

ACT (アクセプタンス&コミットメント・セラピー)

第四章 ケース・フォーミュレーション

ACTの耳で聴き、ACTの目で見ると

機能分析
Hayes, Stroshal & Sandoz (2012)

価値インタビュー

柔軟性プロセスの評価

ケース概念化の目的と基本姿勢

ケース概念化を貫く二つの中心的な問い

Q1 このクライアントはどのような人生を最も深く望んでいるか

Q2 その人生の追求を妨げている心理的・環境的プロセスは何か

「ACTの耳と目」とは

- **ACTの耳**：言語的手がかりからクライアントが本当に苦しんでいることを聞き取る
- **ACTの目**：目線・表情・身体的反応など非言語シグナルを読む
- 技法が上手くても「大局的な理解」がなければ治療の方向性がずれる

ケース概念化の基本的特徴

- クライアントの訴えを機能的に分析し、心理的柔軟性モデルで再解釈する
- 初回だけでなく治療全体を通じて継続的に更新される「生きた作業」
- 診断名（**DSM**）はコミュニケーション用。治療には機能的・文脈的理解が有用

① 時間軸

- いつ始まったか
- これまでに改善した時期はあったか
- 悪化した時期とそのきっかけ
- 過去の対処と現在との比較

② 軌跡

- 現在の強度・頻度・持続時間
- 生活への影響範囲は広がっているか
- コントロール感は増減しているか
- 症状は固定的か変動しているか

③ 先行刺激と結果

- 外的・内的に何がこの問題を引き起こすか
- 問題行動の直後に何が起きるか
- 短期と長期の正・負の帰結を区別する
- 環境要因（家族・職場・文化）も探る

内的体験のアセスメント

- 思考・感情・記憶・身体感覚のすべてを対象に幅広く聴く
- 特定の種類の体験（例：思考）だけを探ると「穴」ができる。常に多面的に聴くこと
- 問いかけ自体が介入：体験回避のコストへのクライアントの気づきを促す効果がある
- 面接者自身の内的反応（怒り・不快感・退屈）も情報として積極的に活用する

仕事 (Work)

- 職場の人間関係はどうか
- 仕事にやりがいを感じているか
- 経済的な安定はあるか
- 同僚・上司との関係

愛 (Love)

- パートナーとの関係
- 子どもや家族との関係
- 友人とのつながり
- 孤立していないか

遊び (Play)

- 余暇・趣味の活動
- スピリチュアルな生活
- 健康習慣 (運動・食事・睡眠)
- 飲酒・薬物・過食などの問題

「ACTの耳」による価値への再フレーミング — 実例

クライアントの訴え

「人が怖いので、知らない人と一緒にいると落ち着かない。嫌われるかもしれないし...」

ACTの耳での再解釈

「人とつながりたいという価値がある。しかし不安回避のために引きこもり、孤独と空虚感が生じている」

評価の核心問い

クライアントは人生を「体験」として見ているか、それとも「物語」に埋没しているか？

今ここに、柔軟・自発的・目的的に存在できているか？

健全な現在への注意のサイン

- 話題や感情の間を流れるように行き来できる
- 過去の出来事を「今ここ」から振り返れる
- 面接者のペース変化に自然に応じられる
- 困難な感情に触れた後も次のテーマに移れる

自己as文脈の評価技法

- 「私が今これを聞いて何を感じていると思いますか？」（視点転換の問い）
- 「もし将来の賢い自分が今の自分にアドバイスするとしたら？」
- 空椅子・ロールプレイへの参加度合い

現在への注意の失敗パターン

心配・反芻

未来・過去への繰り返しの固着

注意の硬直性

特定話題から離れられない
(アスペルガー等)

散漫性

注意が次々と逸れる
(ADHD・不安・トラウマ)

解離・幻覚没入

極端：面接者の問いに全く
応答できない

中心問い：直接体験の中で起きることを、瞬間ごとに積極的に受け入れられるか？ 回避されている内的体験の「内容」と「回避行動のレパートリー」の両方を評価する

よく見られる回避内容

- パニック発作・強い不安
- 抑うつ気分・無力感
- 否定的な自己評価・罪悪感・恥
- 飲酒・薬物の欲求（クレービング）
- 特定の記憶・思考

回避行動のレパートリー例

- 外出回避・社会的引きこもり
- 「考えないようにする」「忙しくする」
- 怒りの爆発（不快な体験から注意をそらす機能）
- 物質使用・過食・自傷
- 話題の転換・説明への逃避

面接中の観察ポイント

- セッション中の話題転換・テーマの繰り返し・ペースの急激な変化はシグナル
- 「困難な場面を視覚化してください」への反応（拒否・逃避・部分的参加・完全参加）も回避レベルの指標
- クライアントが気づいていない回避パターンに気づくのも面接者の役割
- 公式尺度：**Acceptance and Action Questionnaire (AAQ)** が広く使用。文脈に応じた独自尺度の作成も推奨

融合のサイン（言語的）

- 同じ内容を繰り返す・単調・カテゴリー的・評価的な発言
- 「お決まりの自己物語」を滑らかに語る（筋書き通りの展開）
- 反証情報や別の解釈を提示しても自己物語を守ろうとする
- 「I=問題」の形を取る発言（「私はうつな人間だ」を固定的事実として）

融合のサイン（关系的）

- 自己物語への挑戦が「脅威」として体験される
- 「私が私でなくなる」という感覚での抵抗
- 「正しさ」の防衛が、生きることより優先される
- 融合は現在への注意・価値評価・コミットされた行動すべての障害として現れる

融合と回避の相互作用

- | | | | |
|----------|---|-----------|-------------------------|
| 融合した思考 | → | 体験回避を強化 | （「この感情は危険だ」という思考が回避を促す） |
| 体験回避 | → | 融合を深化 | （回避するほど、その思考・感情の重要性が増す） |
| 現在の注意の失敗 | → | 融合と回避の悪循環 | （今ここに戻れないと、物語に支配され続ける） |

価値の評価ポイント

- クライアントが本当に大切にしていることを同定する
- 社会的服従（「～すべき」）からの価値を区別する
- 回避動機（「～が嫌だから」）からの価値を区別する
- 融合した自己物語（「～な私だから」）からの価値を区別する
- 価値が豊かな領域と枯渇している領域を把握する

コミットされた行動の評価ポイント

- 価値に沿った行動パターンを実際に起こし、維持できているか
- 行動の不活動（引きこもり・回避）と衝動性（過剰行動）の両方を評価
- 共通機能：嫌悪的状态を減らし排除しようとする回避行動が根底にある
- 短期的には機能しても長期的に生活を狭める行動パターン

ヘキサフレックスの二重機能

ケース概念化ツール

6つのプロセスを評価し、クライアントの心理的硬直性と柔軟性の地図を描く。強みのプロセスを弱みの修正に活用する

治療計画・進捗追跡ツール

治療全体を通じて継続的に更新。どのプロセスから介入するかを選択指針となり、治療の方向修正にも使う

第四章 要点まとめ

1

二つの中心的問いが概念化を導く

「何を求めているか」と「何が妨げているか」を常に念頭に置く

2

機能分析：時間・軌跡・文脈の三軸

問題の経緯・変化・先行刺激・結果を探り、体験回避のコストへの気づきを促す

3

価値インタビューで訴えを再フレーミング

「回避の失敗」ではなく「価値が妨害されている状態」として捉え直す

4

センタード：今ここへの接触と視点取得

話題間の移行の柔軟性・ペース調整への応答・他者視点への感度を観察する

5

オープン：回避内容と融合パターンを同定

避けている体験の「内容」と「回避行動レパートリー」の両方を評価する