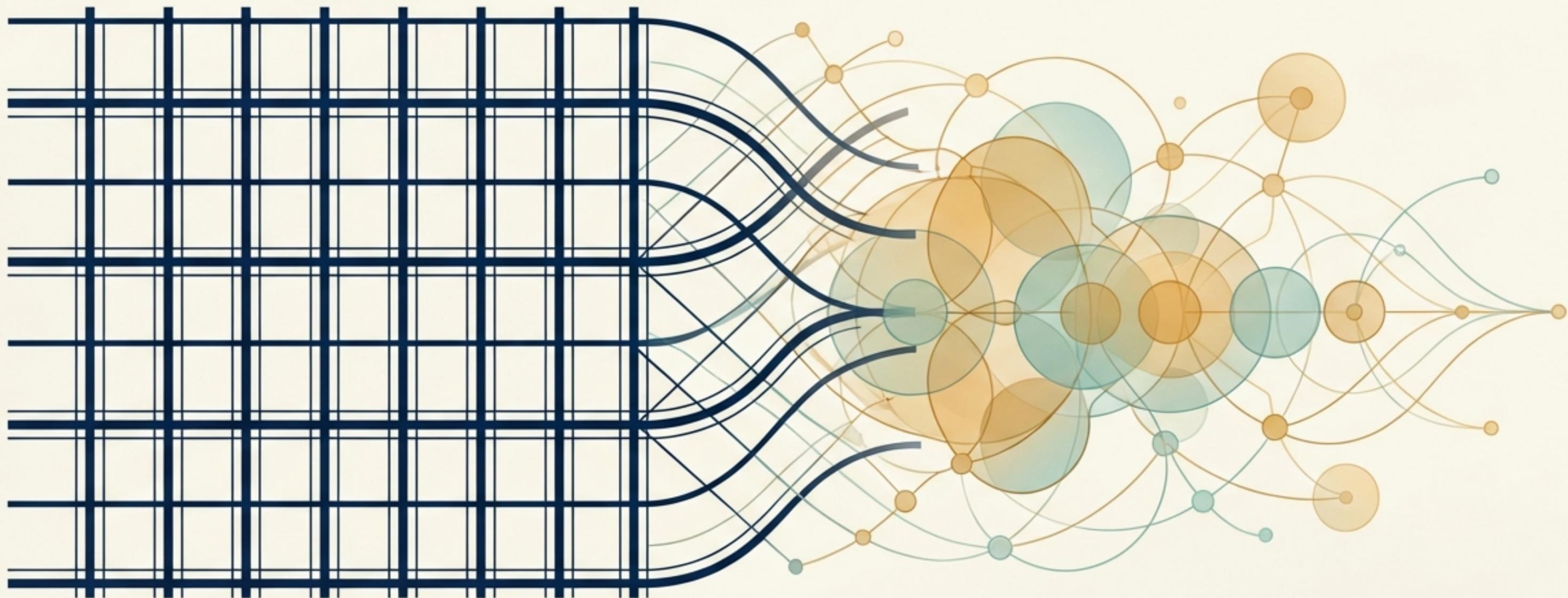


ACTの現在地と未来

プロトコルから「プロセスベースの柔軟性」への進化





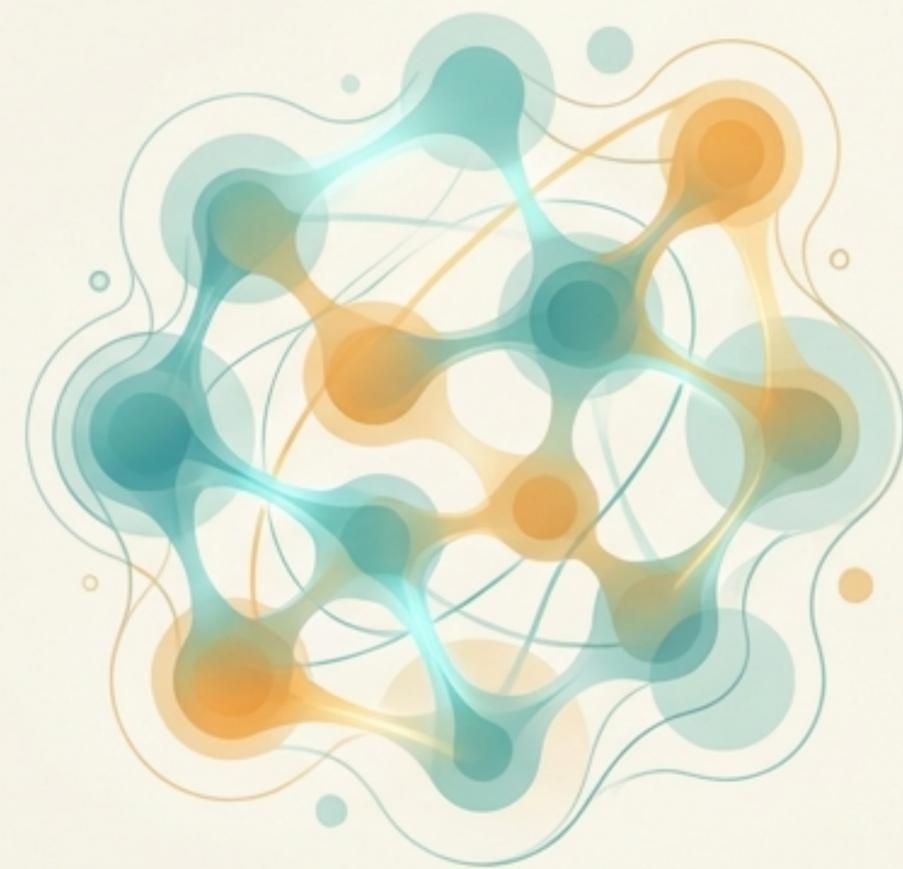
現況

1,000件以上のRCTが蓄積。
臨床現場から産業・教育など多様な領域へ拡張し、強力なエビデンススペースを確立。



課題

作用機序のブラックボックス化、
測定ツール (AAQ-II) の限界、
そして技法の「形骸化・マニュアル主義」による理念の喪失。



未来

「プロセスベースド・セラピー (PBT)」への統合。デジタル実装 (iACT) の最適化と、神経科学 (予測処理) との理論的接続。





「内容」の変容
(Cognitive Restructuring)



「関係性」の変容と脱フュージョン
(Defusion & Acceptance)

ACTは思考の「真偽」を問わない。
その思考が価値ある行動に
役立つかという「機能」を問う。

アプローチ	基本目標	思考・苦痛への姿勢	代表的な適応
認知行動療法	症状軽減と問題解決	思考の歪みを検討し修正する	うつ、不安症などの広範な機能改善
アクセプタンス&コミットメント・セラピー	心理的柔軟性の向上	苦痛を消さず、抱えながら価値へ向かう	慢性疼痛、不安、トランスダイアグノスティックな苦悩
マインドフルネス認知療法	認知反応性に気づき再発を防ぐ	思考を「心の出来事」として観察する	反復性うつ病の再発予防
弁証法的行動療法	感情調整と衝動コントロール	受容と変化の弁証法的バランス	境界性パーソナリティ症、自傷・衝動性

エビデンスの蓄積：1,000件を超えるRCT

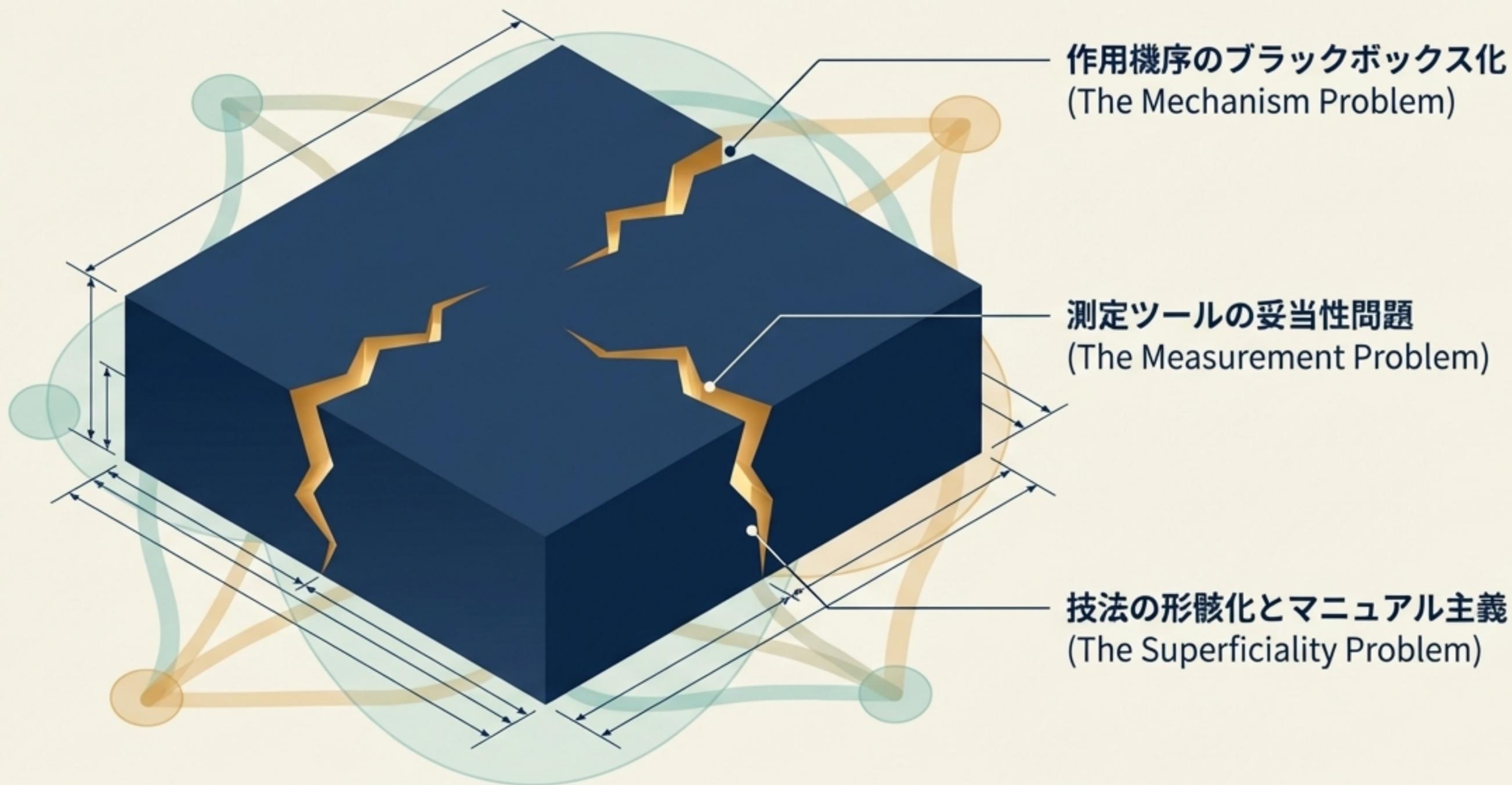


「ACTは伝統的CBTと同等の効果を示すが、
身体的・精神的苦痛が『排除不可能な状況』
において特有の強みを発揮する」

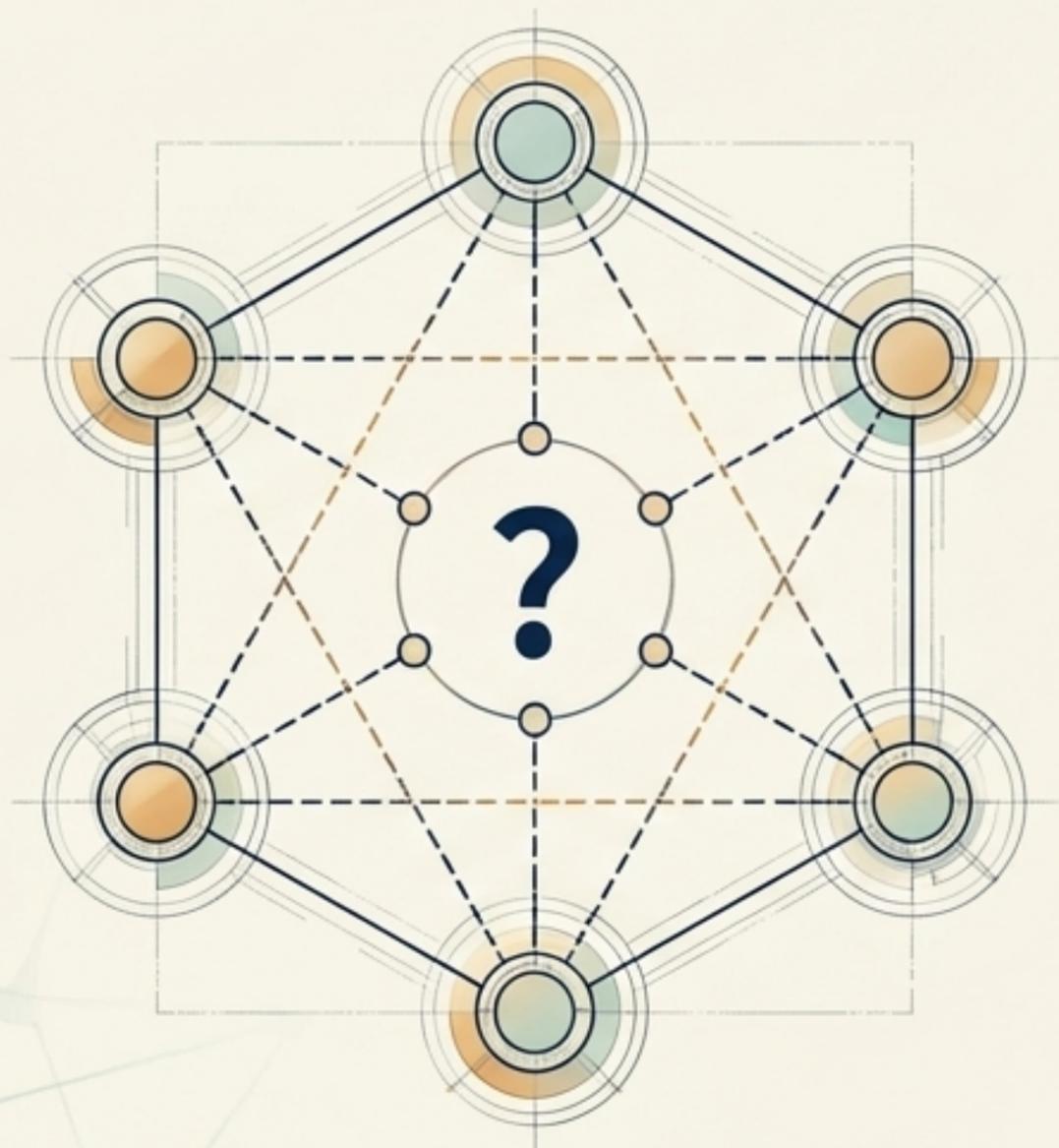


臨床モデルから「人間の行動変容の普遍的モデル」への拡張。

普及がもたらした構造的課題

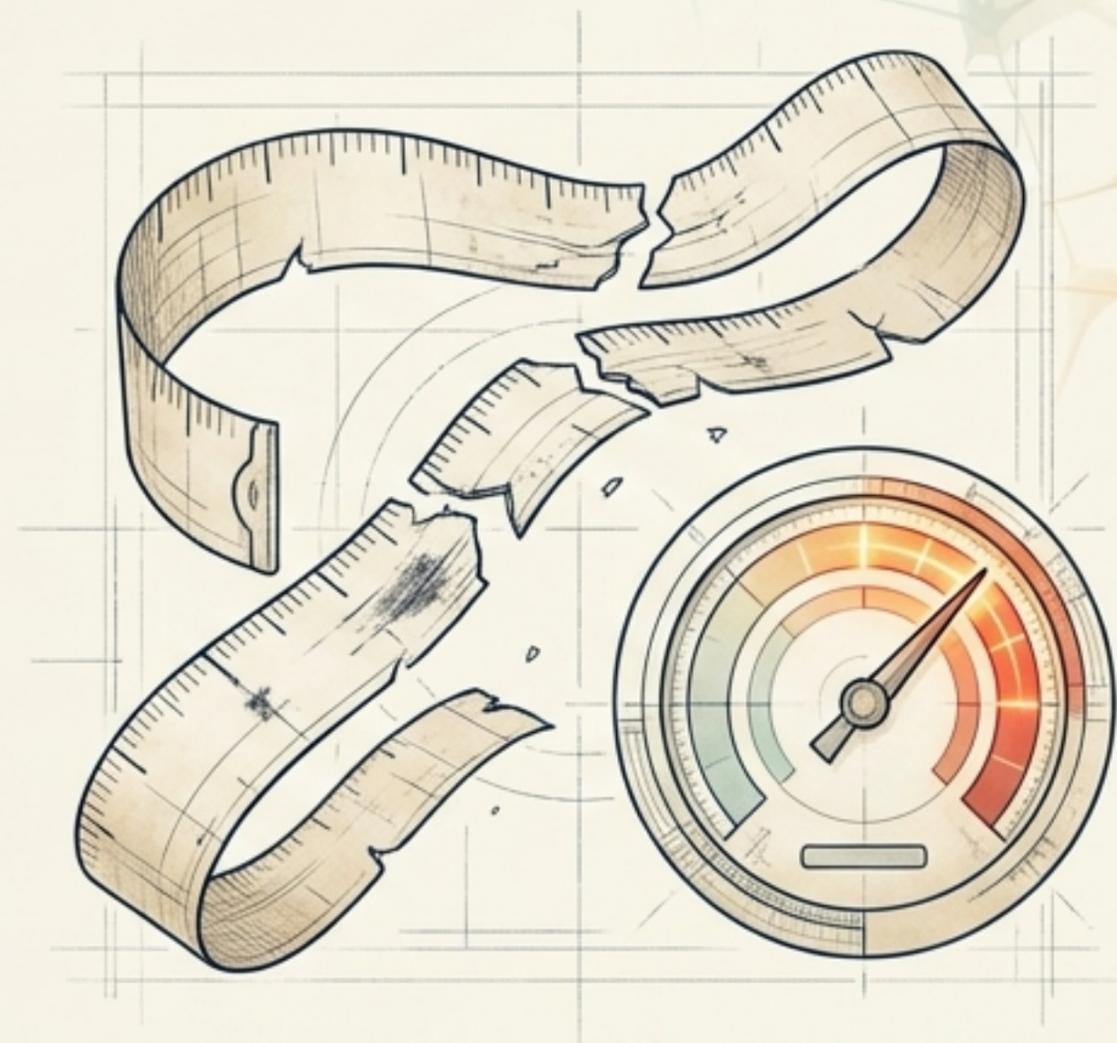


Hexaflex



6つのプロセスは独立しているか？

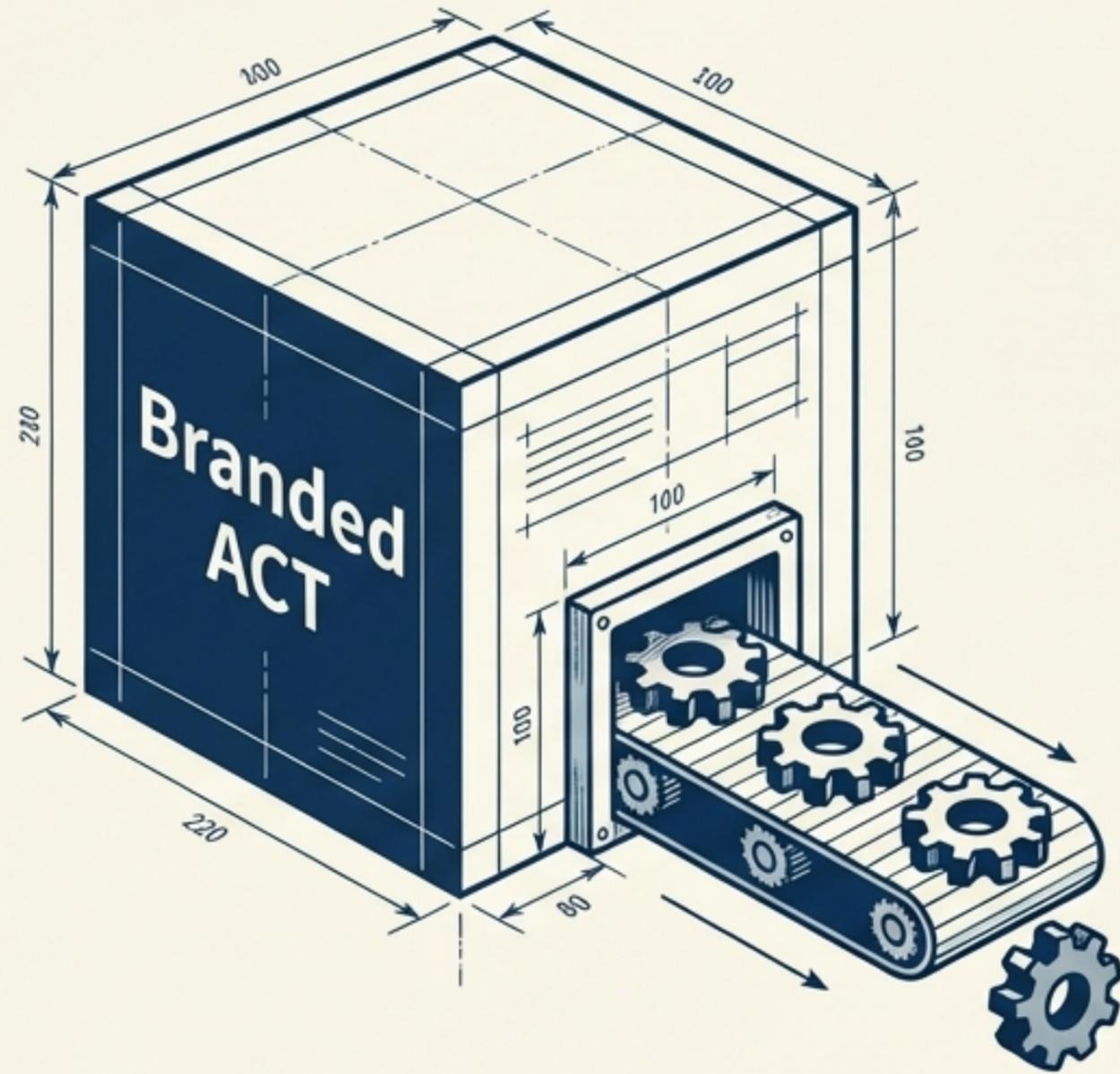
個々のプロセス（脱フュージョン、価値など）が本当に独立してアウトカムを媒介しているのか、あるいは単一の一般因子に過ぎないのか、実証が不十分。



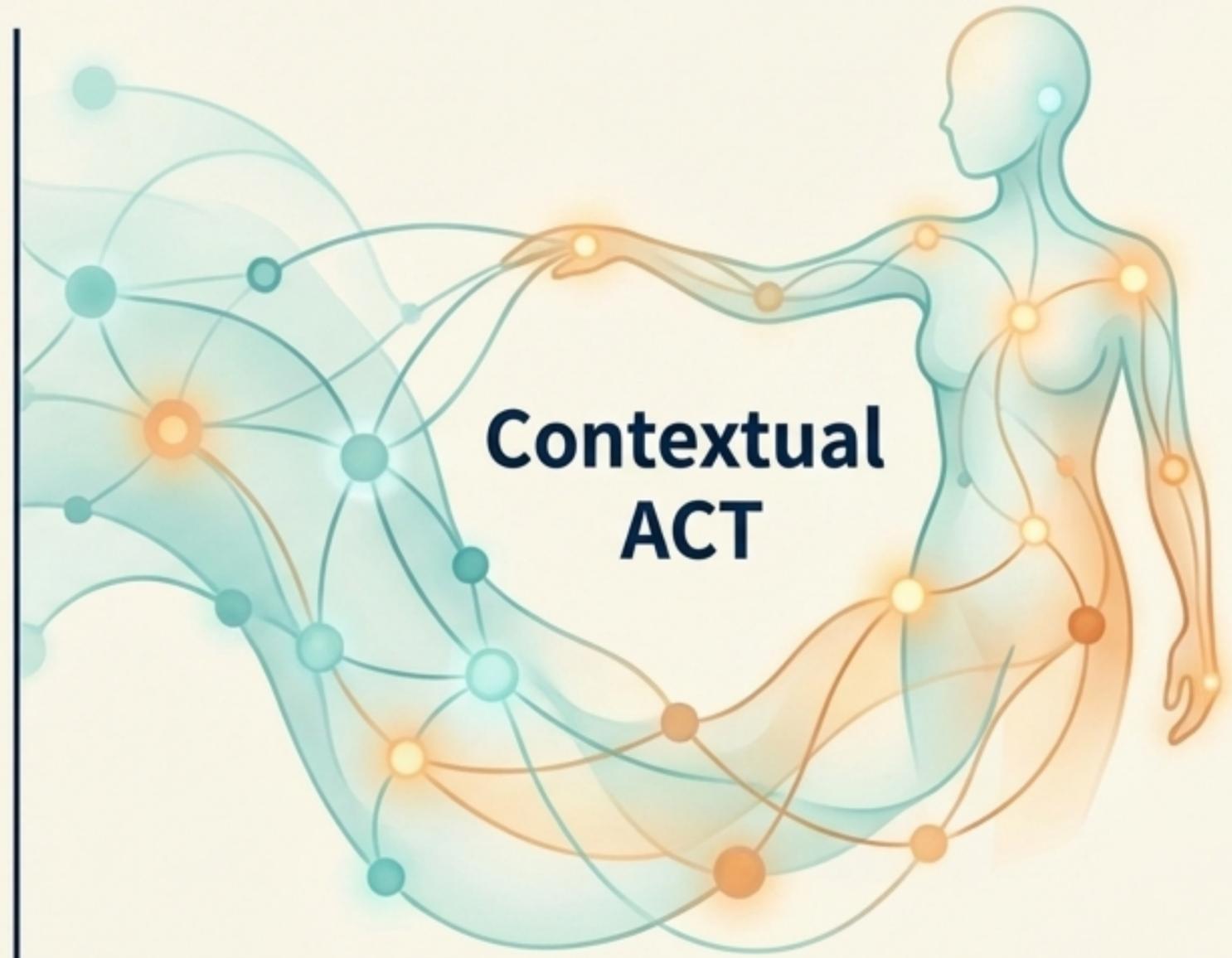
AAQ-IIへの過度な依存

主要な測定ツール（AAQ-II）は、真の「心理的柔軟性」ではなく、単なる「ネガティブ感情の不在」を測っているに過ぎないという批判。

「箱のもの」化と教条主義のリスク

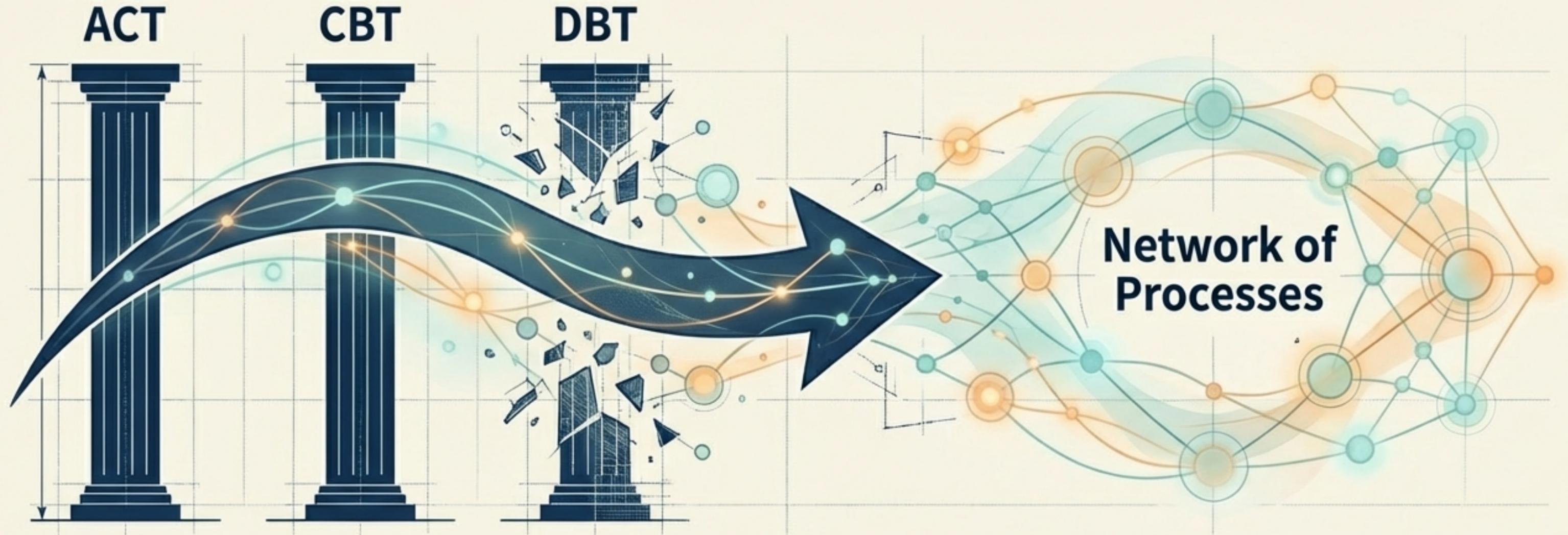


技法の目的化。脱フュージョンが単なる「言葉遊び」になり、受容が「受動的な我慢・現状肯定」として誤解される危険性。



本来のACTは機能的文脈主義に基づく。クライアントの文脈に応じた柔軟な「関係性の構築」が必須。

未来への転換：プロセスベースド・セラピー（PBT）



特定の「ブランド（療法）」を守る時代から、普遍的な変化の「プロセス」に焦点を当てる時代へ。

診断名に対するマニュアル適用を脱却し、個人の機能分析（ネットワーク分析）に基づき、最適な介入モジュールをパーソナライズする。

iACT (デジタルACT) と実装科学



デジタル介入の最大の壁は「離脱」。導入時からブースターセッション（維持介入）と人的ガイドを組み込んだ設計が不可欠。

神経科学・予測処理理論 (Predictive Processing) との接続

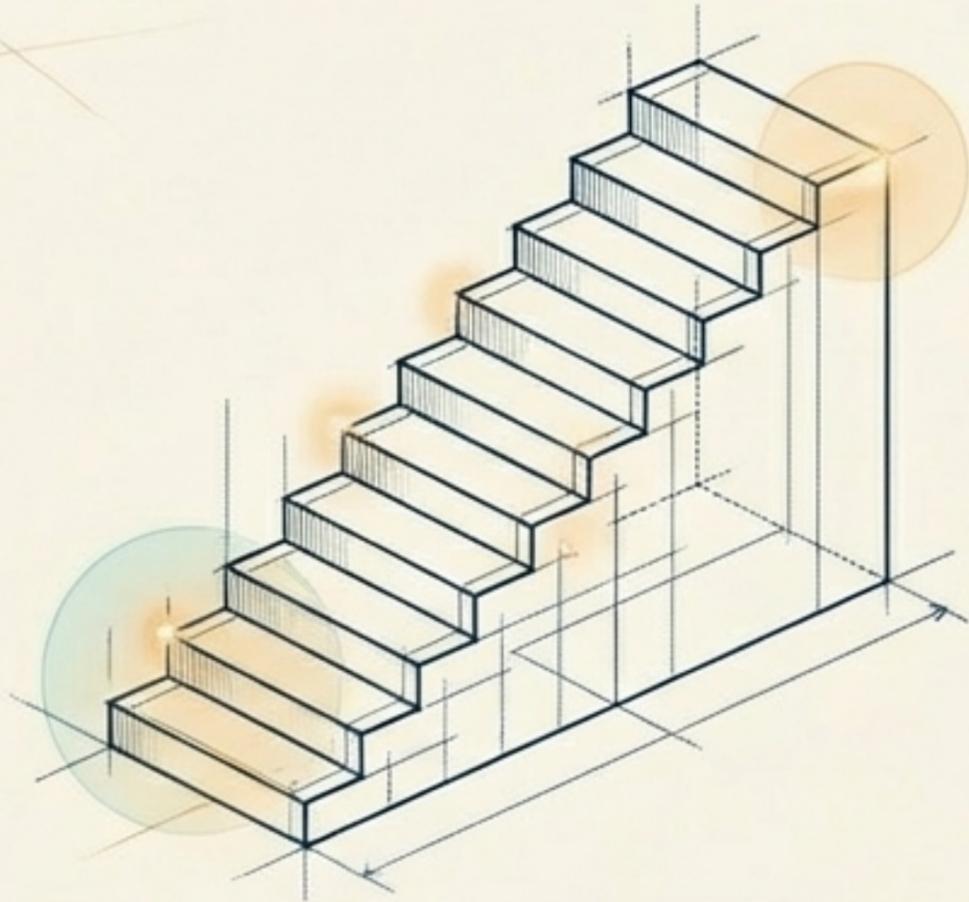


カール・ Friston らの「能動的推論 (Active Inference)」との理論的統合。

心理的苦痛 (体験回避) = 「予測誤差の過大な最小化戦略」として再解釈。

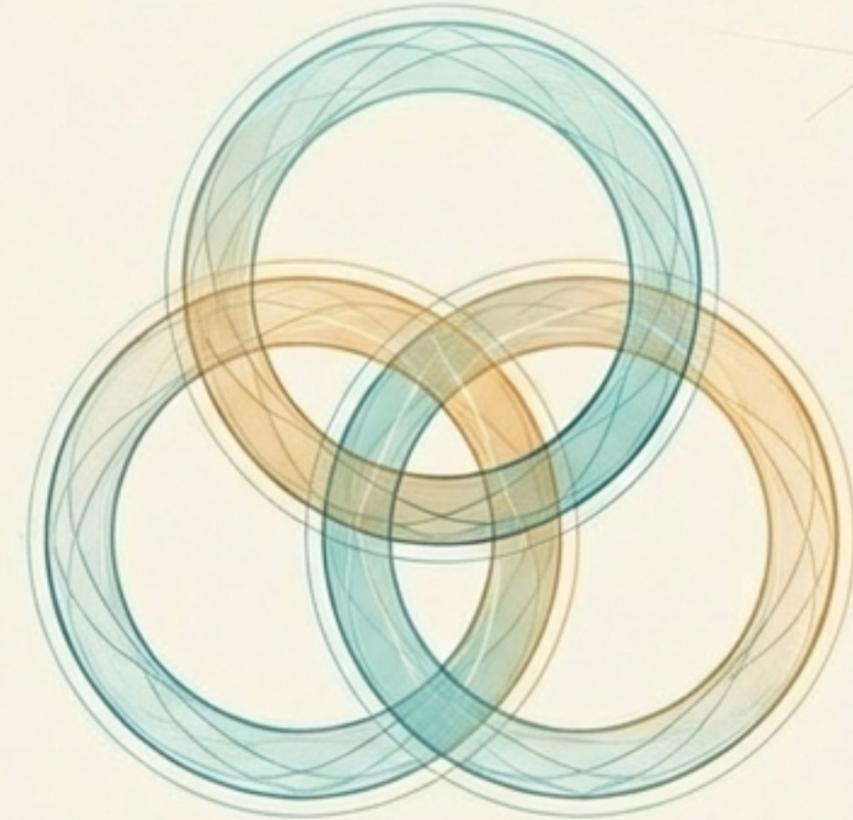
脱フュージョン = 「内的モデルの精度重み付け (precision weighting) の柔軟な変更」として神経科学的に定義づける試み。

重症例への適応拡張



統合失調症や重度パーソナリティ症への適用。自己構造が脆弱な場合、「観察する自己」の確立が困難。支持的文脈での段階的な脱フュージョン使用と、他療法（スキーマ療法等）との併用が必要。

文化的普遍性の課題



「個人の価値の明確化」は西洋的個人主義が前提。日本を含む東アジアの「関係的・文脈的自己」に適合させるため、仏教の慈悲（コンパッション）や集団的調和を取り入れた文化的洗練が進行中。

"Doing ACT" から "Living ACT" へ

ACTはもはや単なる「症状除去のテクニック」ではない。
人間が避けられない苦悩とどう関わり、いかにして意味のある人生を構築するかという、科学的かつ哲学的なフレームワークである。

痛みを消すことではなく、痛みと共に価値ある方向へ歩むための「柔軟性のアーキテクチャ」。

