



## 第12章：コミットされた行動（Committed Action）

価値ある方向へ、今ここから歩み始めるためのアーキテクチャ

「あなたができること、あるいはできると夢見ることが何であれ、それを始めよ。  
大胆さの中には、天才と、力と、魔法がある！」 — ゲーテ

# コミットメントの再定義：未来の約束ではなく、現在の足跡



## 誤解 (Myth)

「次回のセッションまでにこれをやります」という未来への約束。



## 真実 (Reality)

状況に埋め込まれた、今この瞬間の行為。「あちらではなく、こちらへ行く」という分岐点での選択。

「ACTは究極的には行動療法である。  
クライアントは『足で投票』しなければならない。」

# 価値観（副詞）と目標（名詞）の構造的差異

|                 |   |
|-----------------|---|
| 価値観<br>(Values) | 「愛情深く振る舞う」<br>行動の質（副詞）<br>継続的なプロセスの方向性      |
| 目標<br>(Goals)   | 「誰かに愛してもらおう」<br>達成事項（名詞）<br>プロセスを方向づけるための手段 |

「スキーとはロッジに着くことではない。しかし、ロッジという目標がなければ『下へ滑る』プロセスは成立しない。結果とは、プロセスが結果となるためのプロセスである。」



# 理由に基づく「決定」から、意志による「選択」へ

## 概念 1: 決定 (Decision)

「～だから」という理由に基づく。理由（例：相手が美しいから）が変化・喪失すれば、行動の根拠も崩壊する。



## 概念 2: 選択 (Choice)

チェス盤の比喻。盤上の駒（思考や感情の同意）に関わらず、プレイヤーとし「ボード全体」を自らの意志で特定の方向へ動かす行為。

「選択は正当化を必要としない。言語的な『拠り所』の不在こそが、コミットメントを守り抜く強力な基盤となる。」

# 庭師の比喻：どこに種を蒔き、何を育てるか

## 回避のサイクル



困難を避けるための絶え間ない移動（回避）。結果として庭で何が育つかを知ることは永遠にない。

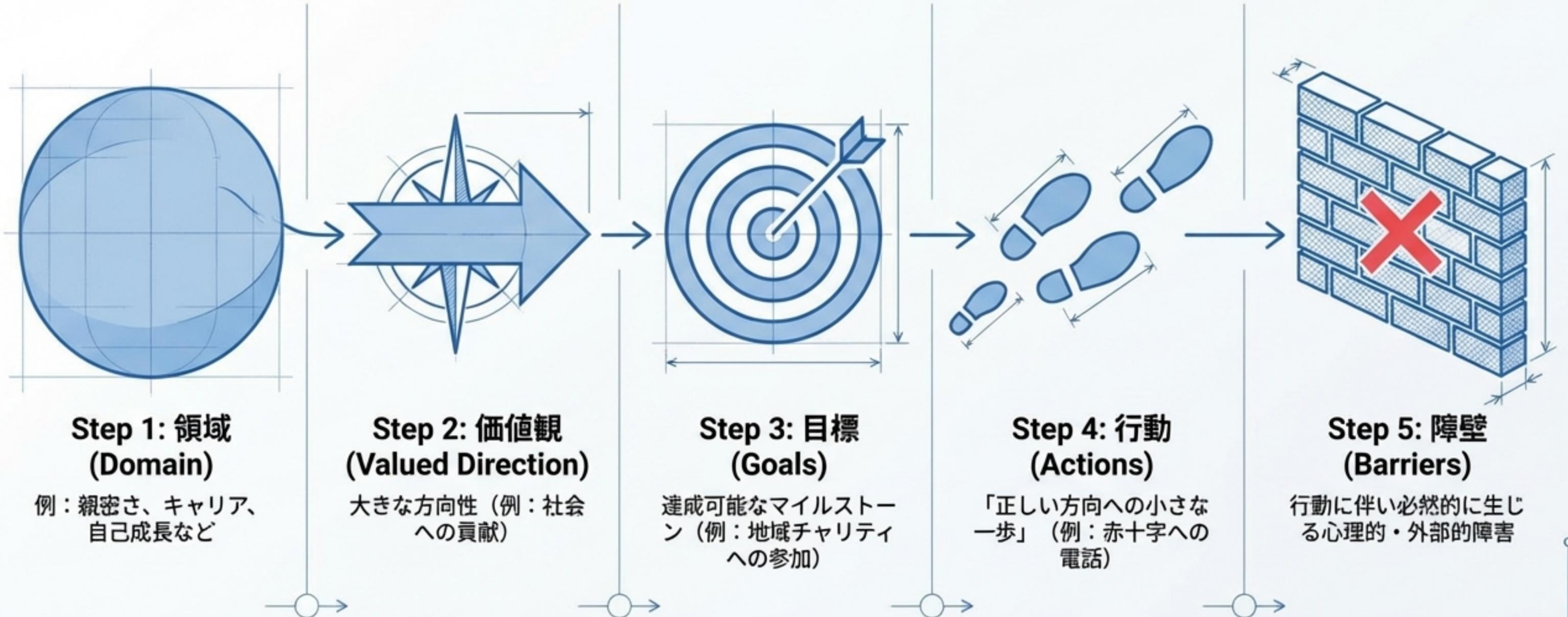
## コミットメント



「ここで庭を耕す」という選択。欠点が見え、心が「よそに植えるべきだった」と告げても、なお水をやり続ける。

問い：「レタス（即効性）で生きるか、それともジャガイモ（時間と献身）を育てるか？」

# 行動構築のアーキテクチャ：価値観を現実にマッピングする



# 障壁の解剖学：行き詰まりは偶然ではない

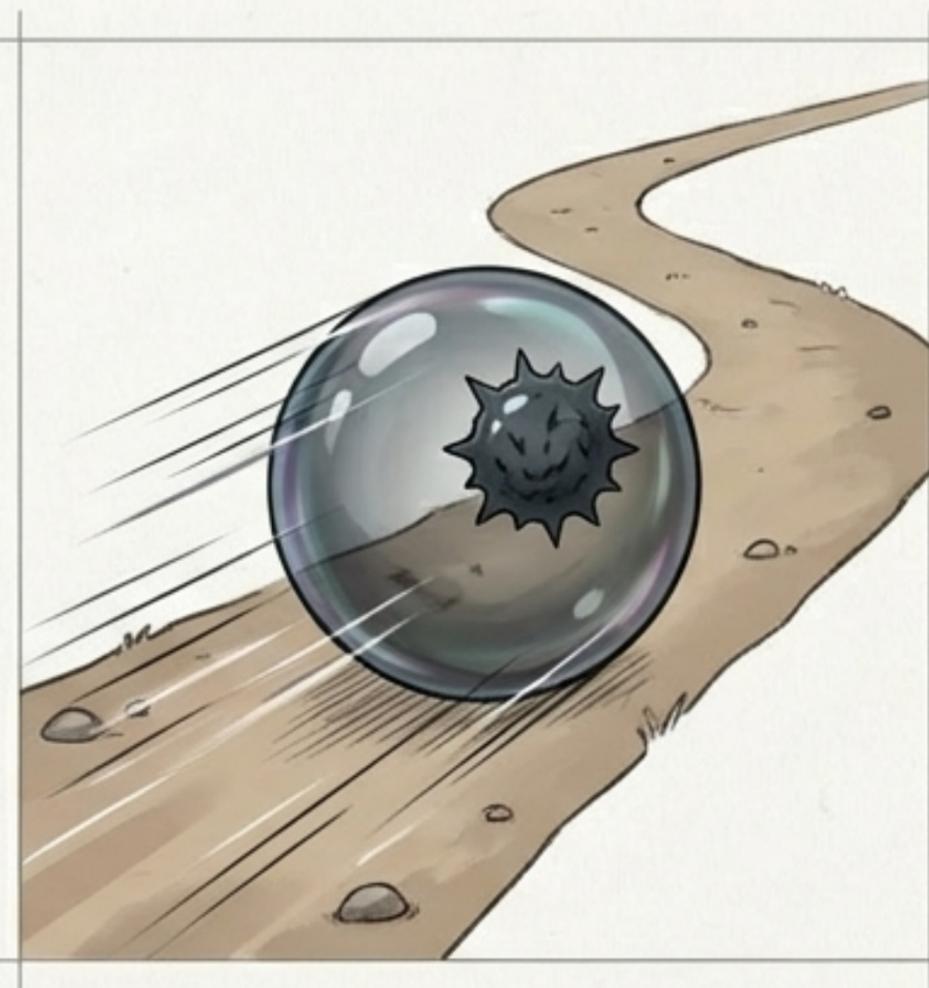


洞察：価値観に基づいた行動は、必ず何らかの形で否定的な心理的内容を活性化させる。

# 「道の中の泡」と真の意志 (Willingness)



Choice A: 歩みを止める、あるいは迂回しようとする（しかし泡も同じ素早さで道を塞ぐ）。



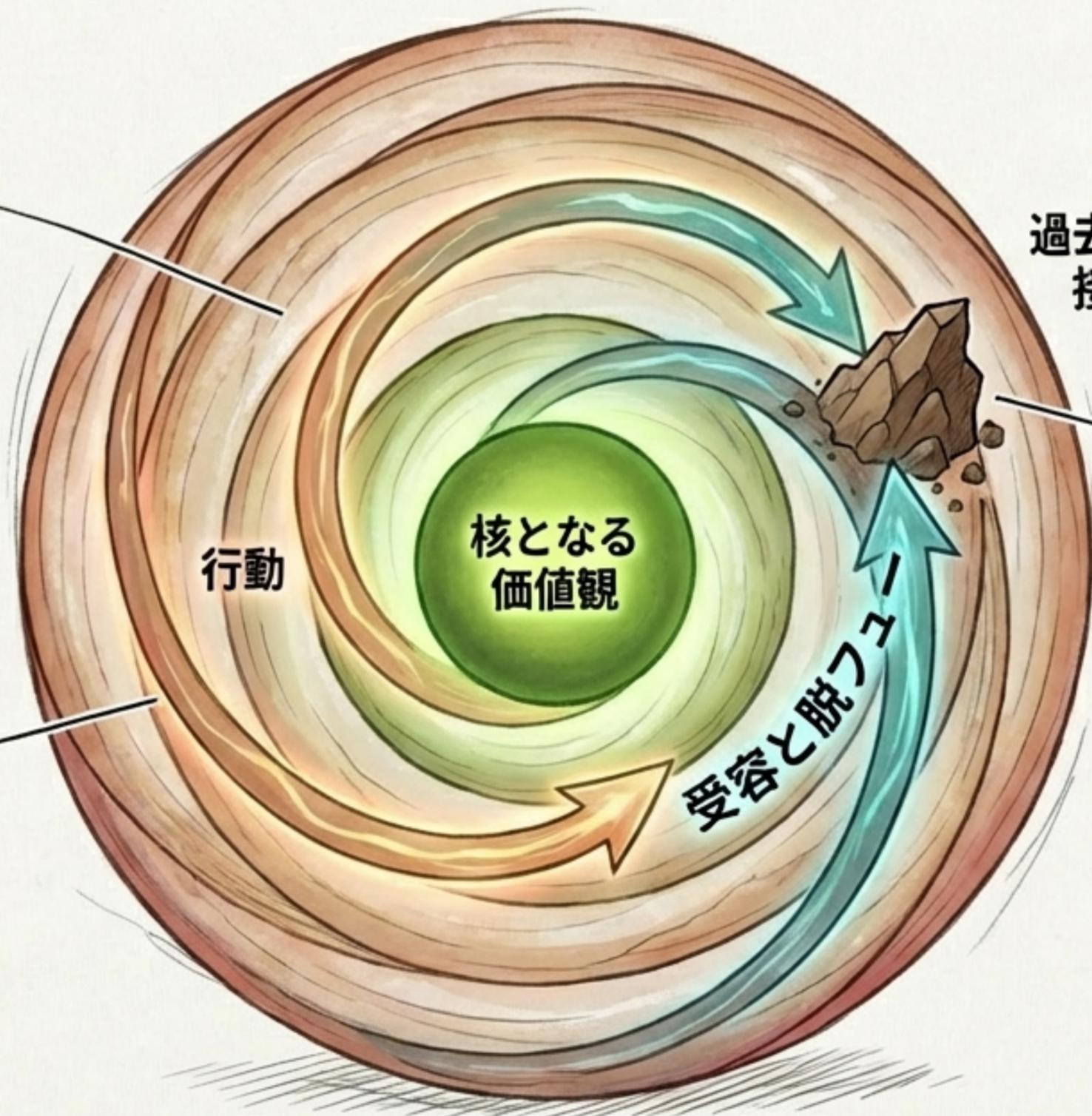
Choice B (意志): 泡にぶつかり、それを自分の中に取り込みながら進み続ける。

「『意志』は感情ではない。障壁からの『私をあなたの内側へ受け入れるか?』という問いに対する『はい』という行動である。」

# コミットメントの反復的サイクル：玉ねぎの皮をむくように

行動が価値を深める：  
継続的な行動が、その  
価値観を生きる新たな  
意味を明らかにする。

螺旋の成長：  
単純な直線（価値観→行動）  
ではなく、異なる文脈で全  
プロセスを繰り返し循環す  
る。



過去の失敗との  
接触・苦痛

苦痛が受容を呼ぶ：  
深められた価値観は、過  
去の失敗との心理的接触  
（痛み）を伴い、受容を  
要求する。

# 従来のツールセットの再定義（ACTのパラダイムシフト）

| 介入手法     | 従来のアプローチ   | ACTのアプローチ                    |
|----------|------------|------------------------------|
| エクスポージャー | 不安・症状の軽減   | 行動レパートリーと心理的柔軟性の拡張           |
| スキル訓練    | 欠如の穴埋め     | 価値観へのコミットメントの行為としてのマインドフルな実行 |
| 刺激統制     | 不快な刺激からの回避 | 価値ある目標に最もよく資する環境の意図的な構築      |

「ACTはハードコアな行動療法である。ただし、目的は症状の除去ではなく、機能する行動パターンの構築にある。」

# ケーススタディ1：不安を下げずに「生きている実感」を取り戻す

## The Client:

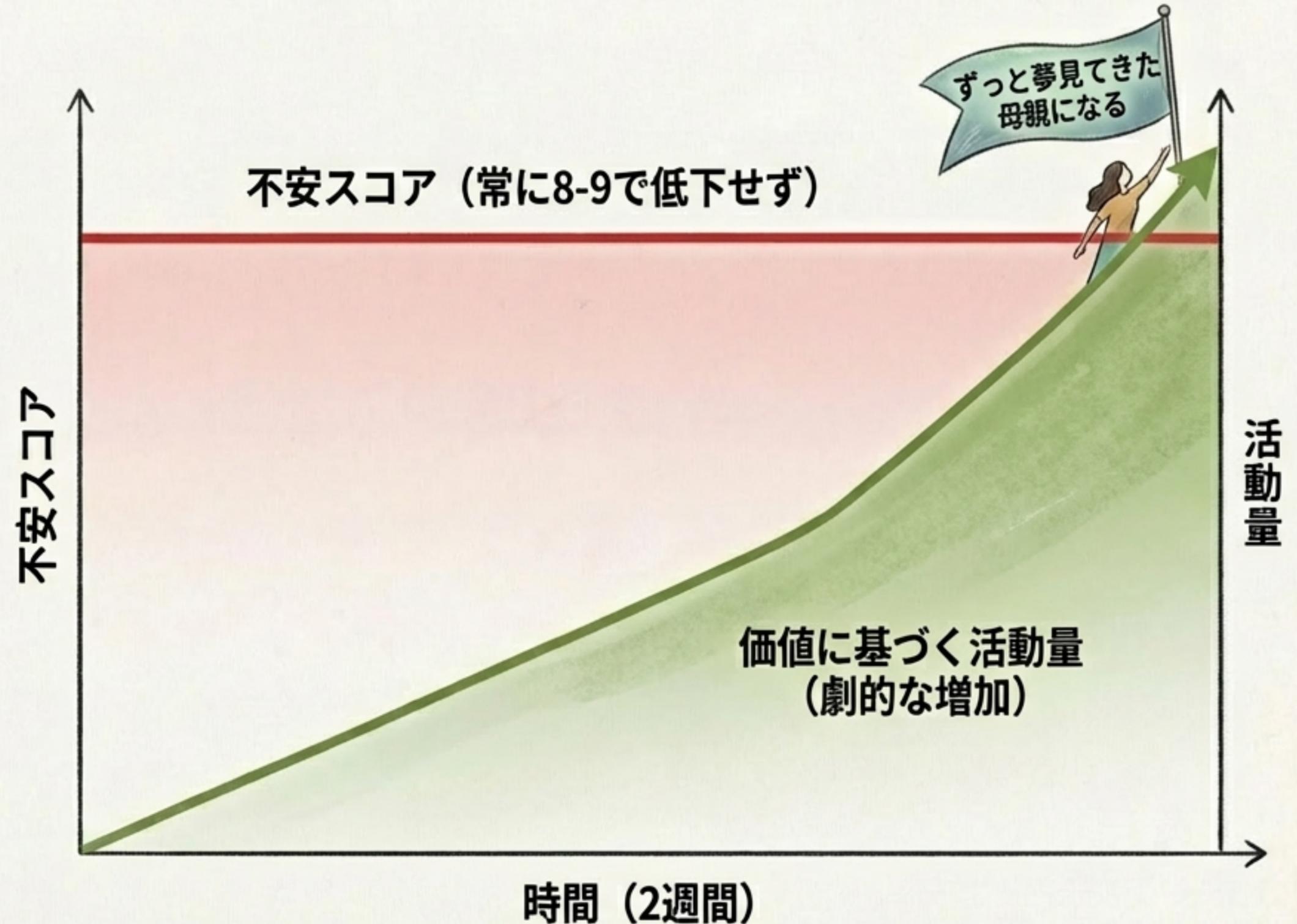
10年間慢性的な不安に苦しむ  
38歳の母親。サッカーの送り  
迎えを回避。

## The Shift:

「不安の克服」のためではなく  
「なりたい母親になる」ための  
車移動へ。

## The Result:

不安スコアは低下していなかつたが、活動量は飛躍的に増加。  
「内側から健康になった感じがして、また生きている！という感じがする。」



# ケーススタディ2：薬物療法の文脈化（罰から誓いへ）



文脈：屈辱・罰・子ども扱い

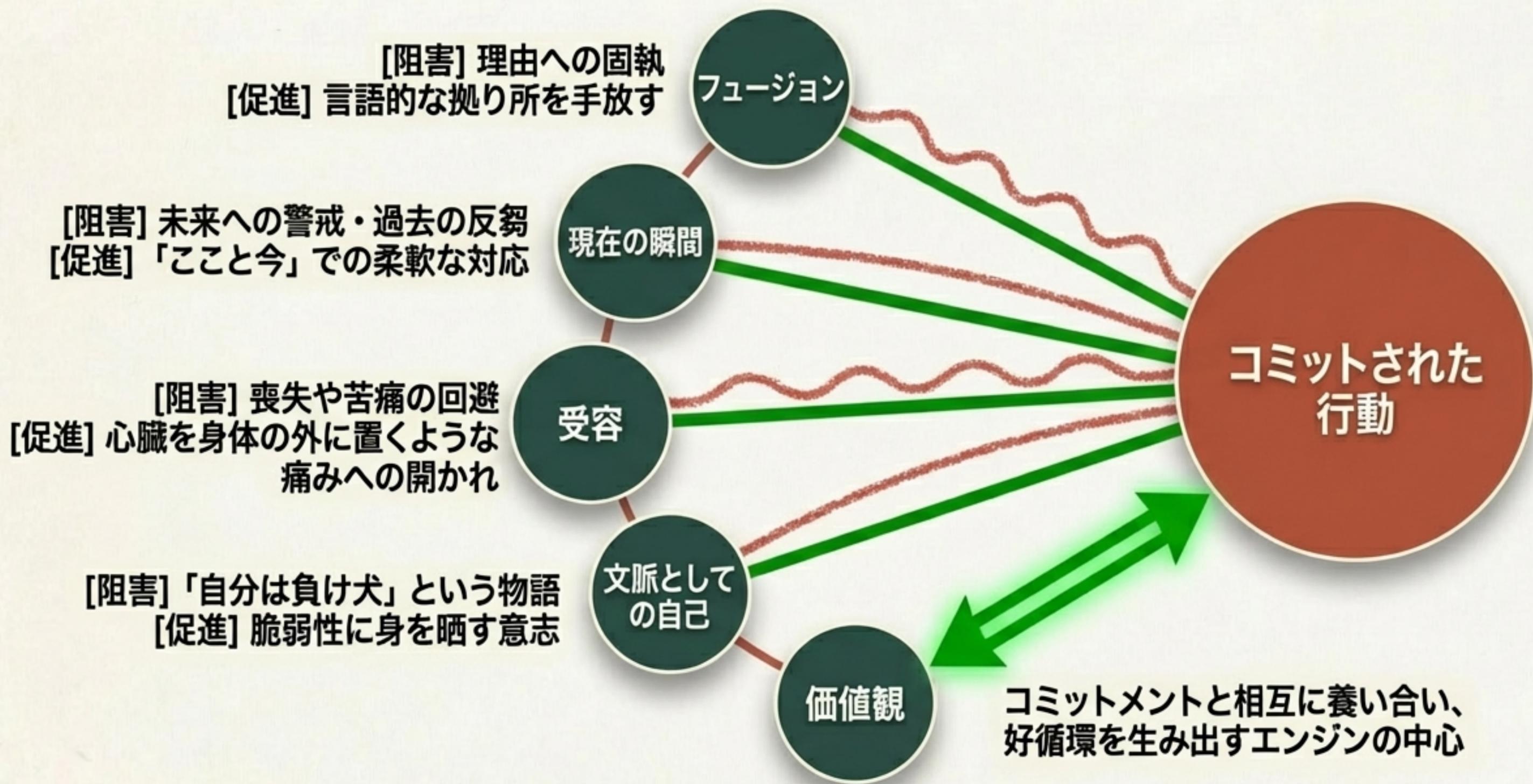
文脈：永遠の誓い（I do）の毎朝の再確認

**The Client:** 妻の監視下で抗酒剤を飲むアルコール依存症の夫。屈辱と反発を感じている。

**The Reframing:** 薬を飲む行為を、監視から結婚式での「誓います」という言葉の再確認へと文脈を転換。

**Insight:** 外部の随伴性（ルール）を、自由に選択された価値観と一致させることで、治療効果は飛躍的に高まる。

# アーキテクチャを支えるシステム：他のコアプロセスとの相互作用



# 臨床上のDo's & Don'ts : 落とし穴を回避する



## 1. 再発時も価値観は変わらない

車が逆戻りしても西へ向かう意志は同じ。「あなたのどの価値観が変わりましたか？」と問う。



## 2. 巧みに隠れた服従 (プライアンス) に注意

「しなければならない」は崩れやすい。行動の主体は常にクライアントにある。



## 3. 「何もしないこと」も選択である

セラピストが圧力をかけると抵抗を生む。前に進まないことを選ぶクライアントのジレンマを完全に受け入れる。

# 進歩のサイン：絶えず広がる行動のアーキテクチャ



**The Journey:** 「しなければならない/できない」という硬直状態から始まり、コミットメントを守れなかった苦痛から学び、活力を新たにしてプロセスへ戻る。

**The Ultimate Success:** 最終的な進歩のサインとは、症状の消失ではない。クライアントの人生において「コミットされた行動のパターン」が絶えず広がっていくことと、それに伴う感情の嵐に対する「流暢で柔軟な対処」である。