

ACT 実践入門：心の地図を描き、 共に歩み、戦いを終わらせる



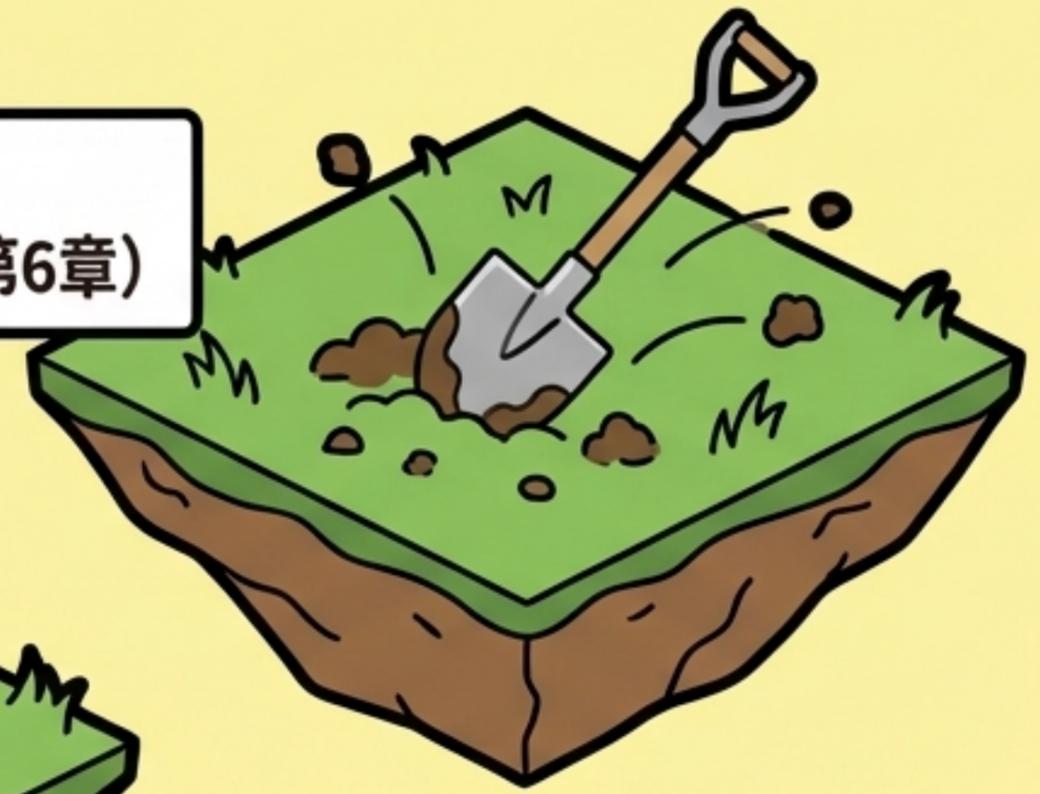
心の仕組みや理論を
知っているだけでは…

必要なのは、理論を
現実の生活に落とし込む
「実践のステップ」です。

目の前の複雑な悩みの
「迷路」は抜け出せない。



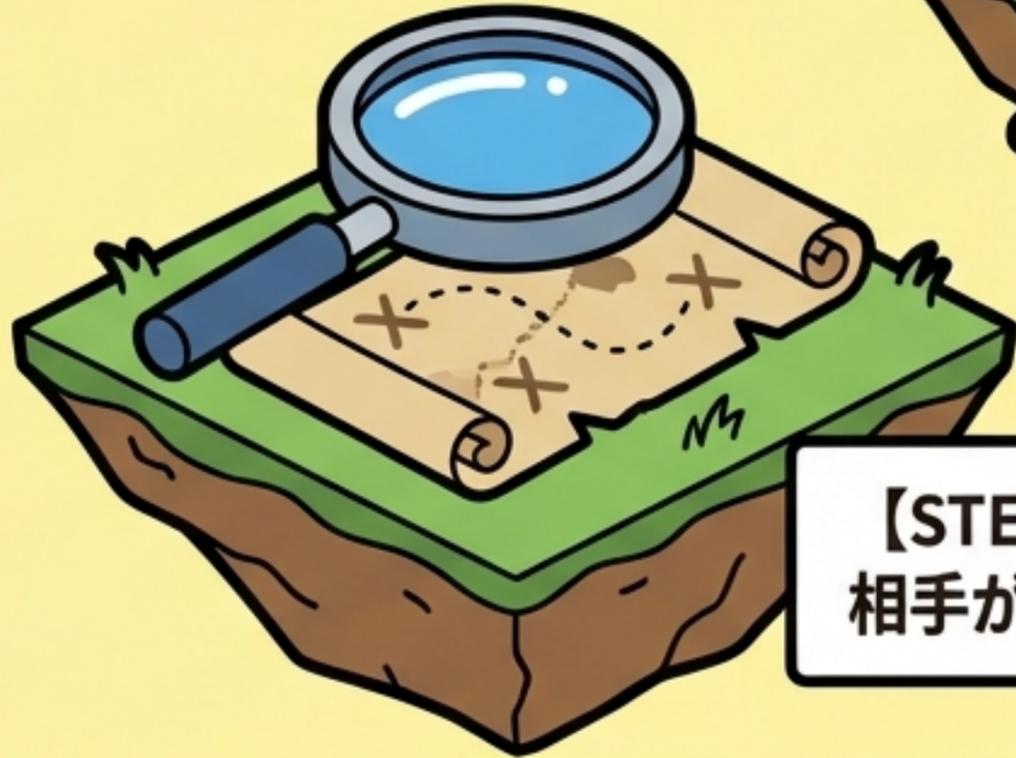
【STEP 3: 戦いの休戦宣言】
うまくいかない解決策を手放す (第6章)



【STEP 2: 最高のパートナー】
上から目線ではなく横に並ぶ (第5章)



【STEP 1: 心の地図】
相手がどこで迷子かを見極める (第4章)



この3つが揃って初めて、ACTという魔法が動き出します。

ACTの目と耳で聴く「ケース・フォーミュレーション」



表面的な「症状」ではなく、
苦しみの「メカニズム」を解
明し、作戦会議用の地図を
作るのが最初の仕事です。

「見た目」にだまされない：不登校という同じ形でも機能は違う

【A君の場合】

見た目：学校に行けない

機能：教室への「不安」を避けるため（アクセプタンス不足）



【B君の場合】

見た目：学校に行けない

機能：「自分は無価値だ」と思い込み絶望(脱フュージョン不足)



6つの筋肉のどこが「ガチガチ」か？

【フュージョン】
どんな「考え」に
飲み込まれている？

【回避】
どんな「感情」から
逃げている？

【行動】
価値に向かって
実際に足を
動かしているか？

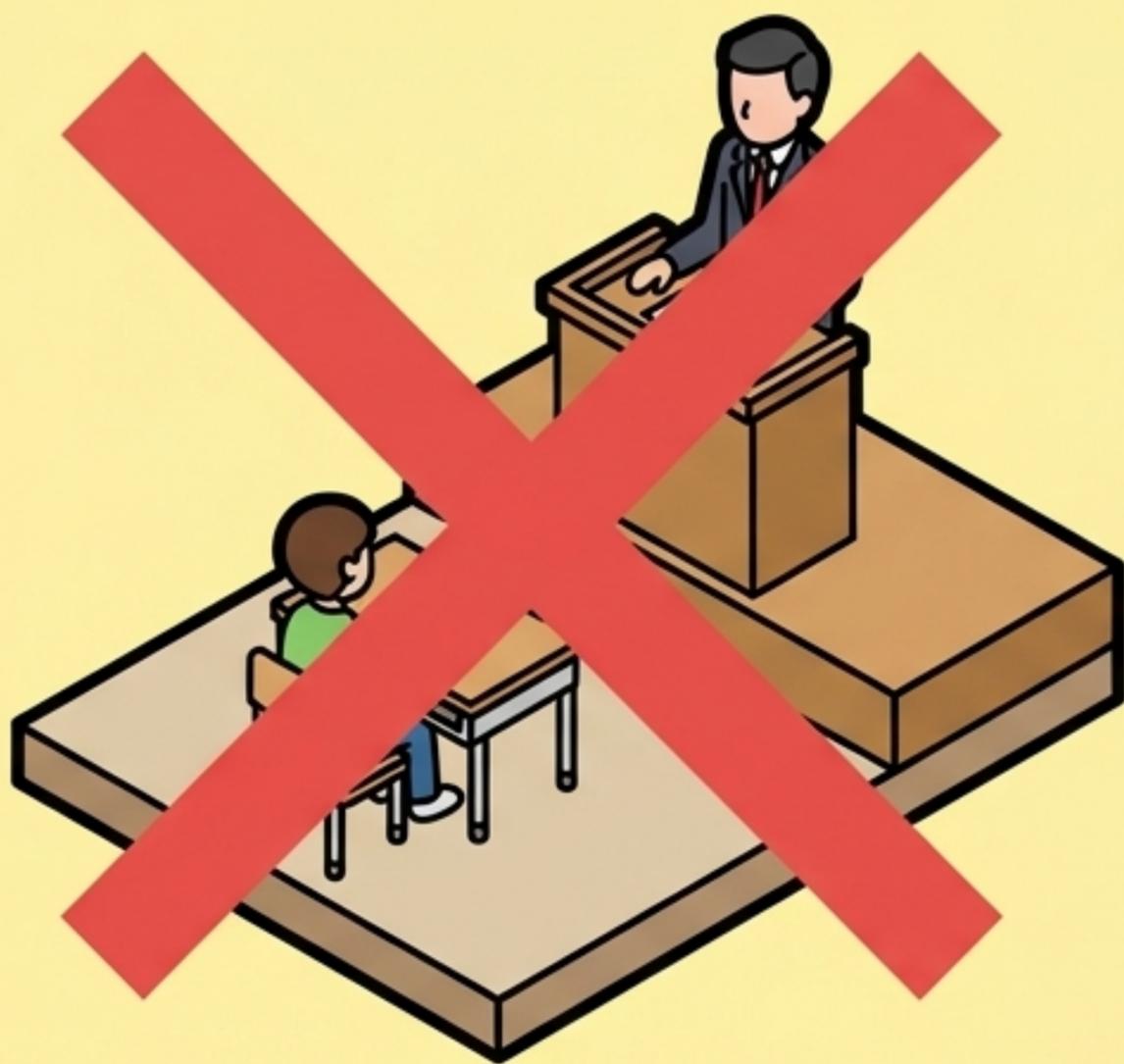
【今ここ】
過去の後悔や
未来の不安に
飛んでいないか？

【価値】
本当はどう生きたいのかを
忘れていないか？

【自己】
「自分はこういう人間だ」
に固執していないか？



同じ泥の中に座る「セラピー関係」



ACTは「先生と生徒」という上下関係を否定します。悩んでいる人は故障した機械ではなく、たまたま心の迷路にハマった「同じ人間」です。

【強力なメタファー】二つの山



別の山にいるからこそ
「崖」や「近道」が見えます。

しかし、相手の山を代わりに登ることはできません。セラピスト自身もまた、つまずきながら必死に登っている「一人の登山家」なのです。根本的な平等性がここにあります。

セラピスト自身も「ヘキサゴン」を使う

イラッ

(厳しいことを言われてイラッとした…)

今、私は少しイラッとしています。でも、あなたの力になりたいという私の『価値』は変わっていません。話を続けましょう。



自分の弱さや感情を隠さずオープンにすることで、相手にとっての「心理的柔軟性」のお手本（モデル）となります。



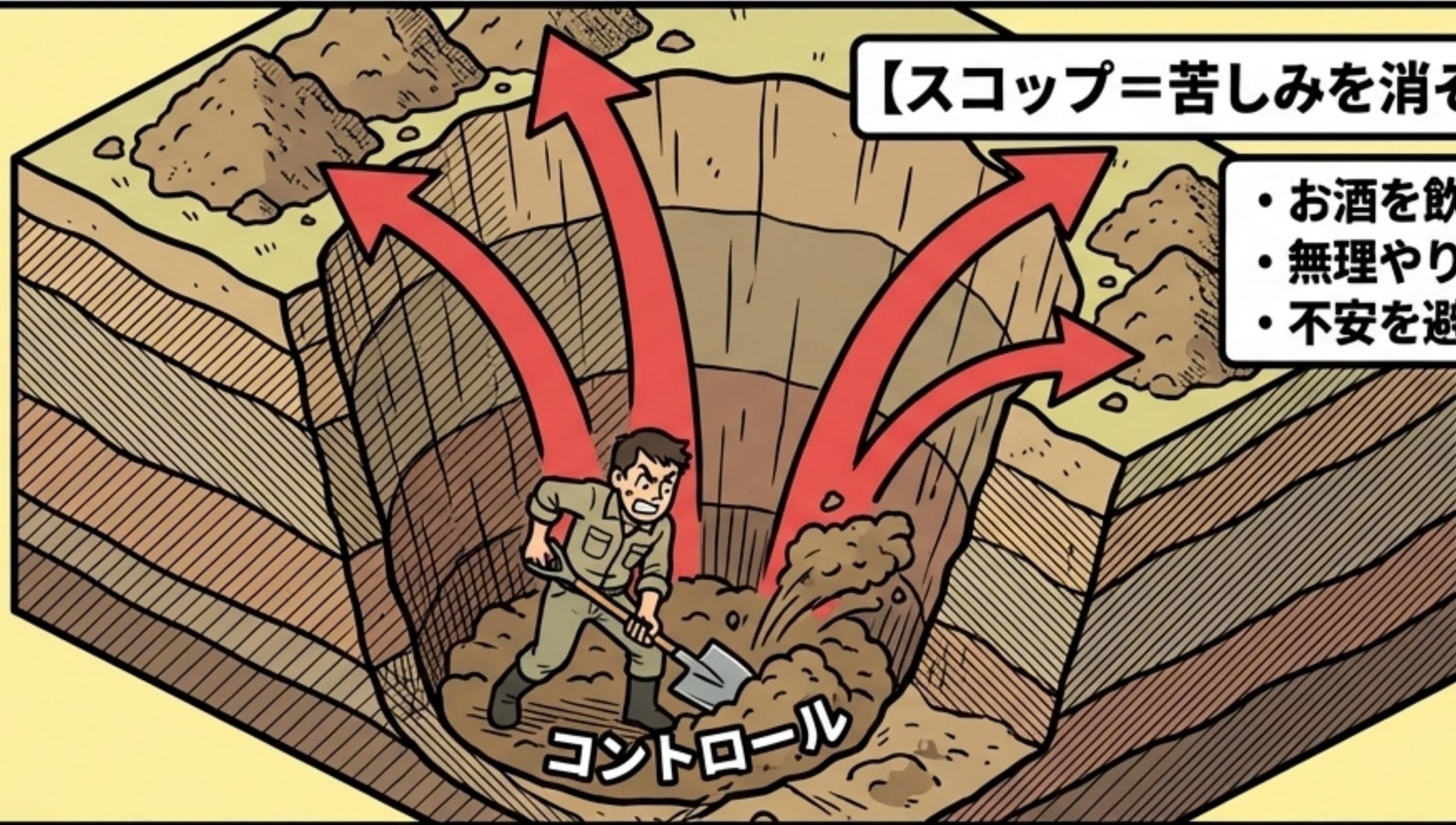
クリエイティブ・ホープレス
ネス(創造的な絶望)

**人生を諦めるのではない。「希望がない状態」を
クリエイティブに使う、ACT最大の衝撃的ステップ。**

穴の中でスコップを振り回していかないか？

【スコップ=苦しみを消そうとする努力】

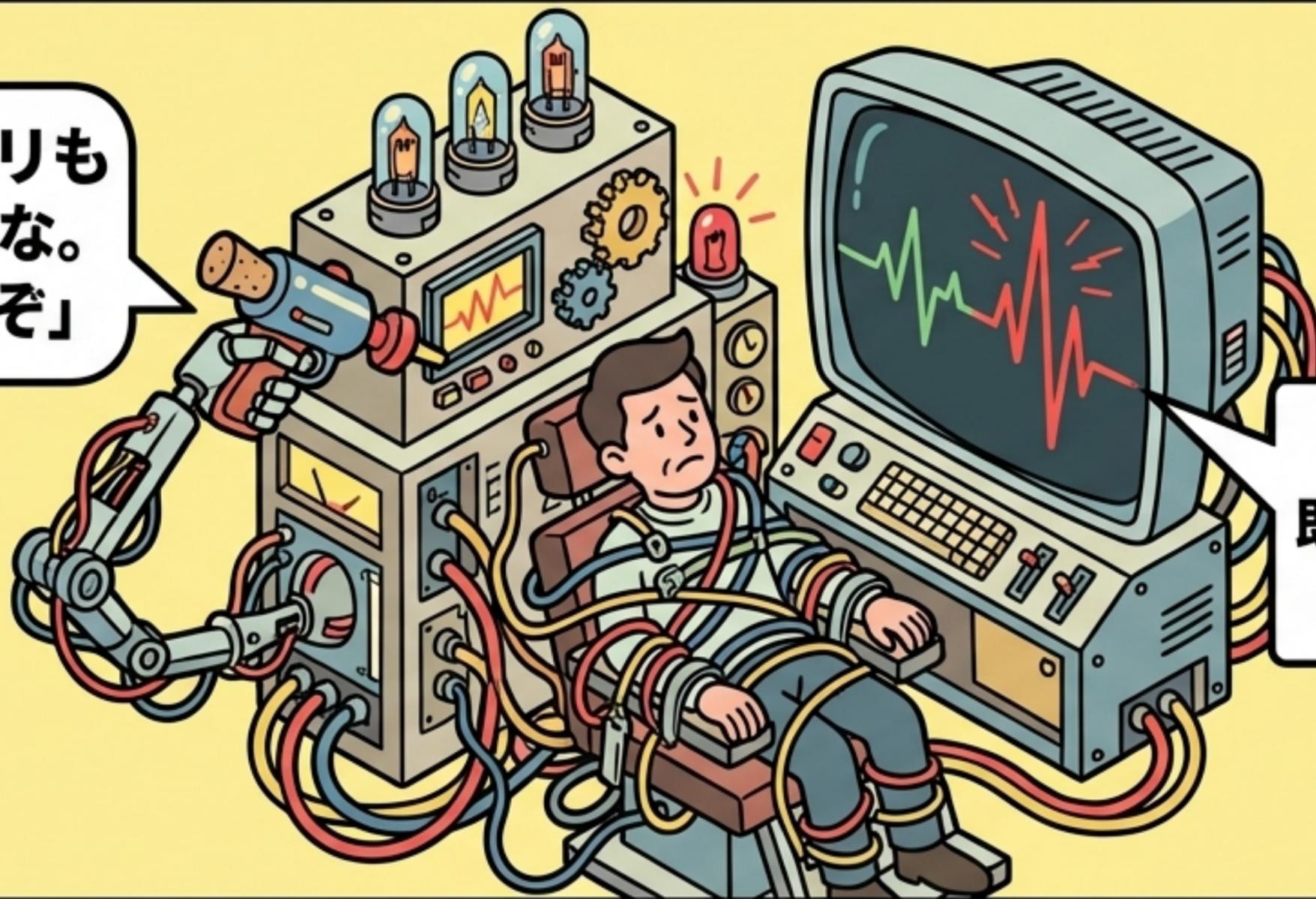
- お酒を飲む
- 無理やりポジティブになる
- 不安を避けて引きこもる



必死に穴から出ようと地面を掘れば掘るほど、
悩みという穴は深く広くなっていくというパラドックス。

「嘘発見器」のパラドックス

「1分間、1ミリも不安を感じるな。感じたら撃つぞ」



【結果】
即座に波形が振り切れる
(スパイクする)

「不安を感じないようにしよう」とコントロールすること自体が、
最大の恐怖と不安を生み出してしまいうメカニズム。

スコップを捨てる勇気と「経験のガイド」

「もっと掘れば出られる」という思考の嘘（理論）を捨てる。

「掘っても苦しくなっただけ」という自分の経験を信じる。



コントロールを放棄して初めて両手が自由になり、穴の外（価値）へ向かって登り始めることができる。

【ケーススタディ】好きな人に話しかけられない高校生

【地図】
嫌われる不安（感情）を回避
するため、行動を止めている
現状に気づく。

【関係】
「不安になるのは普通の
人間だからだ」
（自分への優しさ）。



【絶望からの創造】
不安を消すこと（スコップ）
を諦める。心臓がバクバク
したままで「おはよう」と
挨拶する。

【関係】
「不安になるのは普通の人間
だからだ」と、自分自身と肩
を組む（自分への優しさ）。

おわりに：迷路の歩き方が変わる



人生から「苦しみ」という部品を取り除くことはできません。ACTが教えるのは、その重い荷物を抱えたまま、あなたが最も大切にしたい方向へ歩き出せるということです。今のあなたにとって機能する一歩を、今ここから踏み出しましょう。