

ACT × RFT 入門

「言葉」という名の 魔法と呪い

関係フレーム理論 (RFT) 入門

はじめに

なぜ人間だけが「絶望」するのか？

動物

- 今・この物理的な痛みのみ
- お腹が空けば鳴く、眠ければ寝る
- 「言葉」で苦しむことはない

人間

- 目の前にない「言葉」でも苦しめる
- 「明日の失敗」を想像して心臓がバクバク
- 「考え」だけで命を絶ちたいほどの絶望も

この謎を解く鍵が「関係フレーム理論 (RFT) 」です

「関係フレーム」の3つの特徴

①

逆もまた真なり

相互含意

「A=B」と教わると、自動的に「B=A」と理解する。

例：「リンゴ（音）」→「赤い実（物）」、その逆も自然に繋がる。

②

つながり合わせて広がる

組合せ含意

「A=B」「B=C」→ 一度も経験せずに「A=C」とわかる。

例：100円 = チョコ = シール2枚。

③

意味が乗り移る

機能の変容 ★最重要

「梅干し」という言葉を聞くだけで唾液が出る。言葉に実物の性質が乗り移る。これが苦しみの源。

なぜ「言葉」が苦しみになるのか？



比較のフレーム：最も使われる「地獄」

SNSで友達の写真を見た瞬間、脳は自動的に「この友達は私より幸せそうだ」「私はこの友達より地味だ」と関係づける。どんなに頑張っても「もっと上の誰か」を見つけては「自分は下だ」と傷つけ続ける。

心の迷路から抜け出す方法

① 脱フュージョン

「思考」を「ただの言葉」に戻す

「自分はダメだ」→「私は『自分はダメだ』という【思考】を持っている、と気づいている」
言葉はあなたの脳が生成した「ただの信号」に過ぎない。

② アクセプタンス

「梅干しの唾液」を怖がらない

辛い記憶で胸が苦しくなるのは、脳が正常に機能している証拠。
「また脳が関係づけをしている。ただの反応だ」とそのままにする。

③ 価値（Values）に従う

言葉を「人生の地図」にする

「たとえ不安でも、友達に優しく接する自分でありたい」
「言葉の迷路」ではなく、自分で選んだ「大切な言葉」をガイドに歩く。

まとめ

関係フレーム理論（RFT）5つの鍵

- 1 人間は「言葉」で物事をつなぎ合わせる天才である
- 2 目の前にない「過去の痛み」や「未来の不安」を、今ここの現実のように感じてしまう
- 3 一度引かれた「関係の線」は消すことができない（忘れることはできない）
- 4 「ただの言葉の魔法だ」と気づくことで、その影響を弱めることができる
- 5 自分で選んだ「大切な言葉（価値）」をガイドに、生きたい方向に進むことができる

「この考えは私自身じゃない。ただの言葉のパレードなんだ」