

ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）

第三章 心理的柔軟性

人間機能の統合モデル（ヘキサフレックス）

Hayes, Strosahl & Wilson (2012)

OPEN
オープン

CENTERED
センタード

ENGAGED
エンゲージ

統合モデルの目標とヘキサフレックス全体像

統合モデルの要件

- 治療効果を説明する媒介プロセスを特定できること
- 精神病理モデルと健康モデルが同一の中核プロセスで説明されること
- プロセスの数を絞り込み整合的に組織すること
- 基礎科学から導かれた次元的アプローチを採用すること

ヘキサフレックスの全体像

- **6**つの中核プロセスが心理的柔軟性を構成する
- **6**プロセスの欠如が心理的硬直性（精神病理の根源）をもたらす
- **3**組の応答スタイルとして組織される：オープン・センタード・エンゲージ
- 精神病理モデルと心理的健康モデルを統合した汎診断的枠組み
- **30**の方向的関係で**6**プロセスは互いに連動し、単独では意味をなさない

① デフュージョン（認知的脱融合）

認知的融合とは

- 言語・思考が他の文脈変数を排除して行動を過度に支配する状態
- 融合下では、想像上の恐怖がまるで現実に行き起きているかのように体験される
- 言語はもともと社会的協調・危険信号・問題解決のために進化した
- 問題解決モードは「止まれ」という指令を持たない

デフュージョンの目的と方法

- 思考の「内容」を変えるのではなく、思考との「関係」を変える
- 機能的文脈を変えることで思考が行動に与える影響を変える
- 技法例：「ミルク・ミルク・ミルク」練習（語の意味を脱リテラル化）
- 理由を言語化させることは融合を強化しやすいため注意が必要
- 認知的柔軟性と開放性を通じて、新たな学習体験を促す

② アクセプタンス（体験の受容）

体験の回避（**Experiential Avoidance**）とは

内的体験（感情・思考・記憶・身体感覚）を変えようと回避する行動。健康問題の分散の**16～28%**を説明し、うつ・不安・依存・外傷など多様な精神病理と強く関連する。

回避が有害になる5つの状況

① 抑制が逆効果

「赤い車を考えるな」と指示すると赤い車をより思い浮かべる

② 直接条件づけ

言語規則では制御できない直接条件づけされた体験

③ コストが甚大

回避は可能でも、人生を大きく制限する（例：全ての親密関係を避ける）

④ 変えられない出来事

愛する人の死など変更不能な喪失への回避

⑤ 目標と矛盾

「自発的であろうとする努力」のように、変化努力そのものが目標と矛盾

アクセプタンス＝諦めや忍耐ではなく、価値に基づく積極的・意志的な関与。指示だけでは学ばず、メタファー・エクササイズ・形成的訓練が必要。

③ 現在の瞬間への柔軟な注意

現在との接触を妨げるもの

- 問題解決モードに費やす時間が多いほど「今ここ」への接触が減少する
- 言語的意味は常に直接体験より少し遅れてやってくる
- 注意の硬直性はトラウマ・反芻・慢性疼痛など多くの問題と関連
- 融合した言語の流れに引き込まれると、現在から「消える」ことになる

注意スキルの訓練可能性

- 注意は配分される「物」ではなく、訓練可能な一般的スキル
- 焦点化・自発性・柔軟性を伴う現在への注意は学習可能
- マインドフルネス練習：一つのことに注意し、逸れたら穏やかに戻す練習
- 受容・マインドフルネス実践は基本的注意スキルを有意に改善する
- マインドフルネス認知療法はもともと「注意コントロール療法（ACT）」と命名予定だった

④ 自己の3類型と文脈としての自己

概念化された自己 (self-as-content)

- カテゴリ化・評価・自己物語への融合状態
- 「私は〇〇な人間だ」という固定した自己像
- 硬直・防衛・自己欺瞞のリスク
- 自己像への脅威が体験回避を引き起こす
- 自己肯定の介入は効果が弱く逆効果の場合も

過程としての自己 (self-as-process)

- 防衛なしに今起きていることを言語的に記述する継続的気づき
- 感情・思考・感覚を「今ここで」言語化する能力
- 情緒的に貧困な環境や虐待環境では発達が阻害される
- **ACT**介入はこの自己感覚を育てる

文脈としての自己 (self-as-context)

- 「私・ここ・今」という視点そのものとしての自己
- 直示的關係フレーム (**I/you, here/there, now/then**) から形成
- 物のような性質を持たない超越的・拡張的な意識
- 他者への共感・慈悲と内的に連動する
- スティグマ・偏見は融合と体験回避によって媒介される

定義 (Wilson & DuFrene, 2009)

「自由に選ばれた、言語的に構築された、継続的・動的・発展する活動パターンの帰結であり、そのパターンへの関与とそのものに内在的強化子を確立するもの」

自由に選ばれる

- 社会的同調・他者への迎合・回避から生まれた行動は価値ではない
- 「選択」は理由に基づくが理由によって決定されない
- 価値の心理的「所有感」が鍵

達成でなく方向性

- 価値は目標（達成されるもの）ではなく行動の方向性
- 「愛する父親であること」は完了しない、継続的プロセス
- 内発的強化は行動そのものの質に宿る

言語的に構築される

- 価値は「明確化」ではなく「構築」される能動的プロセス
- 既に完成した形で待っているものではない
- セラピーの中で積極的に形成されていく

内発的強化子を確立

- 価値は技術的にはオーグメンタル（強化子を確立する言語的機能）
- 価値に基づく行動は、その瞬間瞬間に本質的に強化される
- 将来の結果だけでなく、今この行動の質が重要

⑥ コミットされた行動（Committed Action）

硬直した行動パターン（問題）

- 行動の回避（不活動・受動性・引きこもり）
- 行動の過剰（衝動的行動・飲酒・薬物・過食・自傷など）
- 共通の機能：嫌悪的状态を減らし排除しようとする回避行動
- 融合・回避・価値との断絶が硬直した行動パターンを生む
- うつ・不安・依存など多くの臨床症状が結果として現れる

コミットされた行動とは

- 価値に基づいた行動パターンを構築し、逸脱したときに再び方向を戻し続けること
- 未来への約束ではなく、瞬間瞬間の行動の責任の引き受け
- 逸脱したら責任を取り、また価値に向かって方向を戻す
- 従来の行動療法の技法（目標設定・行動活性化）と組み合わせて使用
- 受容・意志が曝露療法や行動変容の効果を高めることが示されている

エビデンス：ACTと心理的柔軟性モデルの実証

$r = .55$

うつの相関
(22研究)

$r = .51$

不安との相関
(15研究)

$d \approx 0.65$

群間効果量
(複数メタ分析)

2/3以上

媒介分析実施研究
すべてで有意な媒介確認

適用されている問題領域 (統制研究あり)

うつ

不安障害

慢性疼痛

物質依存

精神病対処

境界性人格障害

強迫性障害

癌への適応

摂食障害

職場ストレス

人種偏見

臨床家訓練

中核プロセスの変化が伴うとき、例外なく良好なアウトカムが達成されている (Hayes et al., 2006; Öst, 2008)

第三章 要点まとめ

1

ヘキサフレックス：6プロセス・3応答スタイル
オープン（デフュージョン+受容）、センタード（現在の注意+自己as文脈）、エンゲージ（価値+コミットされた行動）

2

デフュージョンとアクセプタンスで「開く」
思考の内容でなく機能を変え、体験を回避せず意志的に関与する

3

現在への注意と自己as文脈で「中心を得る」
「私・ここ・今」という視点の自己は超越的・社会的であり、慈悲と共感の基盤となる

4

価値とコミットされた行動で「関与する」
自由に選ばれた価値に沿って、逸脱するたびに方向を戻し続ける行動パターン

5

汎診断的・広範なエビデンス
うつ・不安・依存・慢性疼痛など多様な問題で有効性が実証。中核プロセスの変化が効果を媒介する