

ACT 第二章

ACTの基礎：機能的文脈主義的アプローチ

Acceptance and Commitment Therapy — Hayes, Strosahl & Wilson (2nd ed.)

主流の科学哲学

機能的文脈主義

関係フレーム理論 (RFT)

ルール支配行動

言語の過剰拡張

臨床的含意

主流の科学哲学（ACTが乗り越えようとするもの）

形式主義（Formism）

- 言語は現実のカテゴリに対応することで「真」になる
- プラトン・アリストテレスに由来
- 「これは何か？」が核心的問い
- 人格理論や診断分類に反映

要素的实在論（Elemental Realism）

- 世界は部品と力で構成され、モデルが現実に対応すれば「真」
- 英国連合主義が代表例
- 「何が機能させるか？」が核心的問い
- 情報処理・認知神経科学の基盤
- 多くの認知療法は「その思考は現実合っているか」を問う

機能的文脈主義（ACTの哲学的基盤）

- 「真」とは現実との対応ではなく、目標達成に役立つかどうか（実用的真理）
- 分析の単位は「文脈の中の行為（act-in-context）」であり、全体が優先される
- 目標が明示されて初めて「何が機能するか」を評価できる
- 存在論的主張には関与しない（「世界は非実在だ」とは言わない） — a-ontological
- 臨床目標：「精度・範囲・深さをもって心理的事象を予測し影響を与えること」
- 「影響を与えること」が基礎研究の指標にもなる → 研究と実践の統合
- 思考の「正しさ」ではなく「機能的な働き」を変えることに注力

関係フレーム理論（RFT）：ACTの認知理論

- 人間は直接訓練されなくても言語的關係を「派生」できる — 動物にはない能力
- 相互含意（**Mutual entailment**）：AとBの關係を学べばBとAの關係も導き出す
- 結合的含意（**Combinatorial entailment**）：A-B、B-CからA-Cも導き出す
- 刺激機能の変換（**Transformation of stimulus functions**）：ネットワーク内の一要素の機能が他要素にも伝わる
- 關係フレームは任意に適用可能 → あらゆるものをあらゆる關係で結べる
- 言語ネットワークは「消去」できない（忘れるのではなく新たな学習で抑制されるだけ）
- 「自分はダメだ」という思考は、反証されても完全には消えない

4 ルール支配行動の3類型

プライアンス (服従)

- 他者の評価・社会的結果に従う
- 硬直しやすく、行動のレパートリーを狭める
- 治療的關係では注意が必要

過剰依存は不適応

トラッキング (追跡)

- ルールが自然な結果を正確に予測するか確認しながら従う
- 柔軟だが、内的体験への過度な適用は危険

柔軟性あり・過拡張に注意

オーグメンティング (増強)

- 言語によって動機づけや価値を形成・強化
- 価値に基づく行動を促進
- **ACT**が最も重視するタイプ

ACTの核心

言語の過剰拡張と問題解決モード

- 言語が確立されると「問題解決モード」が自動的・恒常的に働く
- 常に現在を目標と比較し、不一致を探し続ける
- このモードは内的体験（感情・思考・身体感覚）にも無差別に適用される
- 問題解決モードの特徴：制限的・過去/未来志向・硬直的・判断的・高度にリテラル
- 結果として体験の回避と過剰なルール支配という二大の「レパートリー縮小過程」が生じる
- 代替として「マインドフルな関与」モードを確立することが可能
- マインドフルな関与：柔軟に現在に注意を向け、価値ある行動に焦点を当てる

- 関係的文脈 vs 機能的文脈：ACTは思考の「内容変更」より「機能変容」を重視
- 言語ネットワークは加算のみで消去不可 → 「アンラーニング」という過程は存在しない
- 過度な言語支配と体験の回避が、心理的柔軟性を損なう主要メカニズム
- デフュージョン：思考の機能的文脈を変え、文字通りに受け取らない
- マインドフルネス：問題解決モードから離れ、現在の体験に開かれた観察を促す
- 価値の明確化（オーグメンティング）：クライアントの価値に基づく行動を促進
- 目標：心理的柔軟性（Psychological Flexibility）の向上

第二章 まとめ

哲学

主流の存在論的真理観（形式主義・要素的实在論）をACTは乗り越える

実用的真理

「真」とは目標達成に役立つかどうか — 機能的文脈主義の核心

RFT

人間特有の派生的言語関係能力がヒトの苦しみと回復力の両方を生み出す

ルール

プライアンス→トラッキング→オーグメンティングへ。価値に根ざした行動へ

問題解決

問題解決モードの過拡張が体験回避と心理的硬直性を生む

ACTの応答

機能的文脈を変える介入（デフュージョン・マインドフルネス・価値）で柔軟性を回復