

# 「言葉」という名の魔法と呪い

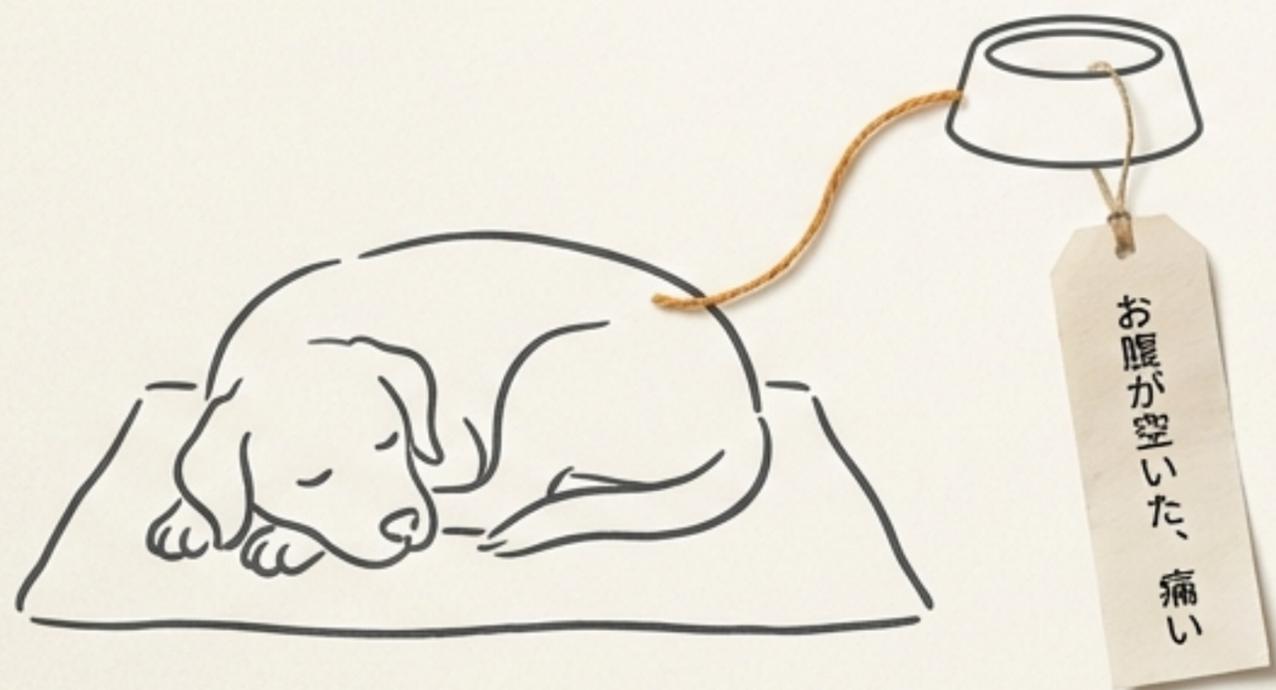
関係フレーム理論 (RFT) が解き明かす、  
人間の心の取扱説明書

なぜ私たちは、目の前にない「言葉」や「イメージ」でこれほどまでに苦しむのか？  
人間の知能の秘密と、心の迷路から抜け出す方法。

# なぜ人間だけが「絶望」するのか？

## 動物の苦痛

「今、ここ」の物理的な痛みに限られる



## 人間の苦痛

目の前にない「過去の記憶」や「未来の不安」で、命を絶ちたくなるほどの絶望を生み出せる



# 脳の中に「見えない線」を引く力

人間の知能の正体は  
「関係づける (Relating) 」  
能力です。

教えられなくても、異なる物事  
の間に見えない線を引くことで、  
私たちは世界を理解します。

これがRFT (関係フレーム理論)  
の基本です。

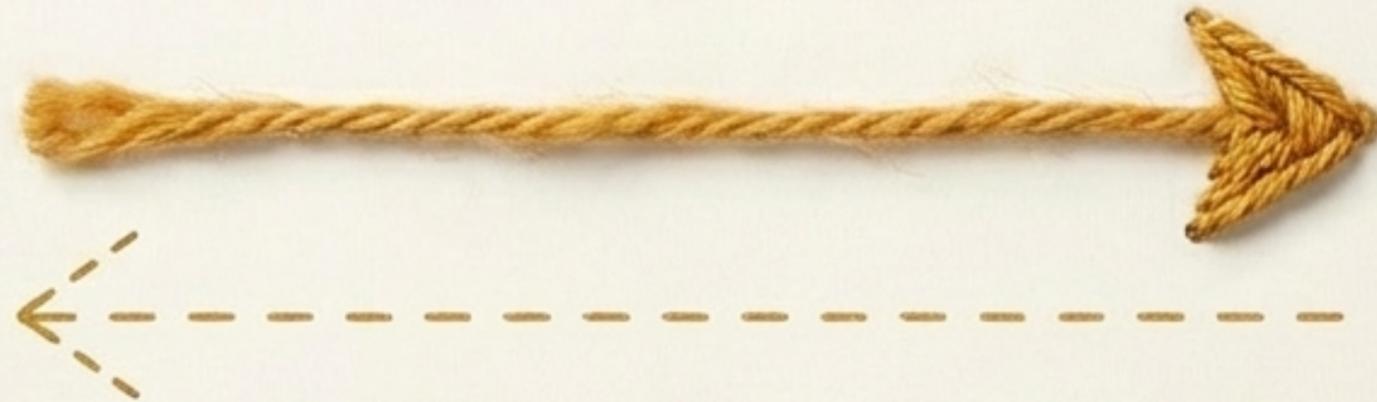


リンゴ

# 魔法のルール①：逆もまた真なり（相互含意）

「A=B」と教わると、人間は自動的に「B=A」だと理解します。赤い実を見ただけで、頭の中に「リンゴ」という音が響くようになります。

「リンゴ」  
という音



赤い実

# 魔法のルール②：つなぎ合わせて広がる（組合せ含意）

「 $A=B$ 」と「 $B=C$ 」を知れば、  
一度も経験したことがなくても、  
脳は勝手に「 $A=C$ 」という新しい  
線を引きます。



チョコ1個



100円玉



シール2枚

# 魔法のルール③：意味が乗り移る（機能の変容）

実物が目の前にないのに、「言葉」を聞いただけで、実物の性質が乗り移る。  
これが人間が言葉によって苦しむ最大の原因です。



# 人間は「見た目」より「意味」を信じる

成長するにつれて、私たちは現実の世界（物理）よりも、頭の中の言葉の世界（目に見えない関係）をリアルに感じるようになります。

物理的な魅力



関係フレームの価値



5歳の選択

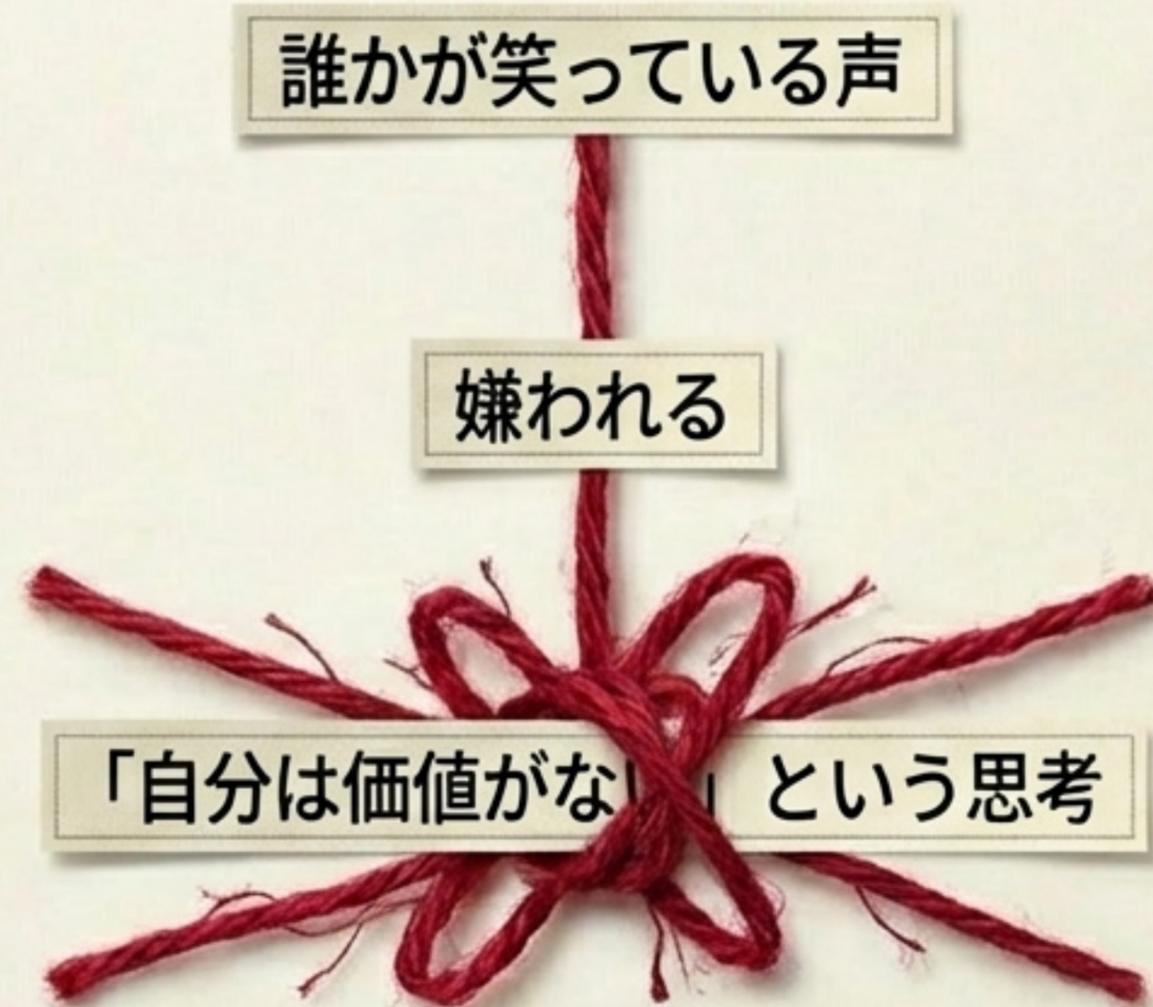


大人を選択



# 「言葉」が「呪い」に変わる時

動物は目の前のライオンにしか恐怖しませんが、人間は「自分はダメだ」というただの思考を、まるで刃物で刺されるような現実の苦しみとして感じてしまいます。



# 比較のフレーム： 他人と自分を比べる地獄

SNSを見た瞬間、脳は勝手に「比較」の魔法を起動します。どんなに頑張っても「もっと上の誰か」を見つけては、言葉のナイフで自分を傷つけ続けてしまうのです。



あの人 > 自分

自分は不十分だ

# 心が勝手に作り出す「迷路」の正体

RFTの魔法が暴走すると、私たちは決して消すことのできない「過去と未来」の迷路に閉じ込められます。では、この迷路から抜け出すにはどうすればいいのでしょうか？

過去の後悔

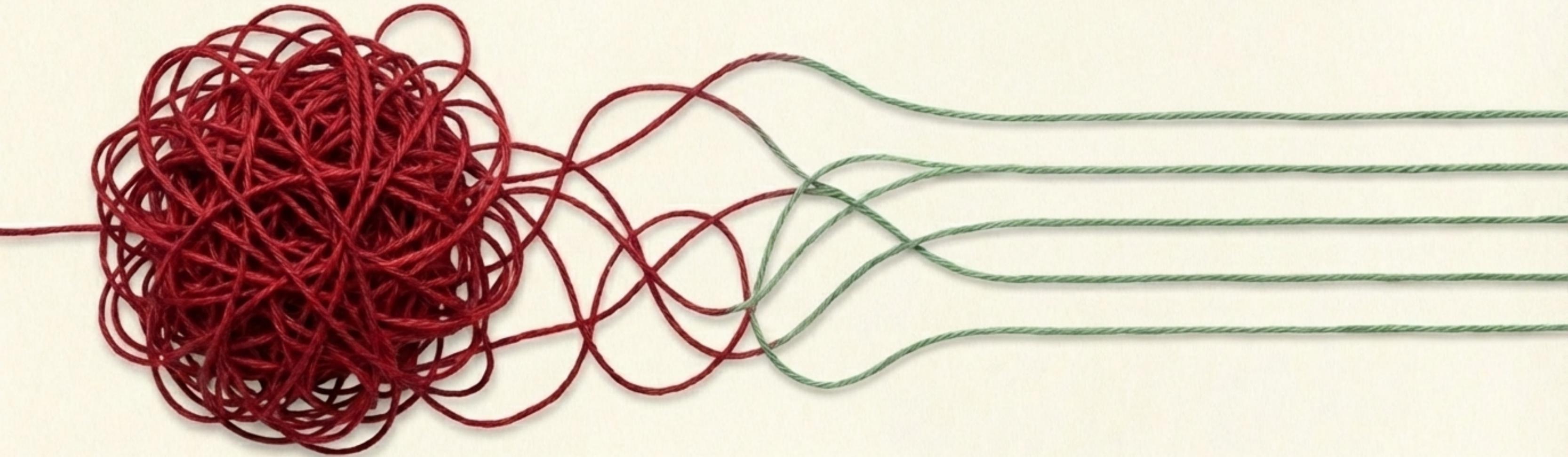
未来の不安

過去の後悔

他人との比較

# 心の迷路から抜け出す方法：ACTの処方箋

アクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT）は、RFTの知識を使って、言葉の呪いを解くための実践的なツール（処方箋）を提供します。



# 処方箋①：「思考」を「ただの言葉」 に戻す（脱フュージョン）

頭に浮かぶ言葉は「絶対的な真実」ではありません。  
ネガティブな思考も脳が勝手に生成した「ただの信号」として距離を置きます。

癒着（フュージョン）

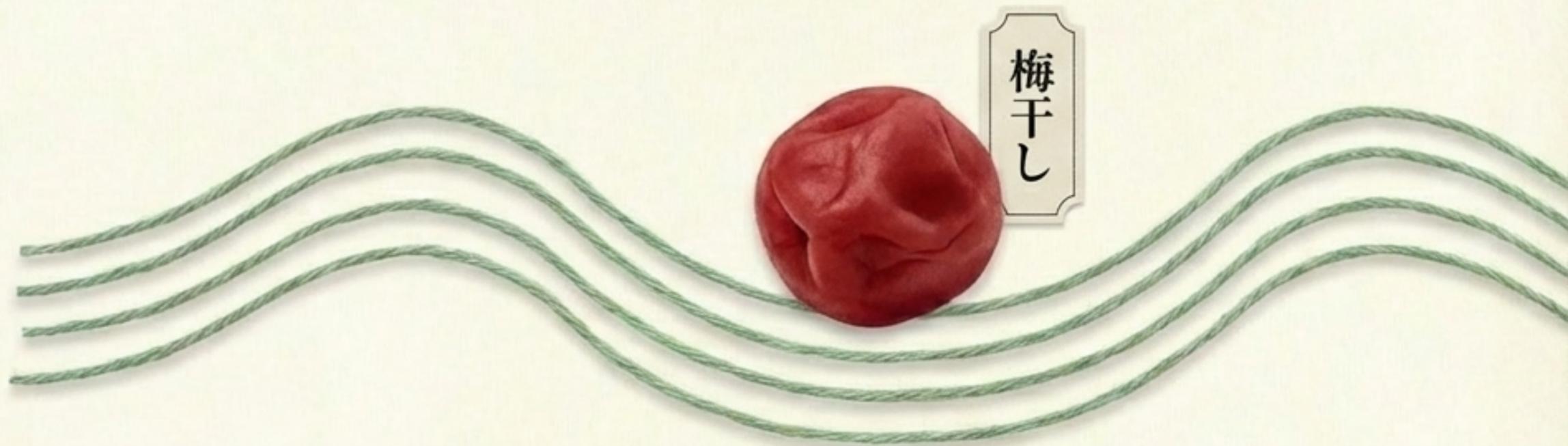
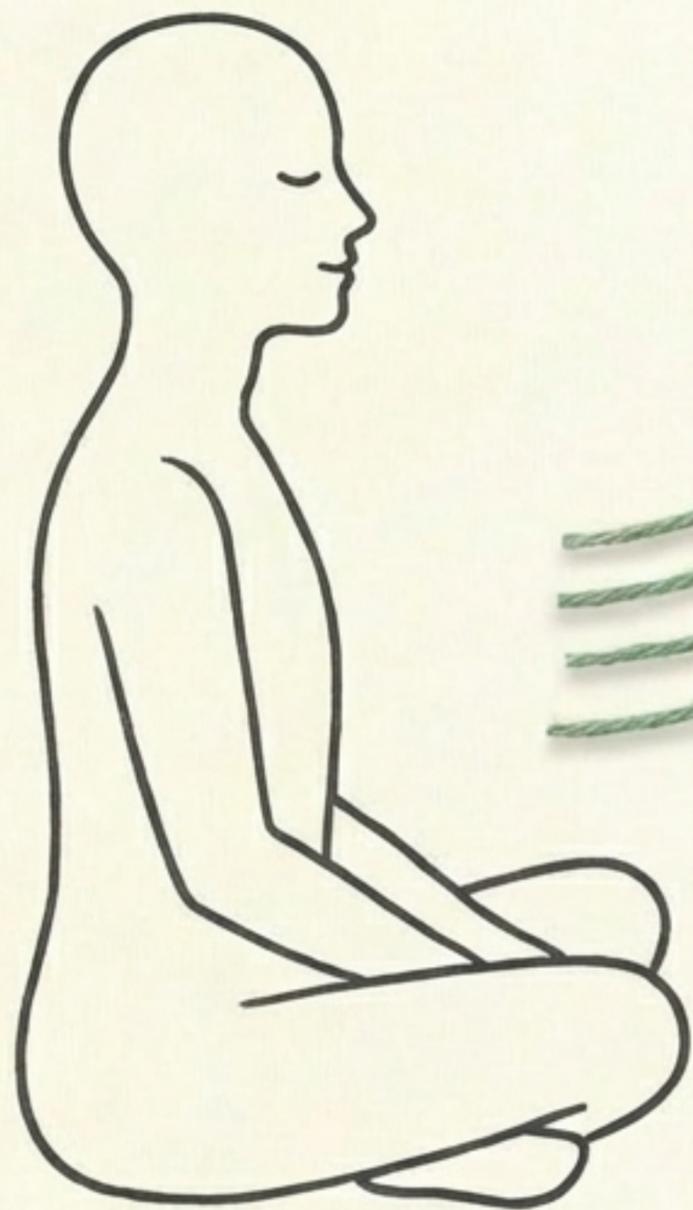
私はダメな人間だ

脱フュージョン

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

## 処方箋②：梅干しの唾液を 怖がらない（アクセプタンス）

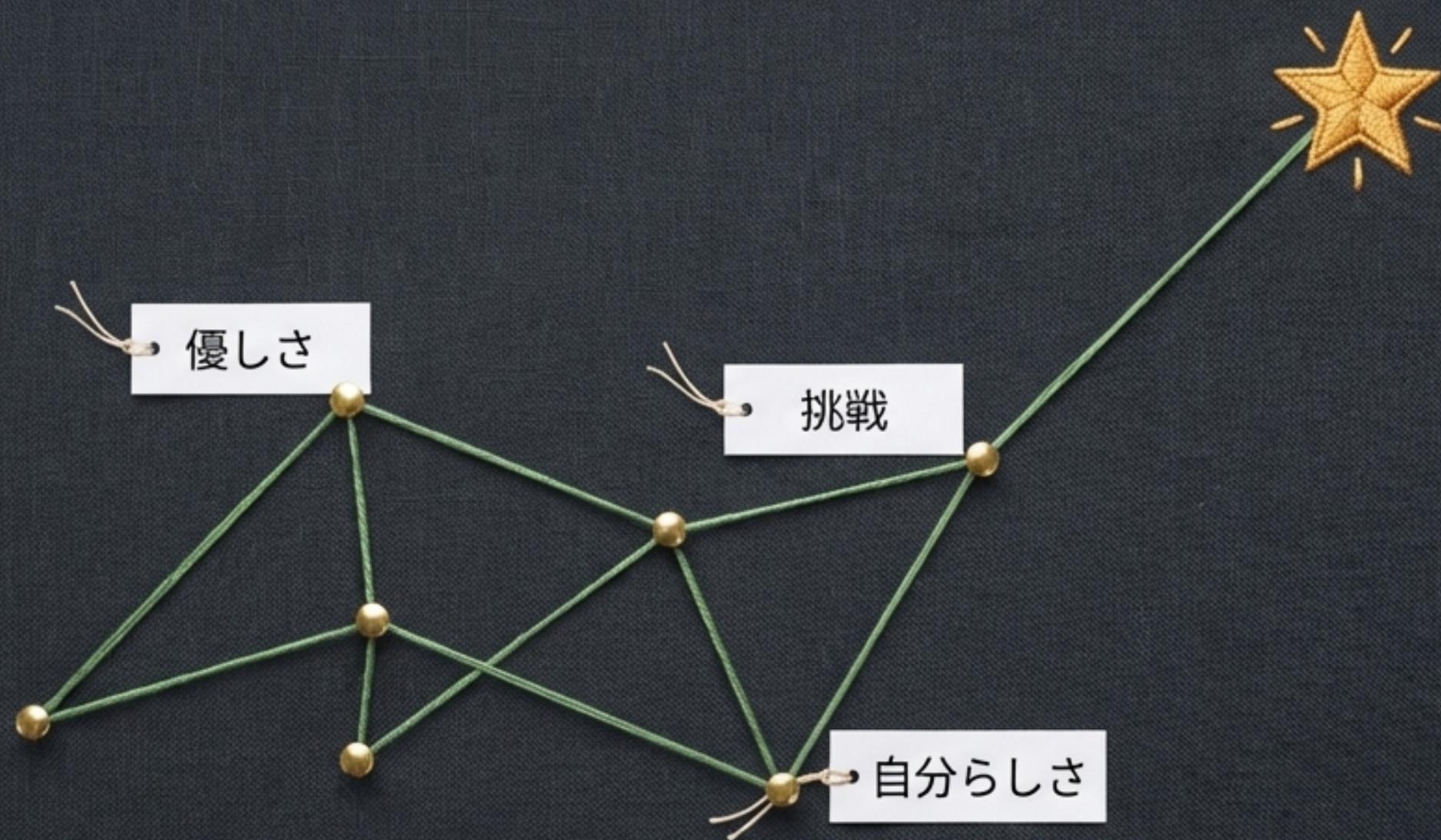
辛い記憶で胸が苦しくなるのも、  
脳が正しく機能している証拠。  
「ああ、ただの反応だな」と、  
そのままにしておくのが一番の近道です。



正常な反応

# あなたの「価値 (Values)」を選ぶ：人生の地図

言葉は私たちを縛る鎖にもなりますが、同時に「自分はどんな人間でありたいか」を示す人生の地図にもなります。大切な言葉をガイドにして歩き出しましょう。



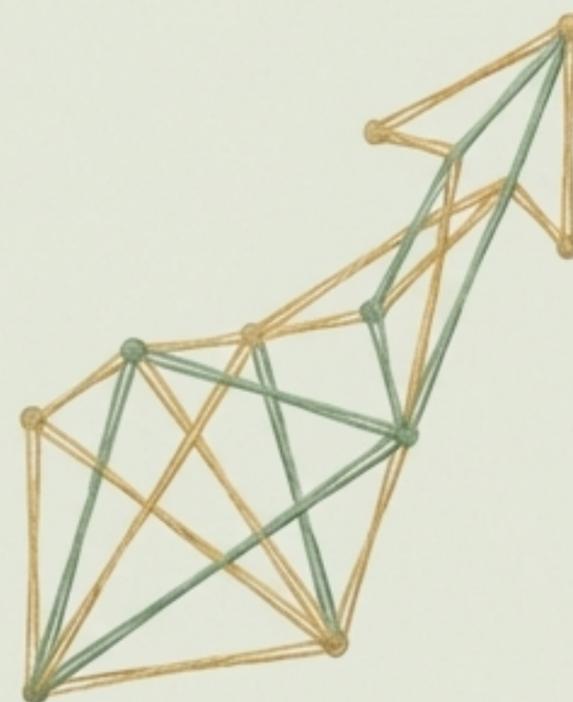
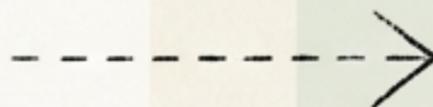
# 言葉という魔法を、あなたの「光」へ

あなたの脳は、あなたを守るために一生懸命「関係づけ」を行っています。迷路に押しつぶされそうになったら思い出してください。大切な言葉をガイドにして、生きたい方向へ進んでいきましょう。



## 言葉の迷路

過去の痛み、未来の不安、他人との比較



## 人生の地図

脱フュージョン、アクセプタンス、価値へのコミット