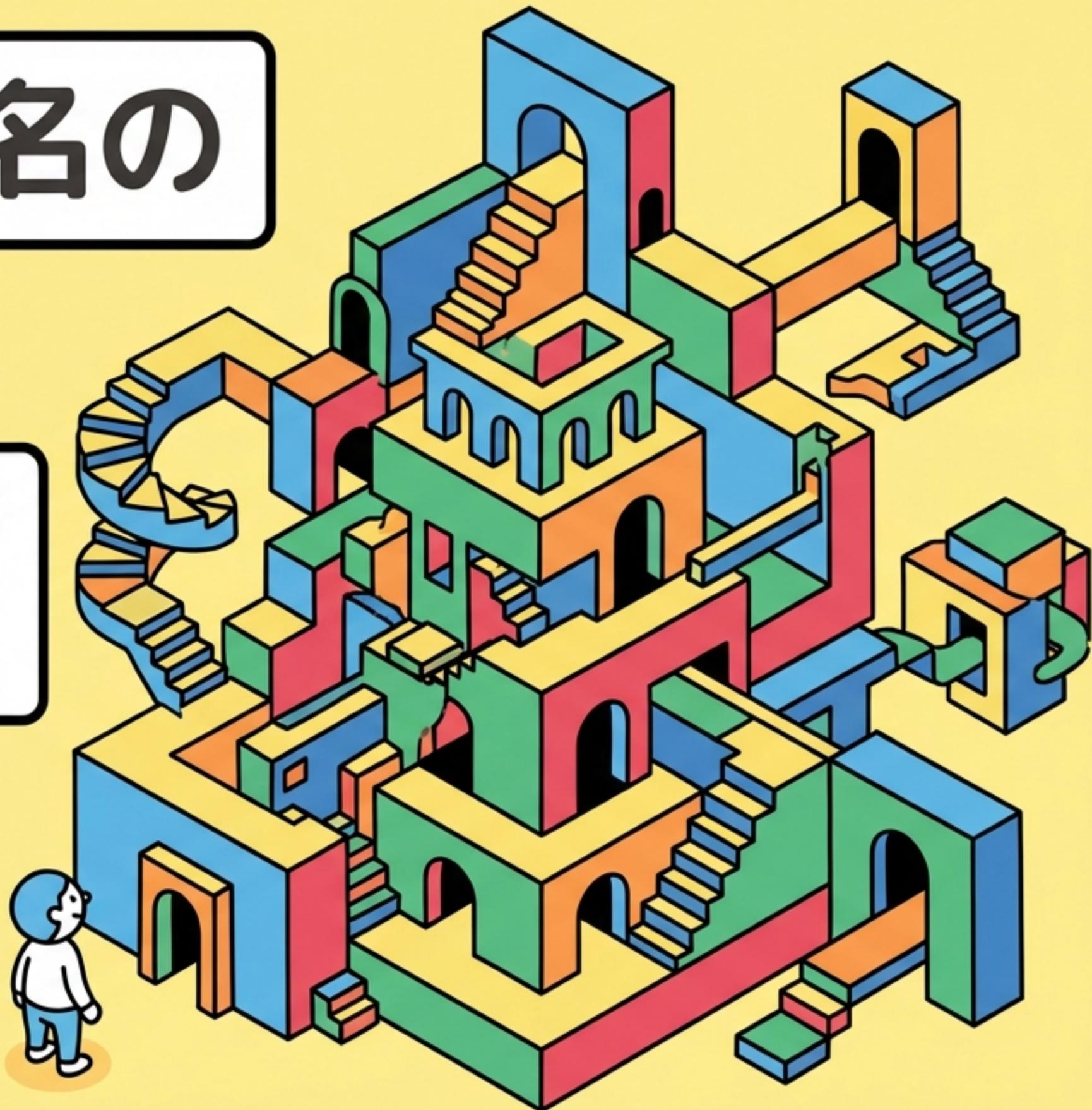


「言葉」という名の 魔法と呪い

「関係フレーム理論 (RFT) 入門：
なぜ人間だけが絶望し、どう
すれば迷路を抜け出せるのか？」

品川心療内科



動物と人間の「苦痛」の決定的な違い

Zzz...

動物の苦しみは「今、ここ」の物理的な痛みや欲求だけ。

明日のテストで失敗したら...

嫌われたらどうしよう...

人間は、目の前にない「言葉」や「イメージ」だけで絶望できる。

人間だけが持つこの不思議な能力の謎を解く鍵が「関係フレーム理論 (RFT)」です。

人間の知能の正体は「見えない線を引く力」 「見えない線を引く力」

お母さんが「リンゴ」と音を出しながら、赤い実を見せる。



関係づける力 (Relating)



赤ちゃんの脳内で「音」と「物」がリンクする！

ここまでは動物も同じ。しかし、人間はこの後、誰にも教わらずに「3つの魔法」を自動的に発動させます。

魔法①&②：脳内で勝手に広がる無限のネットワーク

① 逆もまた真なり（相互含意）

「 $A=B$ 」と教われれば、自動的に「 $B=A$ 」も理解する。実物を見なくても、言葉だけで脳が反応し始める。

② つなぎ合わせて広がる（組合せ含意）

「 $A=B$ 」「 $B=C$ 」なら、未経験でも「 $A=C$ 」がわかる。直接経験していなくても、頭の中で新しい関係が次々と生み出される。

人間は成長するにつれ「見た目」より「意味」を信じる

「キラキラして
かっこいいから5円！」
(物理的魅力)



「10円は5円より
価値が大きい！」
(目に見えない関係
の世界)



現実の物理的な世界よりも、頭の中の「言葉の世界（関係フレーム）」の方がリアルに感じられるようになる。これが人間の心の宿命です。

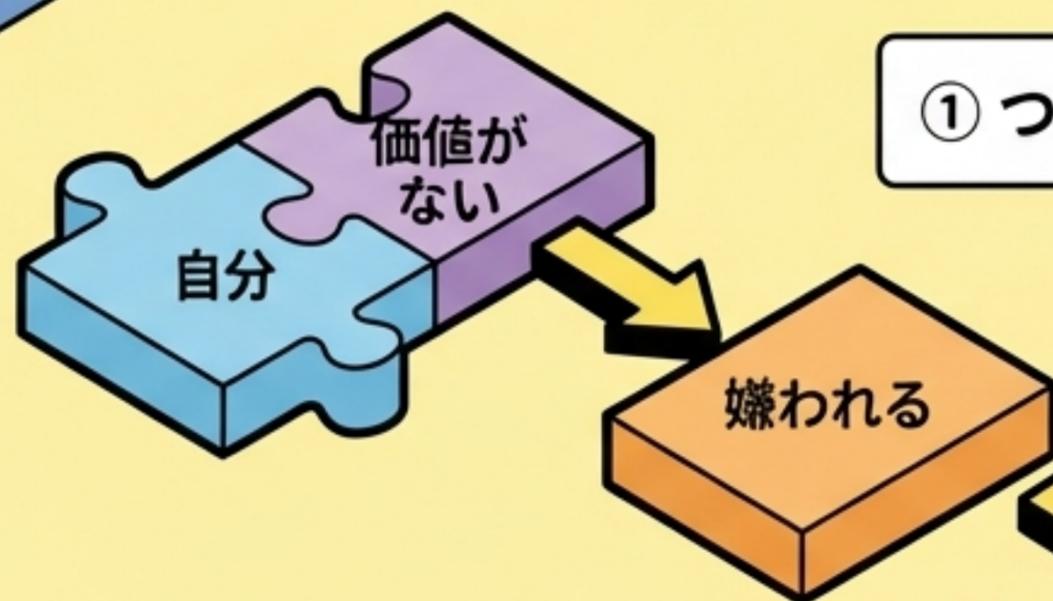
最大の魔法にして罠：「意味」の乗り移り（機能の変容）

実物は目の前にないのに、「音（言葉）」に「実物の性質（酸っぱさ）」が乗り移ってしまう現象。

これこそが、人間が「ただの言葉」によって、心臓がバクバクしたり、リアルな苦しみを感じたりする最大の原因です。

「ライオン」という言葉だけで怯える人間

① つなぎ合わせ：「自分＝価値がない」＋「価値がない人＝嫌われる」

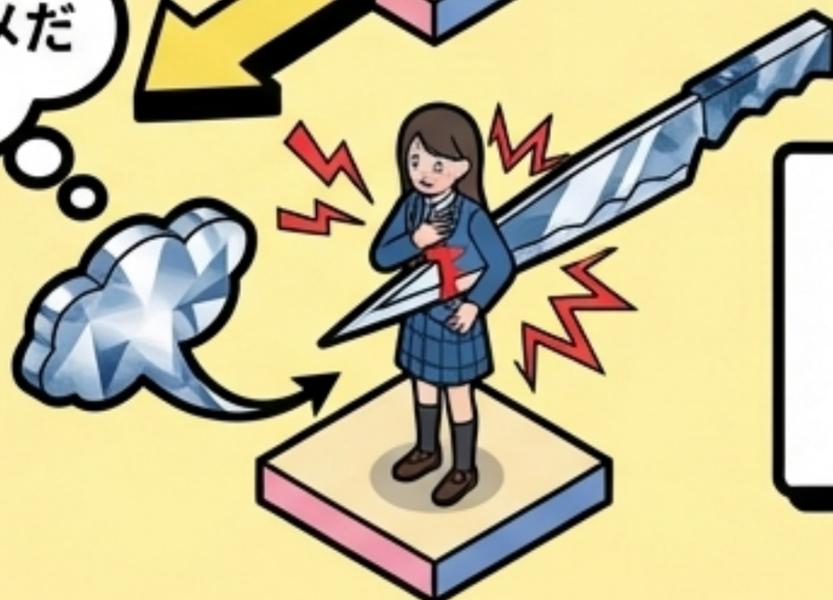


② 逆向きの連鎖：
誰かが笑っているのを見ただけで、「自分が嫌われた」と勝手に繋げる。



自分はダメだ

③ 乗り移り：「自分はダメだ」というただの思考が、刃物で刺されるような現実の痛みになる。



比較のフレーム：他人と自分を比べる地獄

「より優れている」という関係づけは、目標達成には役立ちます。

しかし、これが自分に向けられると脳は暴走します。「あの人以上に幸せじゃない」「私は下だ」と無限に比較を続けます。

どんなに頑張っても「自分は十分ではない」という言葉のナイフで、自分を傷つけ続けてしまうのです。

ACTの処方箋：言葉の迷路からの脱出法

残念ながら、脳に一度引かれた「関係の線」は消せません（忘れることはできません）。

しかし、ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）の道具を使えば、言葉の「呪いの影響力」を弱めることができます。



処方箋①：「思考」を「ただの言葉」に戻す（脱フュージョン）



フュージョン（癒着）：言葉を「絶対的な真実」と思い込み、現実だと錯覚する状態。



脱フュージョン：言葉から意味を剥がし、脳が生成した「ただの信号」として距離を置く。

「私はダメな人間だ」と思ったら、「私は『自分はダメな人間だ』という【思考】を持っている、と気づいている」と言い換えてみましょう。

処方箋②：梅干しの唾液を怖がらない（アクセプタンス）



辛い記憶で胸が苦しくなるのは、あなたの脳が「関係づけ」を正しく使っている正常な証拠です。

無理に消そうとすると、脳は余計にそのことを考えてしまいます。

「ああ、また脳が魔法を使っているな。嫌な感じだけど、ただの反応だな」と、そのままにしておく（受容する）。

あなたのコンパスを手にする： 「価値（Values）」を選ぶ

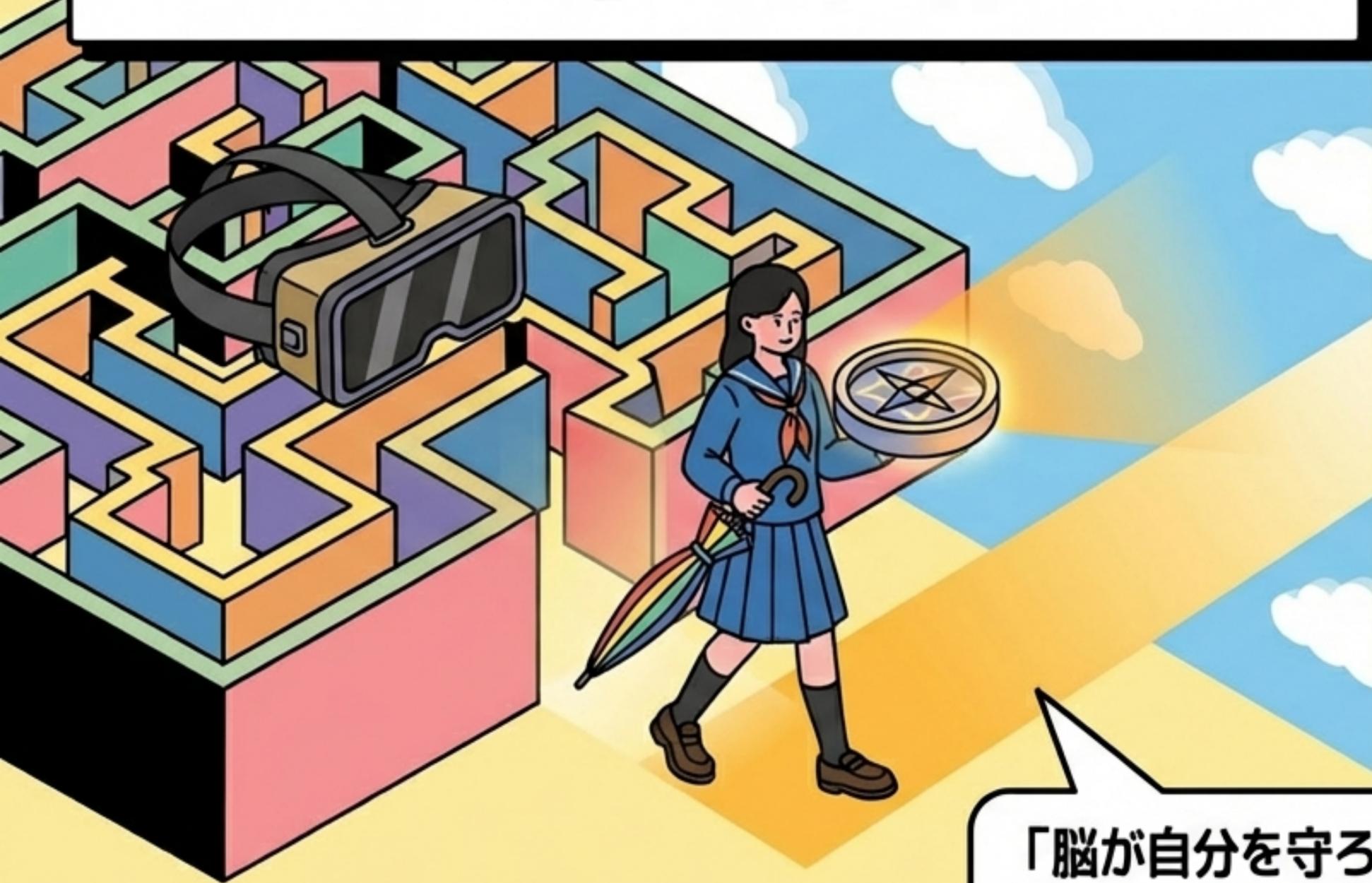


言葉は私たちを縛る鎖になりますが、同時に「人生の地図」にもなります。

「自分はどんな人間でありたいか」という目に見えない言葉（価値）をコンパスにしましょう。

「不安」という感情（物理的反応）があっても、「優しさ」や「挑戦」という言葉の意味を大切にし、生きたい方向へ歩き出すことができます。

まとめ：言葉という魔法の 「光」の使い方



人間は言葉を繋ぐ天才。そのせいで過去や未来を「今ここ」の現実のように感じて苦しむ。

「それはただの言葉の魔法だ」と気づき距離を置くことで、呪いの影響力は弱められる。

自分で選んだ「大切な言葉（価値）」をガイドにして、生きたい方向に進もう。

「脳が自分を守ろうと作っている、ただの言葉のパレードだ」と気づき、少しだけ自分の心と仲良くなってみてください。