

# ACTマトリックス完全ガイド

心理的柔軟性を「見える化」する心の地図





**私たちが目指す  
「心理的柔軟性」とは？**

**不快な感情や思考（雨雲）があっても、  
自分にとって「大切なこと（コンパス）」に  
向かって行動を続ける能力のこと。**

**心のケアの専門療法「ACT（アクセプタンス&  
コミットメント・セラピー）」の中核目標で  
あり、この能力を実践的に育むためのツール  
が『ACTマトリックス』です。**

人間の複雑な体験を「縦軸（内と外）」と「横軸（逃避と前進）」の4つの領域にマッピングするシンプルな地図です。

五感の体験（外の世界・観察できること）

離れる行動  
（不快感から遠ざかる）

向かう行動  
（大切なものに近づく）

マインドの体験  
（内の世界・心の中）

右下の象限：あなたの「大切なこと（価値）」

セッションの最初のステップです。  
「あなたにとって誰が・何が大切  
ですか？」という問いから  
始めます。

**【Point】**  
セラピストの解釈を挟まず、  
クライアントが語った言葉を  
そのまま（囚われずに）  
書き込んでいくことが重要です。



## 左下の象限：「内的な障壁（フック）」

大切な人や物事に向かって行動しようとした時に、それを邪魔する「マインドの体験」です。

「不安」「恐れ」「自信のなさ」「どうせうまくいかないという考え」など。心の中に現れる釣り針（フック）として分類します。



## 左上の象限：「離れる行動（対処）」

左下の困難（不快な感情や思考）に出会った時、そこから逃れるために「実際に何をしているか」を記述します。

【ビデオカメラの視点】  
ここでの学習のポイントは「観察できる行動」と「マインドの体験」の区別です。外からカメラで録画した時、どんな風に写っているかを尋ねます。

## 右上の象限：「向かう行動（コミットメント）」

「大切な人」や「大切なこと」に向かって一歩踏み出すとしたら、どんな行動をしているかを記述します。

これも左上と同様に「ビデオカメラで記録したらどう写るか」という視点で、具体的な外から見える行動として書き出します。



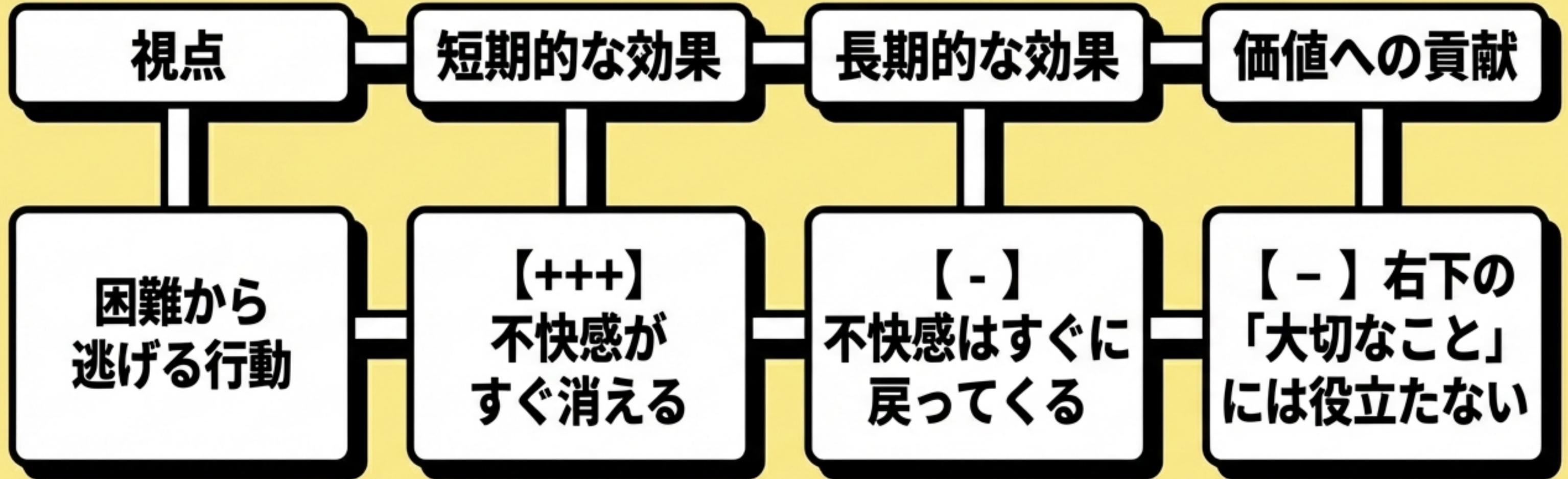
## 中央の円：気づきと観察の視点 (Noticing)

「誰がこの困難に気づき、誰が対処していることに気づいていますか？」—  
答えは「私」です。

ACTマトリックスの真の目的は、図の空欄を正解で埋めることではありません。自身の行動や環境を客観的に「観察し、記述するスキル」を鍛えることなのです。



# 機能分析：「ワーカビリティ」という視点



その行動は本当に「効果（機能）」があるか？ 一時的な安心感を得るための行動が、長期的な充実から遠ざかっていないかを見極めます。

対処行動

## ぐるぐるループ（体験の回避）の罠



マインドの障壁

左下（マインドの障壁）から左上（対処行動）への反復した動きは「ぐるぐる・ループ」と呼ばれます。

嫌な感情を消そうとする一時的な対処を繰り返すことで、結果的に右側の「本当に大切なこと」からどんどん遠ざかってしまう構造が視覚的に明らかになります。

# 実践技法：「言葉の合気道」ステップ

① 「何が見え、何が聞こえますか？」

② 「どんな釣り針（フック）が現れますか？」

③ 「その釣り針を身体のどこで感じますか？」

④ 「どんな『離れる行動』をしている自分が見えますか？」

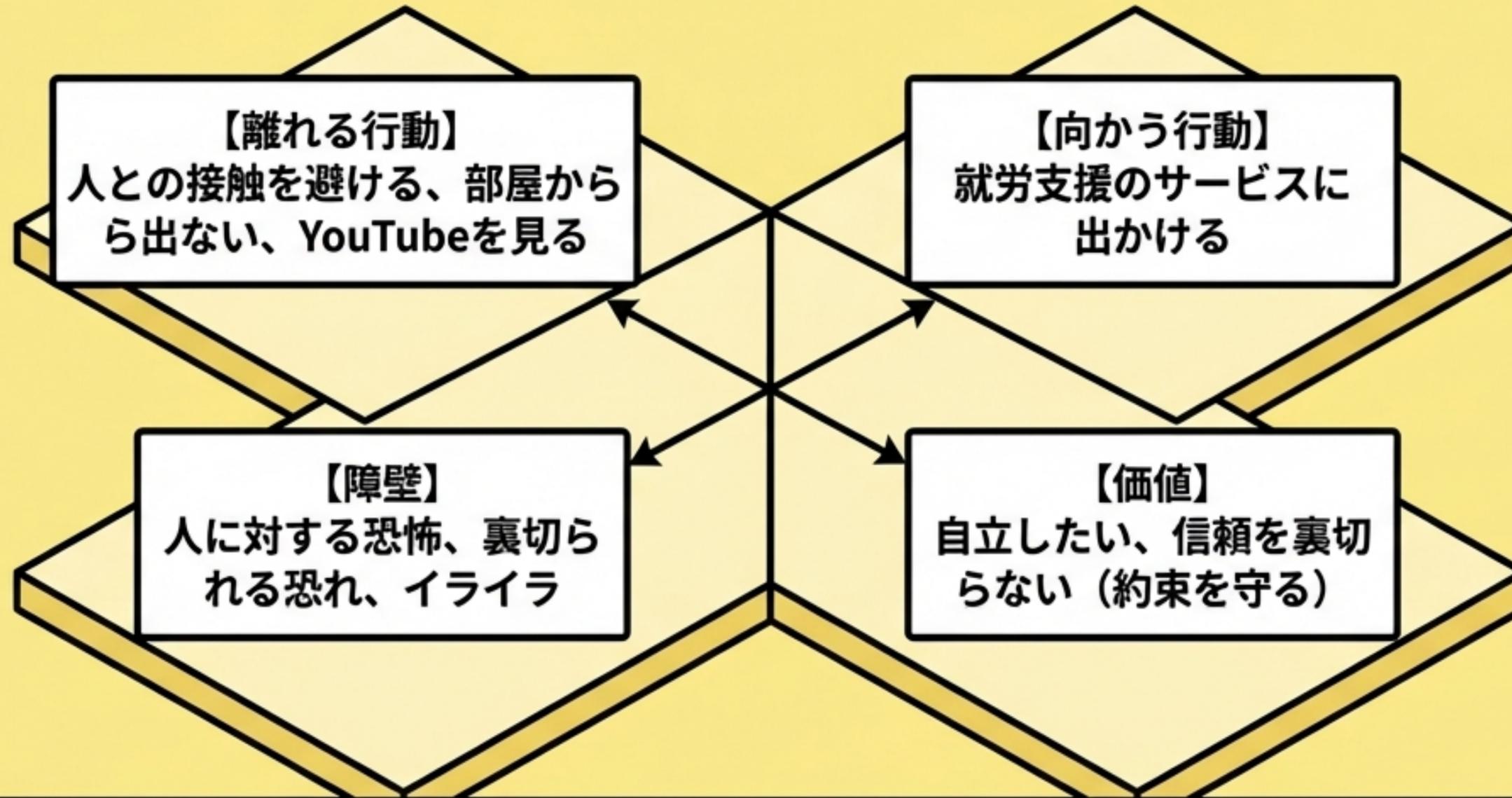
⑤ 「（できるかは別として）どんな『向かう行動』が見えますか？」

⑥ 「その行動にはどんなエッセンス（価値）が含まれていますか？」

⑦ 「実際に向かう行動を行ったら、どう感じますか？」



# 臨床事例：柎（ひいらぎ）さんのマトリックス



バラバラだった「恐怖（左下）」と「部屋にこもる（左上）」と「自立の願い（右下）」が、一つの地図上で機能的に関連づけられます。

# 派生ツール：チョイスポイント 2.0

ACTの6つのコアプロセスを、よりシンプルに行動の「分岐点（岐路）」として視覚化したツール。日常の小さな選択の連続に焦点を当てます。

釣られる (Hooked)  
遠ざかる (Away)

はずす (Unhooked)  
近づく (Towards)

状況 (Situation)  
思考・感情 (Thoughts & Feelings)

# 応用プロセス分析：EEMMグリッド

## 不適応スタイル (Maladaptive)

	共通の課題 (Variation)	共通の強み・価値 (Selection)	共通の嗜好 (Retention)
注意	葛藤しているとき、何に注意を向けていますか？	・会うこの人とは関わりたくくない ・ネガティブな人、物、場所	・人はみんなを評価 ・みんなも悪くはない ・自分が悪くはない
認知	嫌だな	葛藤しているとき、現れる思考は何ですか？	葛藤しているとき、現れる自己概念・自己ルールは何ですか？
感情	嫌だ	・嫌いな人には話しかけない ・嫌いな人がいる	・ネガティブになりたくない ・ポジティブになりたい ・（元々自分もネガティブなタイプに生まれ、楽しくたがいない）
自己			
動機づけ	元弱しているとき、どんな感情が生まれますか？	葛藤しているとき、どんな行動を行いますか？	葛藤しているとき、動機づけられているのは何ですか？ (報酬)
生物生理学的	葛藤しているとき、現れる生理反応/身体症状は何ですか？	・自分の秘密は例え何があっても守りたい ・秘密を守ることができなかったらどうなるか	・穴校長十 ・大学の恩師
社会文化的	緊張	葛藤しているとき、思い出す社会的規範/他人の真意/期待は何ですか？	葛藤しているとき、思い出す社会的規範・信念、ワガワガは何ですか？

## 適応スタイル (Adaptive)

	共通の課題 (Variation)	共通の強み・価値 (Selection)	共通の嗜好 (Retention)
注意	安定しているとき、何に注意を向けていますか？	・子どもが大人は冬になると入るに早く行くのが好き	・報告をもらった子どもたちが楽しそうに遊ぶ様子
認知	楽しい	安定しているとき、現れる思考は何ですか？	安定しているとき、現れる自己概念・自己ルールは何ですか？
感情	楽しい、穏やか	・友人と一緒に遊んでいる (両月丹行、登山、サッカー)	・楽しいこと興味があることをやってほしい ・怖いものはない、感じたくない ・嫌いな人、物、場所を避ける
自己			
動機づけ	安定しているとき、どんな感情が生まれますか？	安定しているとき、どんな行動を行いますか？	安定しているとき、動機づけられているのは何ですか？ (報酬)
生物生理学的	安定しているとき、現れる生理反応/身体症状は何ですか？	・内臓の時間が遅れたいため休むことが多い、ずっと肉を食べている	・サッカーの友人 ・子猫の世話 ・大学の恩師
社会文化的	穏やか	安定しているとき、思い出す社会的規範/他人の真意/期待は何ですか？	安定しているとき、思い出す社会的規範・信念、ワガワガは何ですか？

拡張進化論メタモデル (EEMM)。行動を「情動・認知・注意・自己・動機づけ・表出行動」の次元で多層的に整理します。

「人並みになりたい」という同じ思考でも、不適応なネットワーク（他者回避へ繋がる）と、適応的なネットワーク（スキルアップへ繋がる）の違いをマッピングし、支援の戦略を立てます。

## まとめ：気づきから、次の一歩へ



ACTマトリックスは「正解」を書くテストではありません。  
今の自分の立ち位置に気づき、行動を選択し直すためのプロセスです。

まずはあなた自身の心の地図を広げ、  
まずはあなた自身の心の地図を広げ、「右下（あなたにとって大切なこと）」から書き出してみませんか？