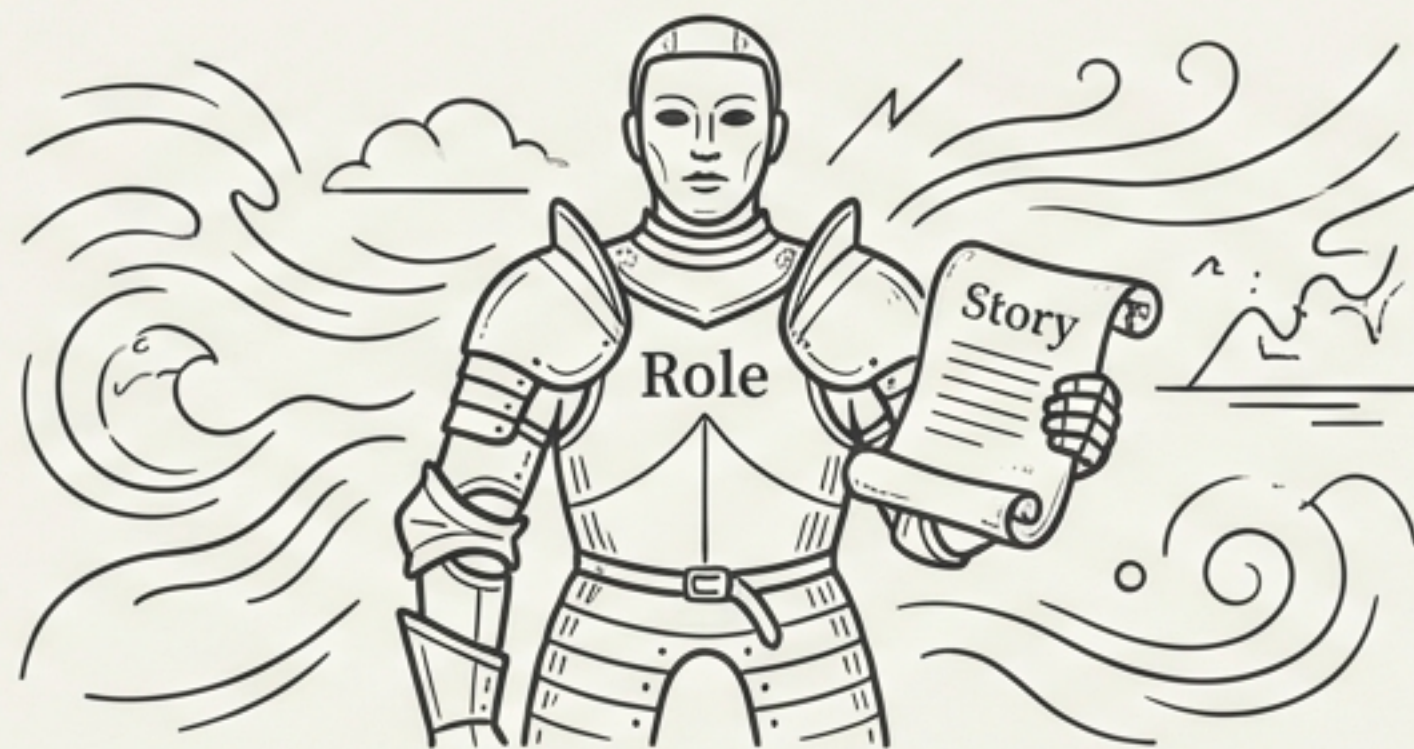
変えられない過去への反芻や、まだ来ない未来への不安によって、「今ここ」がおろそかになる（オートパイロット状態）。



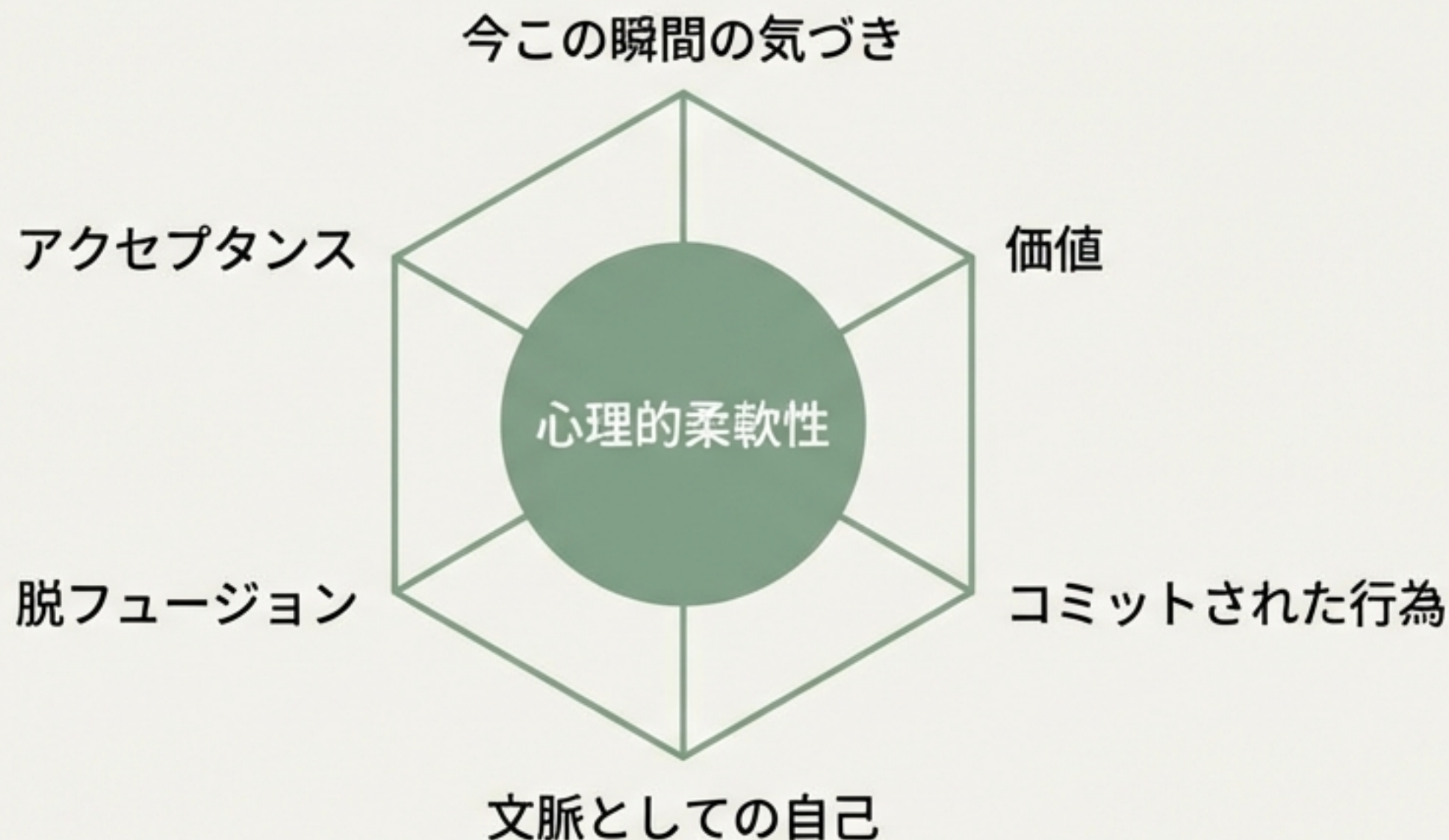
概念化された自己への執着

「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。

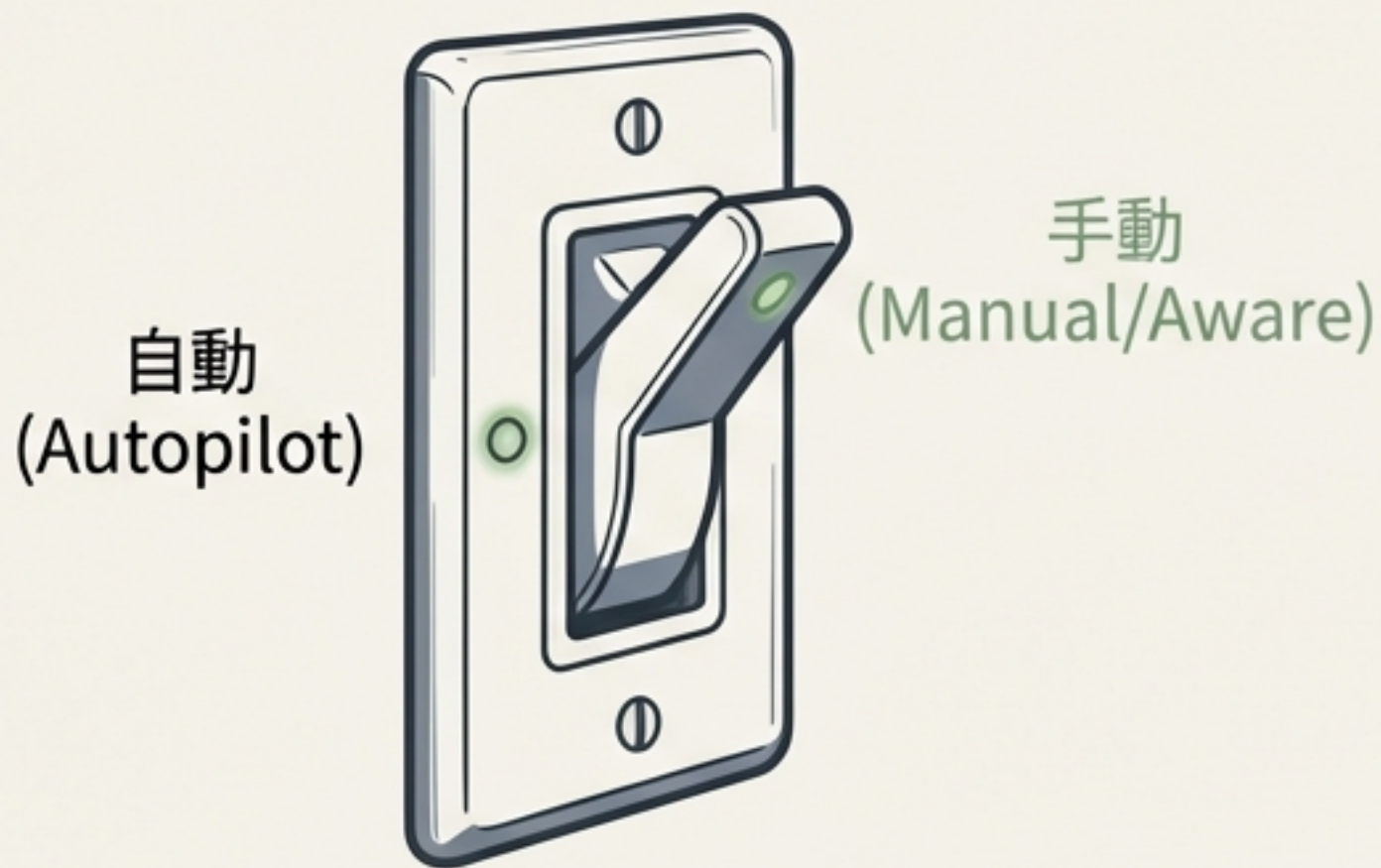


飛行機のパナー広告のように、ただ空を通り過ぎる思考として眺める。あなたはパイロットではなく、観察者である。

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。



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。



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：学ぶ

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)



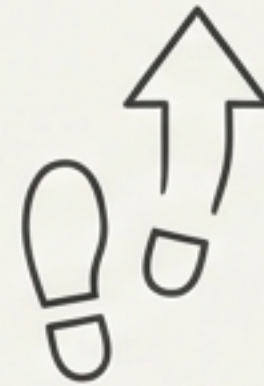
- アクセプタンス
- 脱フュージョン

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

参考文献・出典

第1章 ACTの概要 ACT Metaphor

- 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.