

人生の羅針盤を再設定する

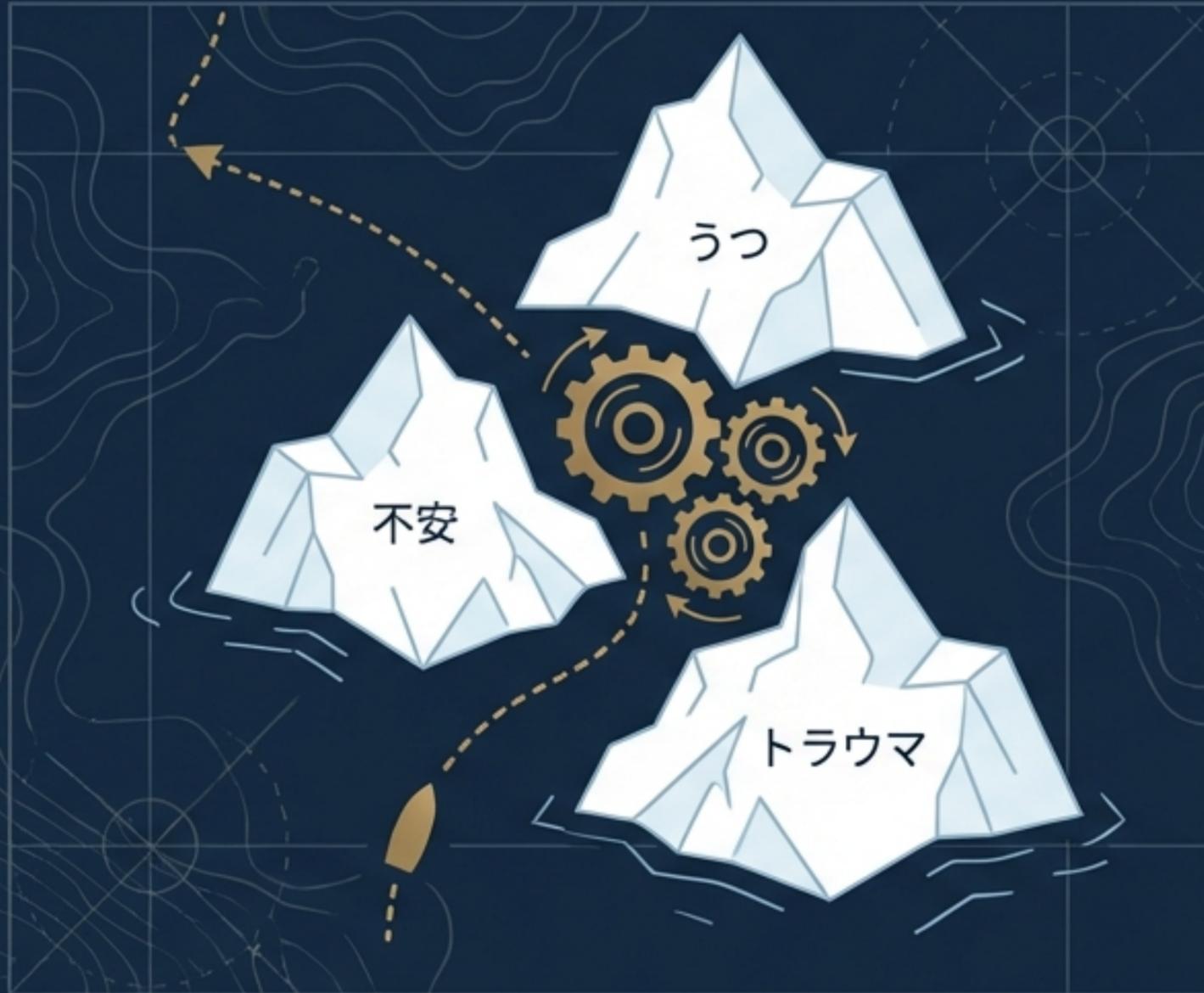
アクセプタンス&コミットメント・セラピー
における「価値観」の構築



どこへ向かうかを自分で決めなければ、
今進んでいる方向にそのまま行き着くだけだ。

——中国のことわざ

「痛みが消えるまで、本当の人生は始まらない」という幻想



問題解決モードの罠

心理的な痛みをマスターするまで、豊かで意味ある人生は手に入らないと思い込む。

プロセス目標への固執

不快な感情の排除にエネルギーを注ぎすぎ、人生の使命とのつながりを失う。

麻痺した単調さ

「もし痛みをコントロールしなくてよいなら、何をしますか？」という問いに「わからない」と答えてしまう状態。

極限状態での羅針盤：ヴィクトール・フランクルの選択



究極の選択

第二次世界大戦の強制収容所にて、フランクルは脱出の機会を得た。しかし、死に瀕した患者からの問いかけに直面し、激しい葛藤の末、自らの意志で「病院に残りケアをする」ことを選んだ。

平和の感覚と洞察

仕事に戻ったとき、彼は「それまでの人生で経験したことのない平和の感覚」を覚えた。最も凄惨な環境であっても、人は自らの基準で方向を選ぶ（＝豊かで意味ある人生を生きる）能力を持っている。

価値観とは「自由に選ばれた、終わりのない方向性」である

現在
(Now)

目標
(終着点)

価値観
(方向性)

自由に選ばれたもの

他者の期待や、不快な感情を回避するための強制ではなく、自ら選び取ったもの。

継続的・動的な活動

達成して終わるものではなく、常に発展し続ける活動パターンの帰結。

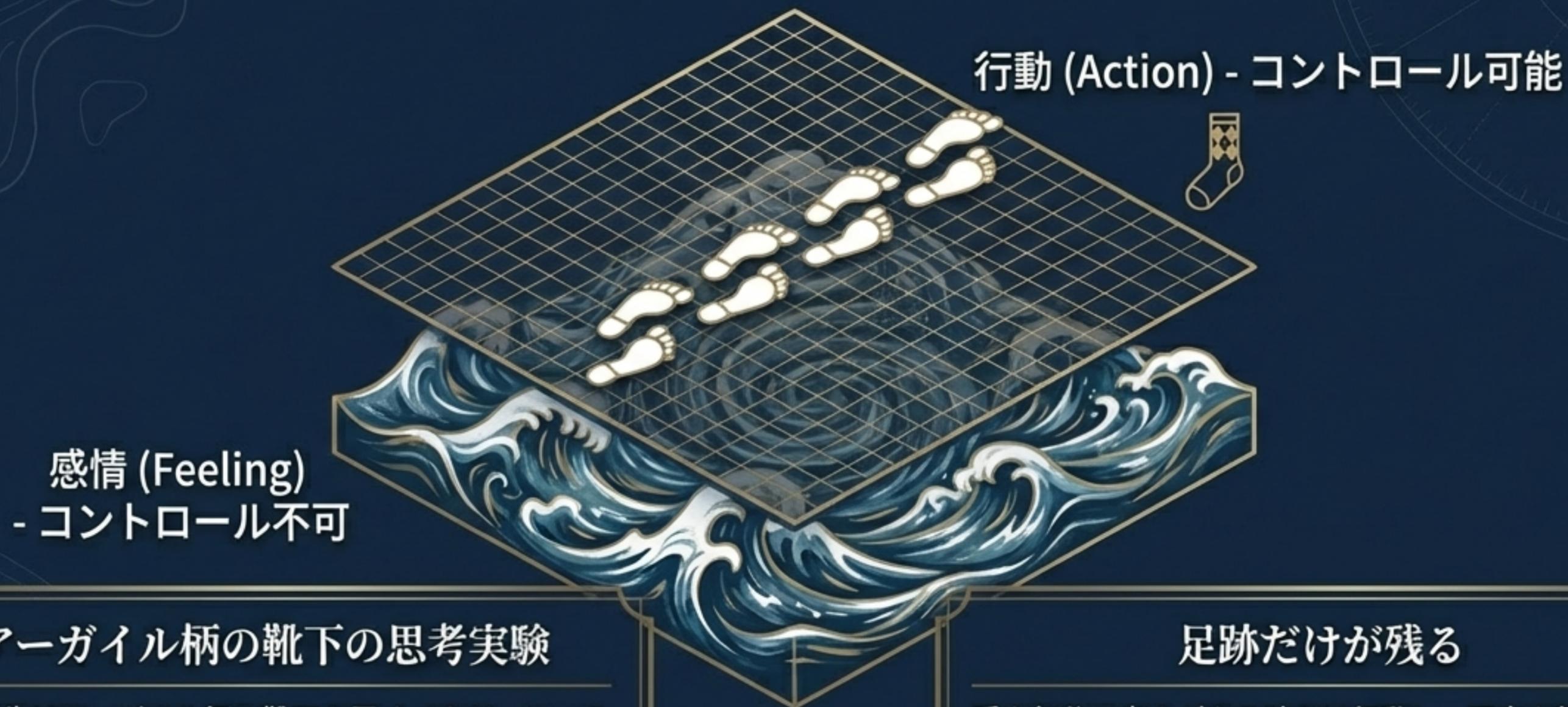
現在における意味

遠い未来のゴールではない。今この瞬間から、時間を通じて外へと伸びていくベクトル。

終着点 (Ends) か、方向性 (Directions) か

目標 (Goals) 	価値観 (Values) 
達成可能であり、完了することができる。	終わりのない方向性。決して完了することはない。
地図上の特定の目的地 (例：特定の港に到達する)。	コンパスが指し示す方位 (例：西へ向かって航海を続ける)。
「結婚すること」。達成すればそこで完了する。	「愛情深い配偶者であること」。どれほど愛情深くても、さらに愛情深くあることは常に可能。
達成するまでは手に入らない。	相手がいなくても、今すぐその方向へ向けて自分を準備する (行動する) ことができる。

感情としての価値観と、行動としての価値づけを区別する



アーガイル柄の靴下の思考実験

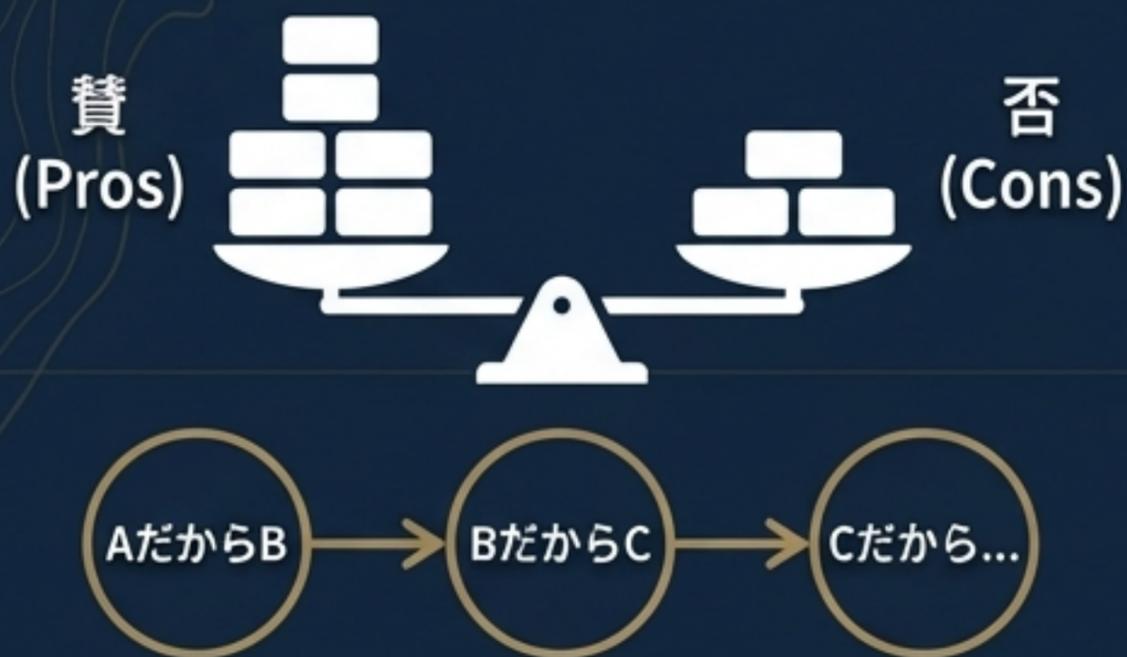
「大学生はアーガイル柄の靴下を履くべきだ」という強い感情を今すぐ心から信じ込むことは不可能。しかし、感情が伴っていなくても、「靴下を配る」などの具体的な行動をとることは今すぐできる。

足跡だけが残る

愛や気分の良さがある時だけ行動し、不安や怒りが出た時に歩みを止めるなら、困難な状況で人生の旅は終わる。人々が目にするのはあなたの感情ではなく、あなたが残した足跡（行動）だけである。

理由に基づく「決断」と、理由によらない「選択」

決断 (Decision)



原因と結果、賛否の定式化に基づく。予測、比較、評価によって導かれ、正当化される（例：利益が出る理由があるからこの株を買う）。

選択 (Choice)

理由は存在するかもしれないが、「理由のために」行われるのではない。歴史や強制に縛られず、ただ自ら選び取ること。

右手と左手のワーク：「両手を出して、どちらかを選んでください。なぜそちらを？」
価値観は、最終的に「ただそうだから（理由はない）」に行き着く純粋な選択でなければならない。

弔辞と墓碑銘のワーク：あなたの人生は何を体現してほしいか？



未来の終着点
(死の時点)



現在 (Now) - 逆算された人生の目的

未来からの視点

自分が死んで霊となり、自分の葬儀に出席していると想像する。家族や友人に、あなたを「どのように記憶してほしいか」を妥協なく語らせる。

乖離の発見

「キャリアで稼いだ金額」や「自分に欠陥がないと証明したこと」が弔辞で読まれることを望む人はいない。自分を責め、苦しんでいる事柄は、本当の価値観とは無関係である。

墓碑銘 (エпитаフ)

もし今のまま生きるなら、架空の墓石には「確信が持てないまま一生を過ごした」と刻まれてしまわないだろうか？あなたが何のために立っていたかを示す言葉は何か？

航海図を描く：人生を構成する12の領域



価値ある方向性を探るために、「理想の世界において、自分がどうありたいか」を各領域で記述する。
※すべての領域を重視する必要はない。

ブルズアイ介入：現在地を把握し、舵を切る

勝敗の記録ではない

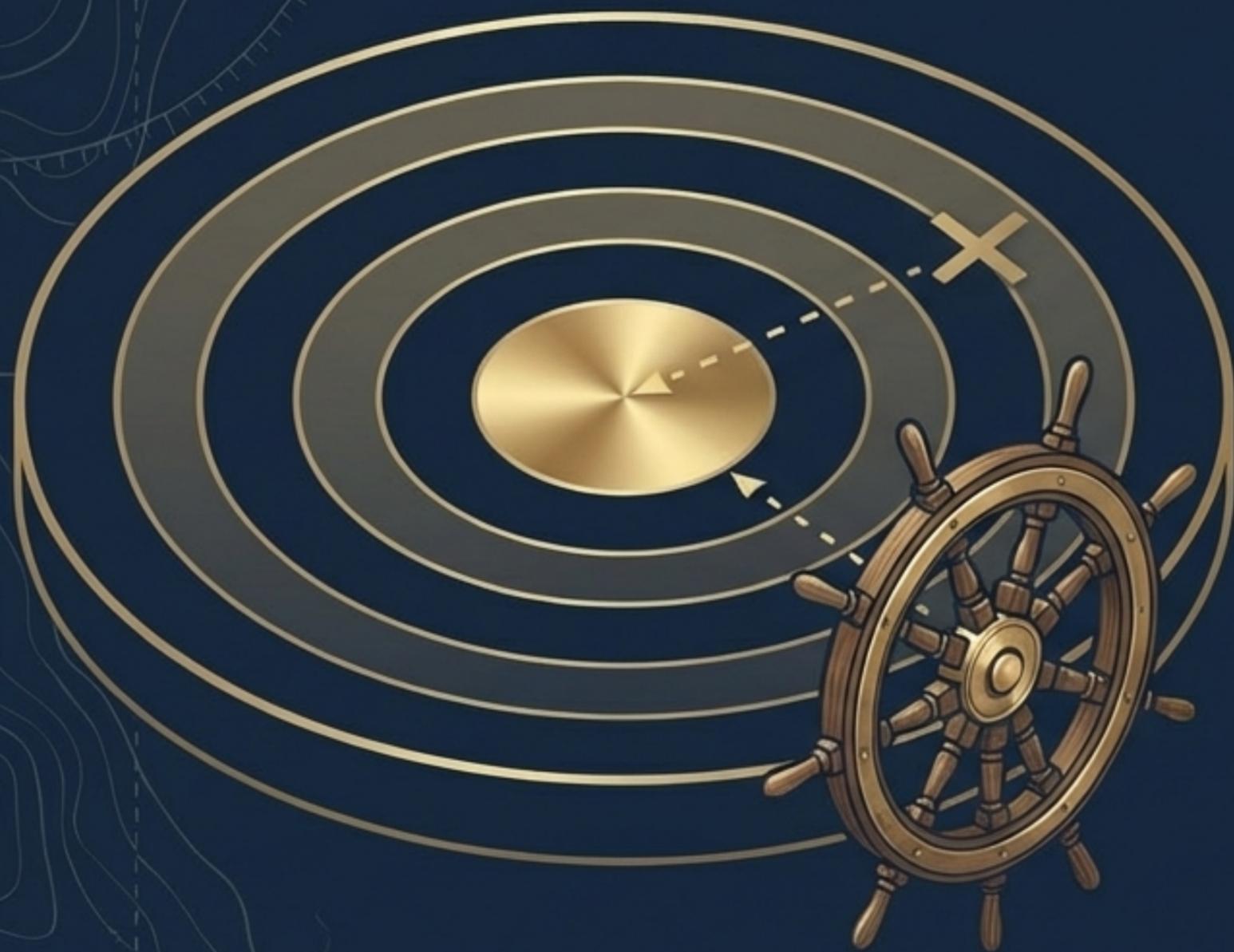
標的の中心は「特定の価値観をその通りに生き抜いている状態」。ダーツのように、現状の自分が中心からどれほど離れているかに印をつける。

現在地の把握

中心から遠いことに気づくのは苦痛を伴うが、自分を敗者とするためではなく、出発点となる現在地を正確に把握するための作業である。

舵を切るメタファー

ブルズアイに近づくための小さな行動を選ぶことは、「大型客船を操舵する」ことに似ている。一瞬で向きは変わらなくても、舵をわずかに動かせば、やがて進行方向に大きな違いをもたらす。



価値観構築の5ステップ（臨床的プロセス）



1. 導入

2. ワークシート記入

3. ナラティブの生成

4. VLQ-2 スコアリング

5. 見直しと修正

価値観アセスメントの目的とプロセスを説明する。

12の領域についての「価値観アセスメントワークシート」に自由記述で記入する。

自由記述から目標を取り除き、終わりのない方向性としての簡潔な「価値観ナラティブ」に洗練させる。

各領域の「重要度」と過去1週間の「行動レベル」等を1-10で評定する。

スコアリング結果を基に見直し、価値ある終着点に内在する方向性を明確化する。

隠れた障壁：服従（プライアンス）という磁気干渉



誰の価値観か？

クライアントが提示する価値観は、セラピストへの迎合、文化的制裁の回避、あるいは親の期待への「服従（または反発）」によってコントロールされている場合がある。

所有権のテスト（思考実験）

- 「もし取得した学位を誰にも話せないとしたら、それでも達成に専心しますか？」
- 「学位を受け取った翌日に学んだことをすべて忘れてしまったら？」

もし他者の承認こそが「実質的な決定要因」であるなら、それは真の価値観ではない。

偽りの価値観を見抜く：手段と目的の切り離し

手段的価値観
(Instrumental)

富、健康、不安の回避など。
これ自体が目的ではない。

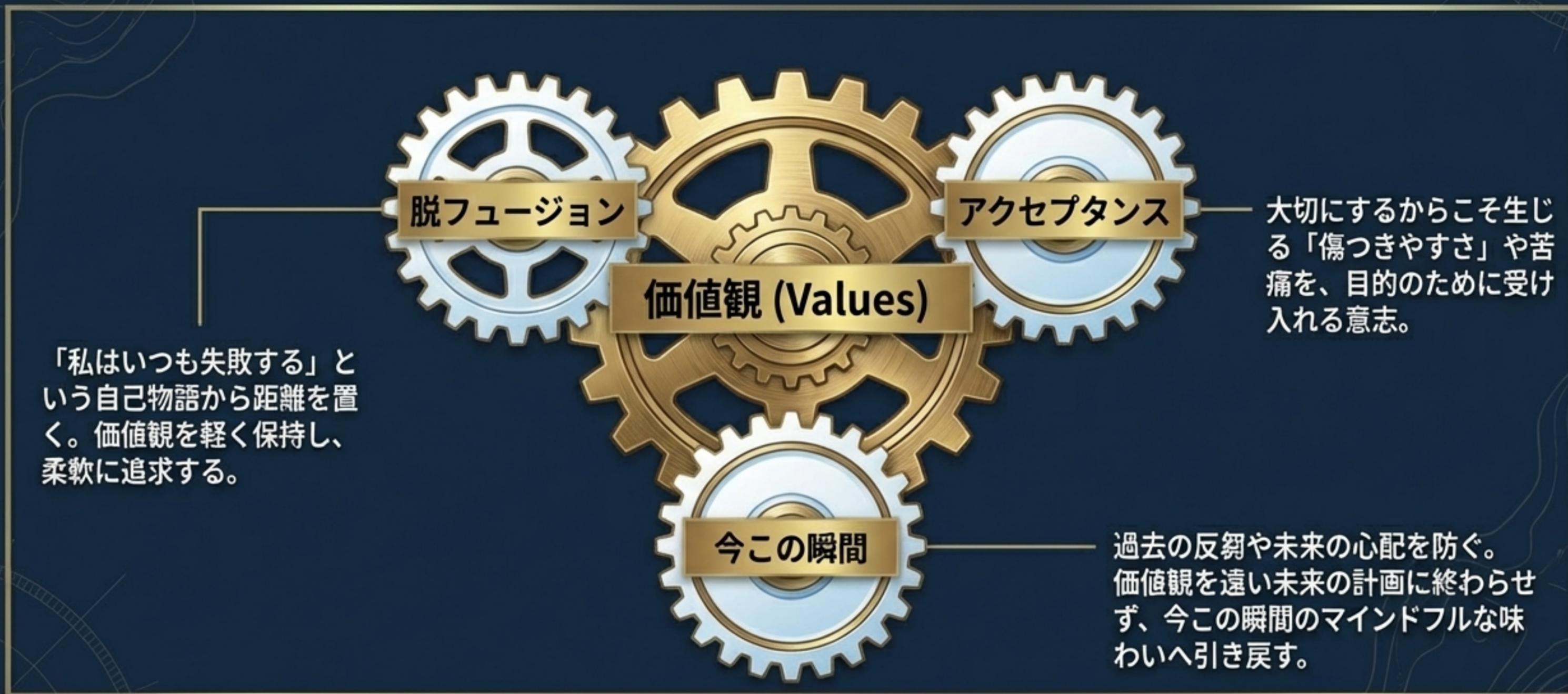
目的的价值観
(Terminal)

家族への配慮、人生を味わうことなど。
それ自体のために価値づけられる。

「それは何に奉仕するのか？」

「幸せになりたい」「不安をなくしたい」は静的な状態であり、価値観ではない。
これらは他の価値ある行動を可能にするための「偽りの手段」として機能しがちである。
ドリルダウンの問いによって、その奥にある真の目的が明らかになる。

ACTコアプロセスとの連動：価値観を前進させるエンジン



羅針盤の方位を定める：時計の針は常に進む



人生の時計は常に刻み続け、一方向にしか進まない。オートパイロット状態で生きている時でさえ、人間の行動は何らかの目的に従っている。問題は、「何をしているか」ではなく、「どのように（どの方向に）なされているか」である。

人がどれほど深く傷つき、自分に欠陥があると感じていたとしても、その人の内側から見出された「価値観」は、常に完全であり完結している。それは不完全な世界における、欠けのない土台となる。

価値観アセスメントとは、単なる目標設定ではない。人生という航海において羅針盤の方位を定めることである。今この瞬間、あなたはどの方向へ舵を切ることを選択するだろうか？