

ACT

ケース・フォーミュレーション

「ACT耳とACT目」で見える
クライアントの心の地図づくり

ケース・フォーミュレーションとは？

「この人はなぜ苦しんでいるのか。
どこから手をつければいいか」を整理する地図づくり

従来の診断中心モデル

診断名（うつ病・不安障害）をつけてマニュアル通りに治療する

VS

ACTのアプローチ

「何がどのように機能して苦しみを生んでいるか」を理解してから動く

フォーミュレーションの二大問い

Q1

この人は本当はどんな人生を生きたいのか？

症状を消すことより「生きたい方向」を知ることが先決

Q2

何がそれを邪魔しているのか？

心理的・環境的なプロセスを具体的に特定する

この二問がシンプルでいて最も強力な治療的羅針盤になる

機能分析の三軸：苦しみのパターンを読む

時間 (Time)

いつ始まったか。以前は違ったか。

例:「転職後からパニック発作が始まった」→ 何かが引き金になっている

軌跡 (Trajectory)

悪化しているか。生活の幅が狭まっているか。

例:「最初は電車だけが怖かったのに、今は家から出られない」→ 回避の連鎖

文脈 (Context)

何がきっかけか。その後どうなるか（短期・長期）。

例:「不安が出ると酒を飲む。楽になる（短期）→翌日自己嫌悪（長期）」

重要：問いかけること自体が既に治療として機能する

「ACT耳」と「ACT目」を鍛える

言語的マーカー（ACT耳）

- 「私 = 問題」形式の文 → フュージョン
- 「すべき」「できない」の多用 → ルール支配
- 同じ話の繰り返し → 思考の固着
- 理由付けの複雑さと閉鎖性
- 具体的な問いに抽象で返す



非言語マーカー（ACT目）

- 拳を握る・唇を噛む・手をこする
- 目が落ちる・表情が暗くなる
- 会話の速度が急に上がる
- 治療者との「断絶感」
- 治療者自身の感情（怒り・空虚感）

心理的柔軟性の六プロセス

各プロセスの硬直性が苦しみを生み、柔軟性が回復をもたらす

① 今この瞬間

過去・未来でなく今に接触する

② 観察する自己

自分を外から見る視点

③ 受容

つらさを「ある」と認める

④ 脱フュージョン

思考を「ただの思考」として見る

⑤ 価値

本当に大切なことを知る

⑥ コミットされた行動

価値に沿って動き続ける

Engaged (関与)

Centered (中心)

Open (開放)

フュージョン（融合）とは何か

思考と現実が「溶け合う」状態

融合している状態

「自分はダメ人間だ。
だから何もできない」

→ 思考が事実になり
行動が止まる



脱フュージョンの状態

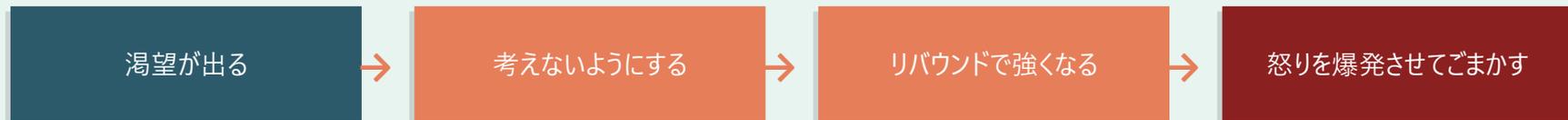
「また『ダメ人間』という
思考が浮かんだな」

→ 思考を一步引いて見られ
行動の選択肢が生まれる

ACTが目指すのは「思考の内容を変える」ことではなく「思考との関係を変える」こと

体験的回避 vs 受容

回避の連鎖の例



受容とは

嫌な気持ちを「好きになる」ことではなく

「ある、ということ認める」こと。

戦わないことでエネルギーが解放される。

回避 → 受容

消そうとするほど強くなる

抑制 → 観察

距離を置いて見ることで変わる

戦い → 共存

「ある」ことを認めるだけでいい

三つのケース例

「千の顔を持つ少数の核プロセス」

Jenny（52歳女性）

主訴

家族ストレス・抑うつ

融合内容

「良いクリスチャンなら母を優先すべき」

弱点

脱フュージョン・受容が最弱

強み

息子への価値・誠実な関係を望む気持ち

治療方針

価値を足がかりに「わがまま」ラベルを外す

Sandra（42歳女性）

主訴

全般性不安障害

融合内容

「心配しないと悪いことが起きる」

弱点

開放性・中心性が全体的に弱い

強み

娘たちへの深い愛情

治療方針

娘との時間を心配なしに味わう小さな練習から

Michael（27歳男性）

主訴

暴力・緊急入室

融合内容

「尊重か侮辱か」という絶対的の二項対立

弱点

フュージョンが全般的に最大の弱点

強み

セルフヘルプ本を書く・他者を助けたい価値

治療方針

融合内容の絶対性を標的に、価値を入口に

アセスメントツールの種類

Hexaflex Monitoring Tool

六角形を六分割。各プロセスを0～10で視覚化。経過追跡に最適。

継続通院

The Turtle (亀甲型)

日本の武藤崇が考案。スーパービジョン用。チームで大判コピーして使う。

チーム・SV

Psy-Flex Planning Tool

三アーチ構造 (Open/Centered/Engaged)。介入計画の整理に特化。

治療計画

ACT Advisor

10分程度で完了。緊急室など短時間でも使える。0～60の総合スコアを算出。

緊急・簡便

まとめ

ACTケース・フォーミュレーションの本質

01 症状を消すのではなく「生きたい方向」を知ることから始まる

02 六プロセスの中の弱点・強み・キーストーンを地図として描く

03 強みを梃子にして弱点を動かす非線形的な治療計画

04 アセスメントと治療は分離せず、問いかけ自体が癒やしになる

「治療が終わったとき、人生そのものがクライアントの治療者になる」