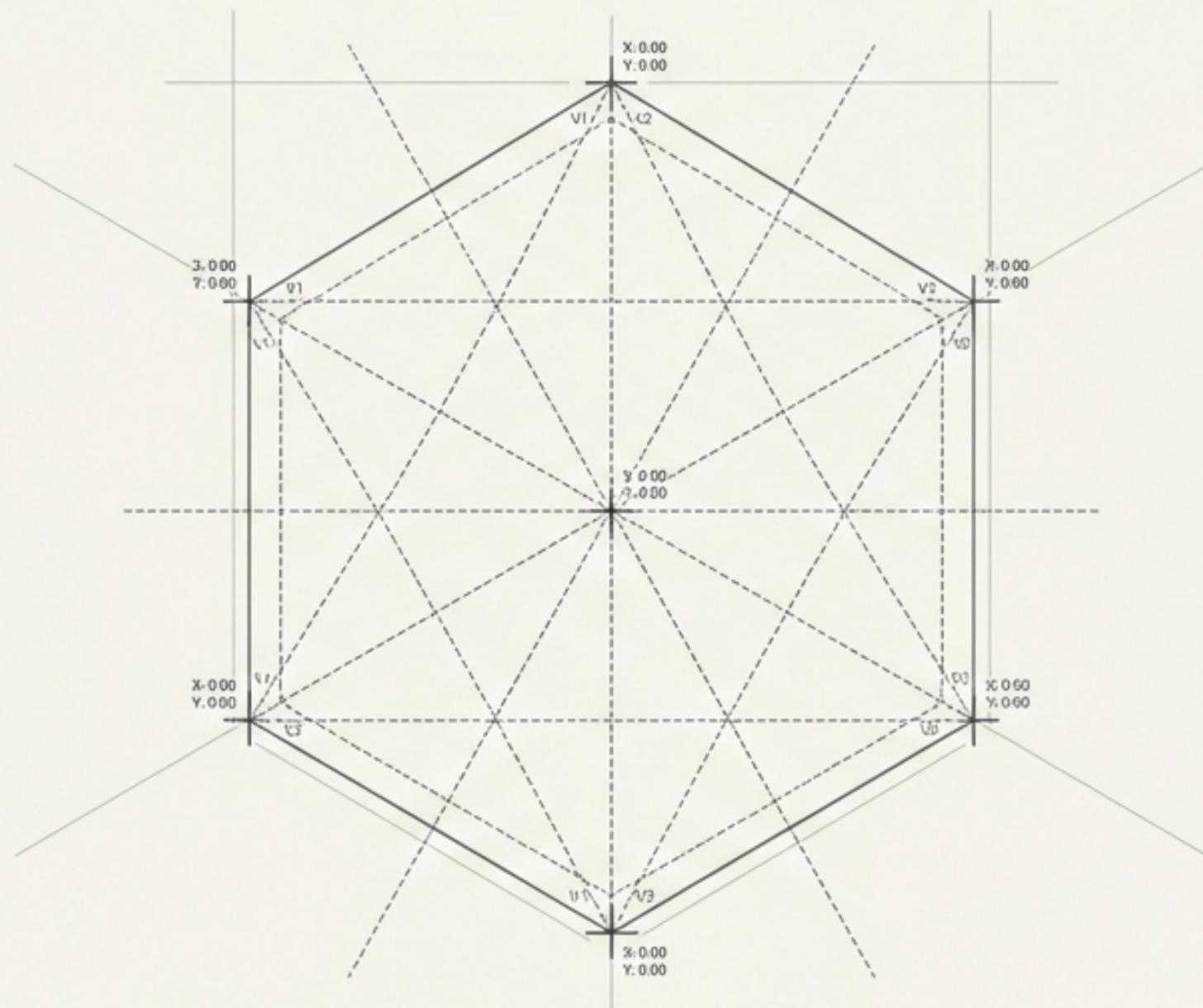


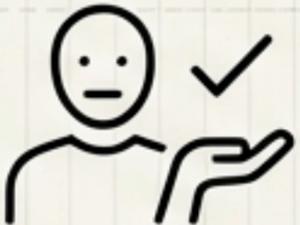
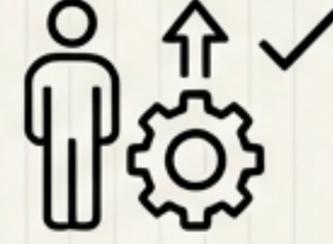
# ACTの心理的柔軟性モデル：臨床設計図

アクセプタンス&コミットメント・セラピーの視覚的解体と理論的統合



品川心療内科  
今忠 精神科医

# 根本的なパラダイム転換：ACTの3つのスローガン

Traditional Methods	ACT Paradigm
 <p>思考の「内容」 を変える</p>	 <p>内容ではなく 関係性</p>
 <p>不快な感情の 「除去」</p>	 <p>除去ではなく 受容</p>
 <p>単純な「症状 軽減」</p>	 <p>症状軽減ではな く機能回復</p>

精神医学的アプローチにおける目標の再定義：問題を「消す」ことから、人生を「機能させる」ことへの移行。

# 心理的柔軟性を支える3つの機能的柱



## 開放性

コントロールを手放し、内  
的な体験（思考や感情）に  
抵抗せずスペースを与える  
能力。

Key Processes:  
受容 / 脱フュージョン



## 没頭性・中心化

過去や未来の概念に囚われ  
ず、意識を「今ここ」の  
文脈に根づかせる能力。

Key Processes:  
今この瞬間 / 文脈としての自己



## 活動性・関与

自身が選んだ方向性に向  
かって、意味のある行動を  
自発的に起こし続ける能  
力。

Key Processes:  
価値 / コミットされた行動

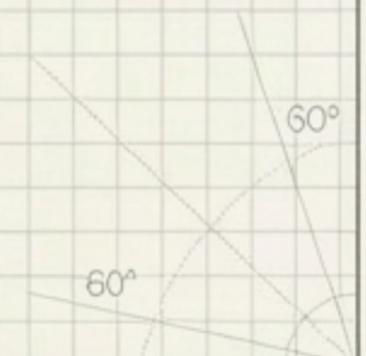
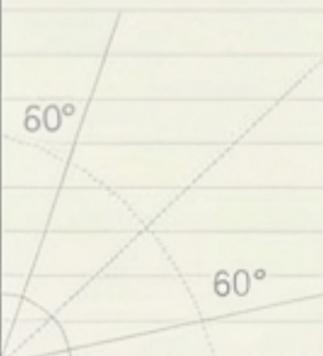
# ヘキサフレックスの幾何学的構造 今この瞬間



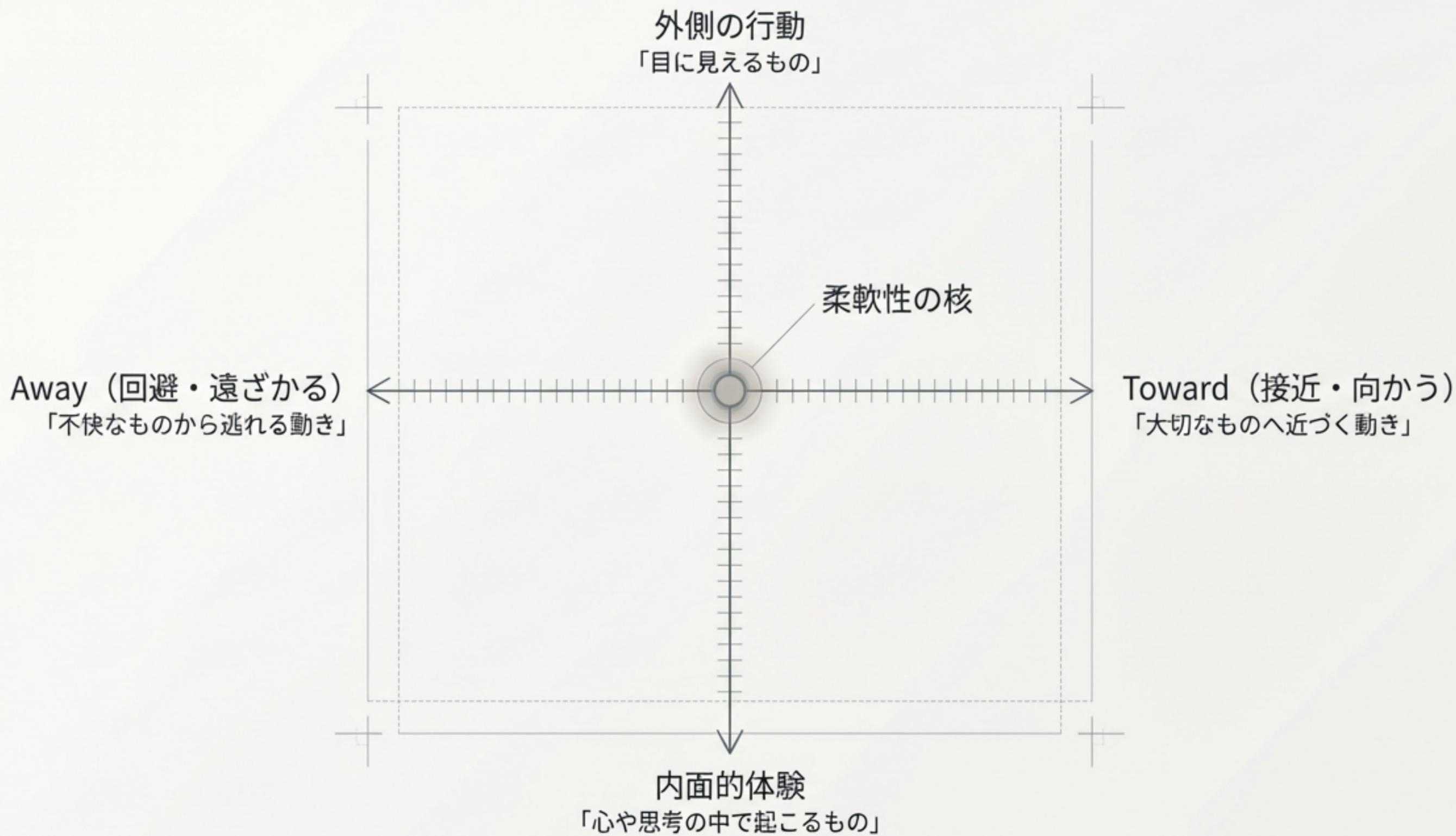
6つのコアプロセスが60°刻みで等角配置され、中心の「心理的柔軟性」へと収束する統合的レイアウト。

# 意味論的配分：機能的クラスターとしての統合 今この瞬間

隣接する2つのノードが同一の機能クラスター(柱)を形成し、ヘキサフレックスの論理構造を視覚化する。開放性、没頭性、活動性の3要素が調和することで、中心の心理的柔軟性が最大化される。

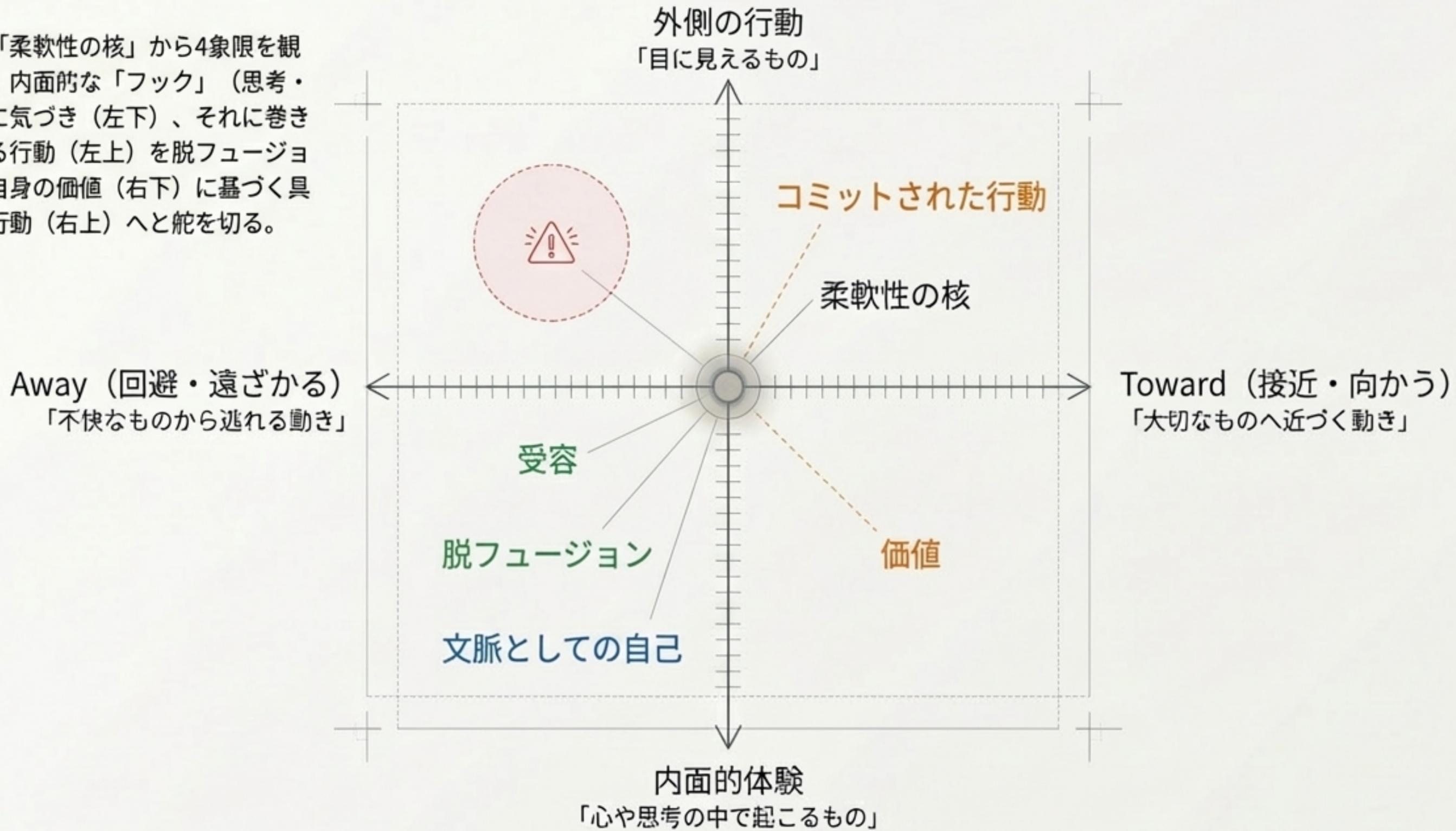


# 現実をナビゲートする：ACTマトリックスの2軸

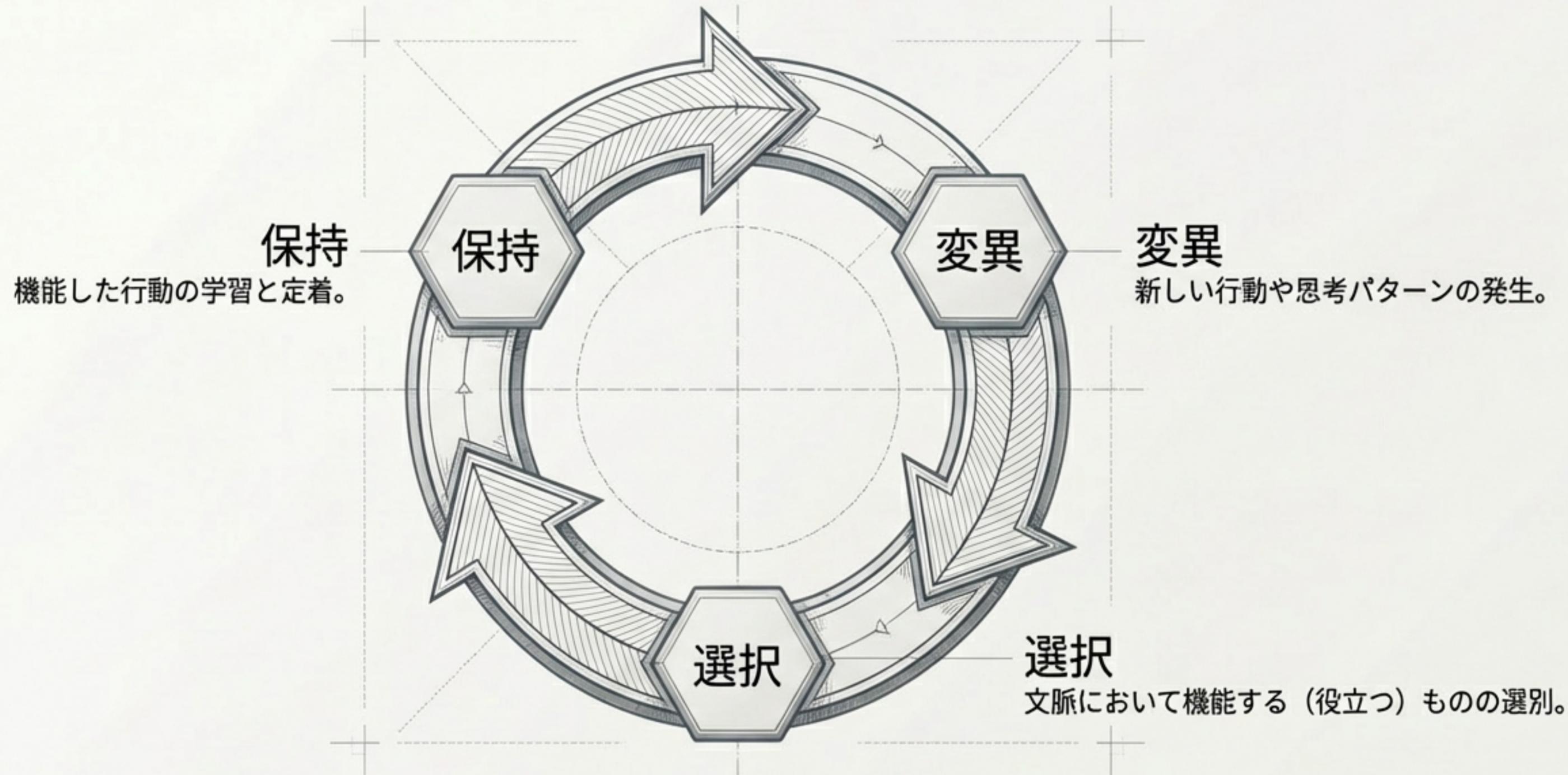


# マトリックス上への6プロセスの分布

中心の「柔軟性の核」から4象限を観察する。内面的な「フック」(思考・感情)に気づき(左下)、それに巻き込まれる行動(左上)を脱フュージョンし、自身の価値(右下)に基づく具体的な行動(右上)へと舵を切る。



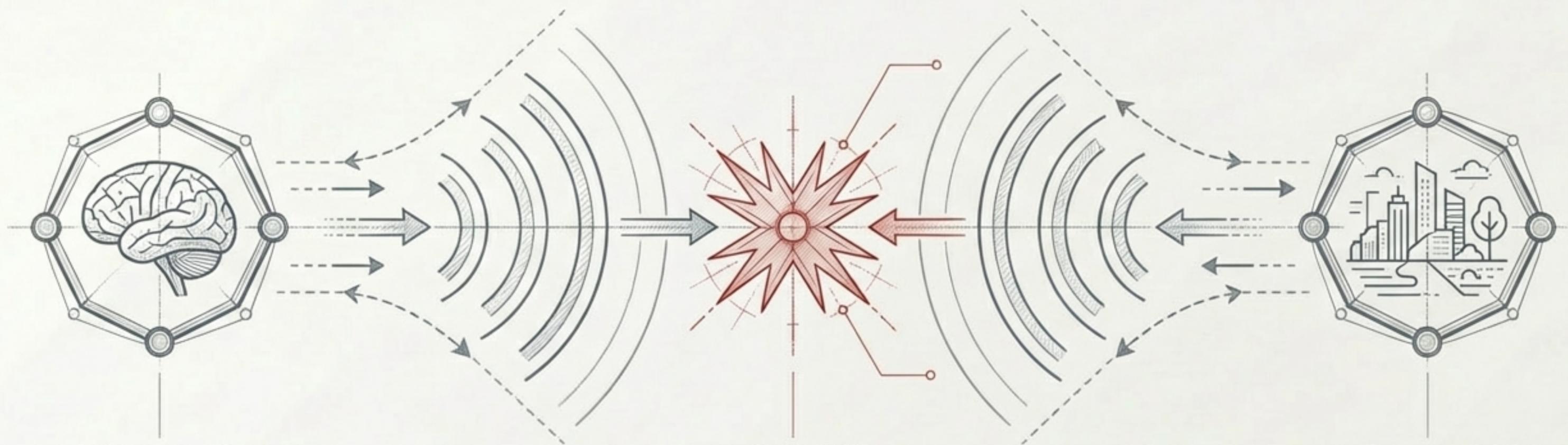
# 理論的補足1：EEMM（進化論的メタモデル）サイクル



人間の行動と心理は、進化論の「変異・選択・保持」の絶え間ないループによって形成され、更新され続ける。

## 理論的補足2：予測処理（Predictive Processing）モデル

脳は受動的な器官ではなく、常に現実を先読みする「予測マシン」である。



### 内部モデル

過去の経験から構築された  
世界の予測。

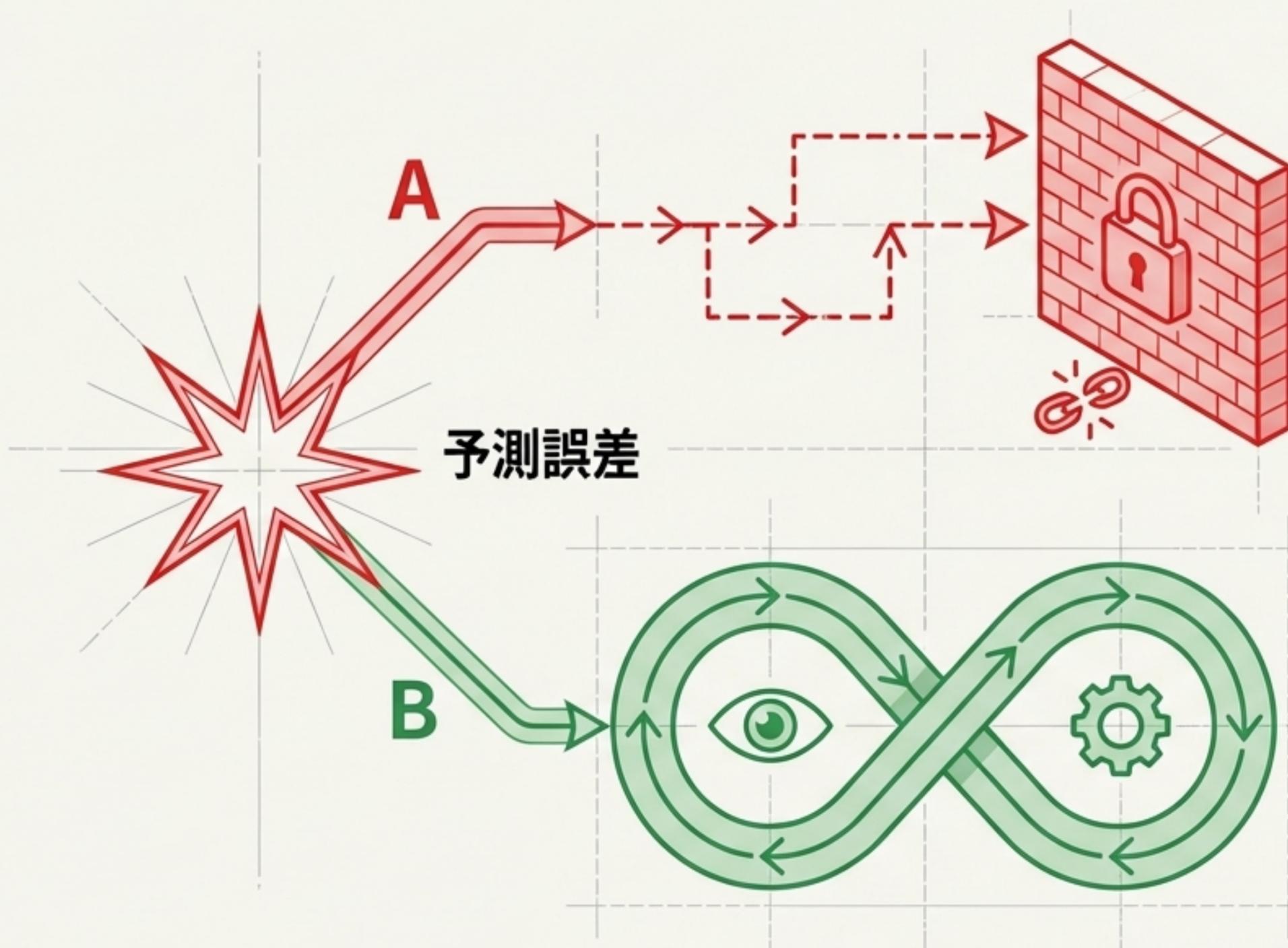
### 予測誤差

モデルと現実のズレ。  
ここが学習と苦悩の分岐点となる。

### 現実との接触

予測と異なる実際の体験。

# 予測誤差における分岐：体験回避 vs 能動的接触



## 体験回避

不快な誤差から逃れるため、  
情報を遮断。

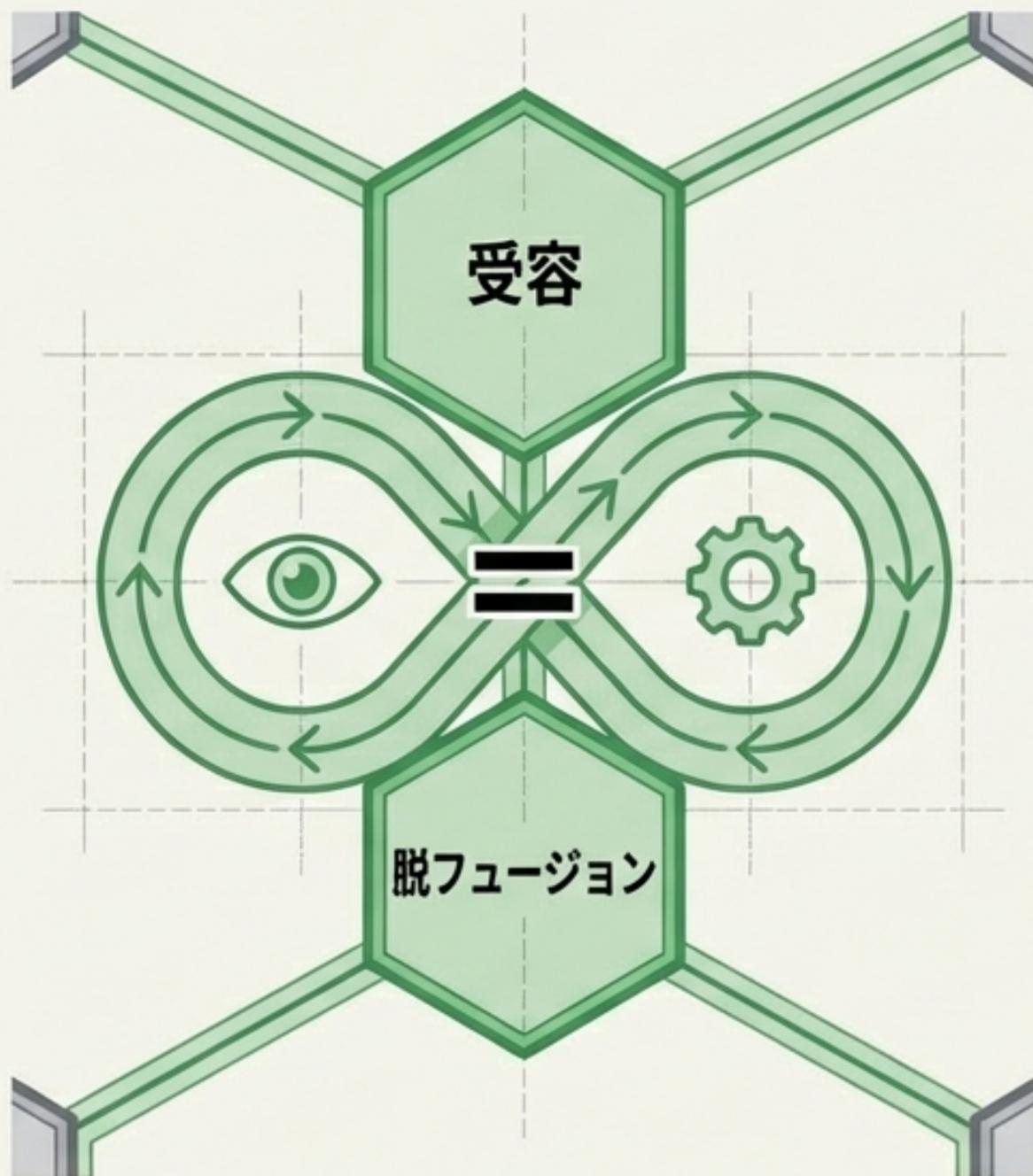
内部モデルは更新されず、  
心理的硬直化（病理）が生じる。

## 能動的接触

予測誤差（不快感）に心を開き、  
観察する。

内部モデルの更新が行われ、  
環境への適応力が高まる。

# 統合：進化論的理論と臨床実践の完全な一致

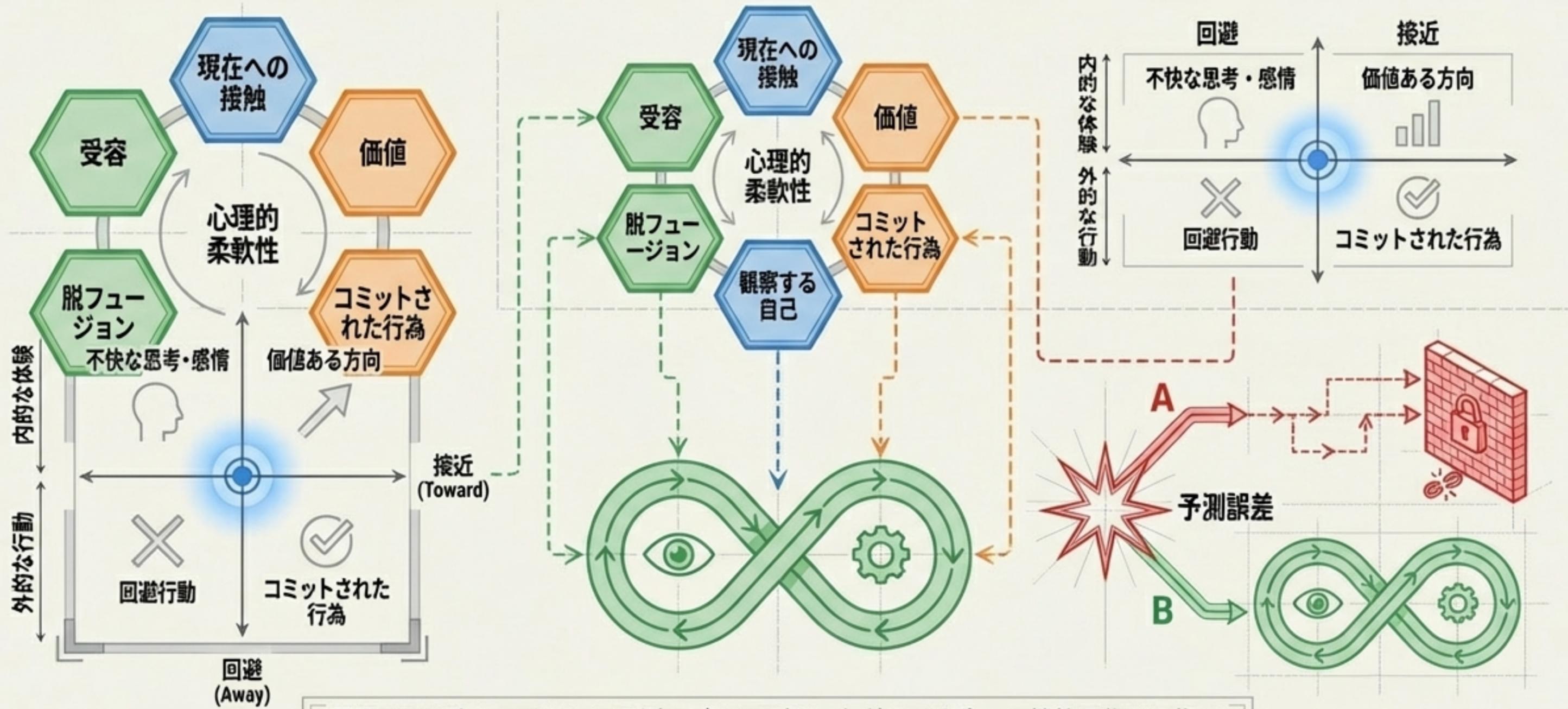


ACTにおける「受容（アクセプタンス）」とは、単なる精神論ではない。予測処理モデルの観点から見れば、それは「予測誤差へ意図的に接触し、内部モデルを最適化・更新するための神経生物学的な必須プロセス」である。

**臨床的介入（脱フュージョン・受容）  
＝ 脳の予測誤差修正機能の意図的な起動**

# ACTシステムダッシュボード：全体像

心理的柔軟性とは、これらの多層的なシステムが淀みなく機能している状態を指す。



問題を取り除くのではなく、予測モデルを更新し、価値ある人生への機能回復を目指す。  
これがACTのアーキテクチャである。