

ACT 第11章

価値観との繋がり

Connecting with Values

ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）における価値観の理論と実践

本章で学ぶこと

01

価値観の定義

自由に選ばれた、言語的に構築された人生の方向性

02

感情 vs 行動

価値観は感情ではなく、行動として実現される

03

選択 vs 決断

価値観は理由に基づくのではなく、理由とともに選ばれる

04

実践的介入

葬儀のメタファー・Bull's Eye・価値観ナラティブ

05

他プロセスとの連携

価値観とは何か

定義

"freely chosen, verbally constructed consequences of ongoing, dynamic, evolving patterns of activity" — Wilson & DuFrene, 2009

終わりがない方向性

「幸せになる」はゴールだが、「愛情ある夫/妻であり続ける」は価値観。達成したらおしまいではなく、一生の羅針盤となる。

自由に選ばれるもの

社会や親からの圧力ではなく、自分が本当に大切にすることを選ぶ。コーチングでなく、純粹な選択。

苦痛の中でも力になる

感情的障害があっても価値観はモチベーションとなる。フランクルが強制収容所で経験した内的平和のように。

感情 ≠ 価値観としての行動

感情 (Feeling)

- 波のように来ては去る
- 自分の意志では完全に制御できない
- 状況によって変動する
- 感じなければ行動しない、は危険

行動 (Action)

- 意識的にコントロールできる
- 感情がなくても行動はできる
- 価値観に沿って選べる
- 足跡（行動）だけが他者には見える

愛情を感じていなくても、愛情ある行動はとれる。これが価値観を行動として生きることの本質。

選択 vs 決断 — 価値観は選ぶもの

決断 (Decision)

- ▶ 理由に基づいて行われる
- ▶ 「なぜ？」に論理的答えがある
- ▶ 理由が変われば決断も変わる
- ▶ 例：この株は成績がいいから買う

≠

選択 (Choice)

- ▶ 理由の中でも、理由のためではない
- ▶ 動物でもできる本能的なもの
- ▶ 意志の自由に最も近い行為
- ▶ 例：ただそれが大切だから

価値観は選択であり、正当化のための理由を必要としない — それが「自由」の本質

「自分の人生は何のために？」

Here Lies...

彼は家族を深く愛し、
友のために
そこにいた。

葬儀のエクササイズ

「もし今日死んだら、配偶者・子供・友人はあなたをどう覚えていてほしいか？」その答えが、本当の価値観を示す。

墓石のエクササイズ

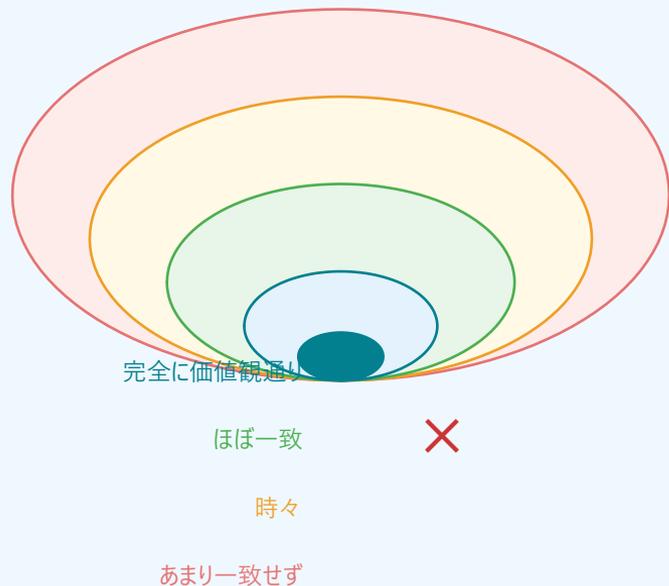
墓碑銘に何を刻むか。「\$200万稼いだ」ではなく「彼は愛情深い父親だった」が残る。

退職パーティー版

職場では葬儀の代わりに退職パーティーを使う。「贈られる腕時計の裏に何を刻んでほしいか？」

現在の自分の行動と、本当に望む記憶の間の「ギャップ」が変化の原動力になる。

Bull's Eye — 価値観的生き方の可視化



使い方のポイント

- 現在地の正直な評価**
勝ち負けではなく、「今どこにいるか」を知るツール。
- 小さな一歩**
一気に中心へ飛ぶのではなく、一つのリングだけ内側へ向かう行動を選ぶ。
- 変動は正常**
位置は常に変わる。中心に到達してもそれで終わりではない。
- VLQ-2で測定**
12の生活領域（家族・仕事・健康など）それぞれを1-10で評価する。

価値観 vs 目標 — 12の生活領域

価値観と目標の違い

価値観: 方向性 — 終わりが無い

目標: 達成できるゴール

例: 「結婚する」(目標) vs 「愛情ある配偶者である」(価値観)
価値観は達成されても終わらず、常に追い求められる。

12の生活領域 (VLQ-2)

家族関係	夫婦・恋愛	子育て
友情・社会生活	仕事・職業	学習・成長
レクリエーション	スピリチュアリティ	コミュニティ
健康・身体	環境・自然	芸術・審美

手段的価値観（富・健康など）と目的的価値観（それ自体が意味を持つ）の違いも重要。

他のACTコアプロセスとの連携

脱融合 (Defusion)

「世界はそんなもの」という固着した思考が価値観への道を塞ぐ。

受容 (Acceptance)

価値あるものほど傷つく。回避が価値観との繋がりを断ち切る。

価値観

現在との接触

過去の失敗や将来への不安で今この瞬間の価値観の実践を見失う。

コミットメント

価値域が長期間忘れられると、行動への踏み出しは大きな恐怖になる。

ACTはどのプロセスを最初に扱うかに決まりはない。価値観は流動的に他プロセスと行き来しながら展開される。

まとめ — 価値観で生きるということ

価値観は消えない

どんなに苦しくても、クライアントはすでに豊かな内的リソースを持っている。

感情は波、行動は選択

感情が乏しくても、価値観に沿った行動を選ぶことはできる。

選択には理由が要らない

「ただそれが大切だから」—それが最も本質的な価値観の表現。

羅針盤を持つ

目標(ゴール)ではなく方向性（価値観）が、苦難の中でも人を動かす。

今ここから始まる

変化はどんな小さな一歩からでも始められる。過去は問わない。

"If we don't decide where we're going, we're bound to end up where we're headed." — Chinese Saying