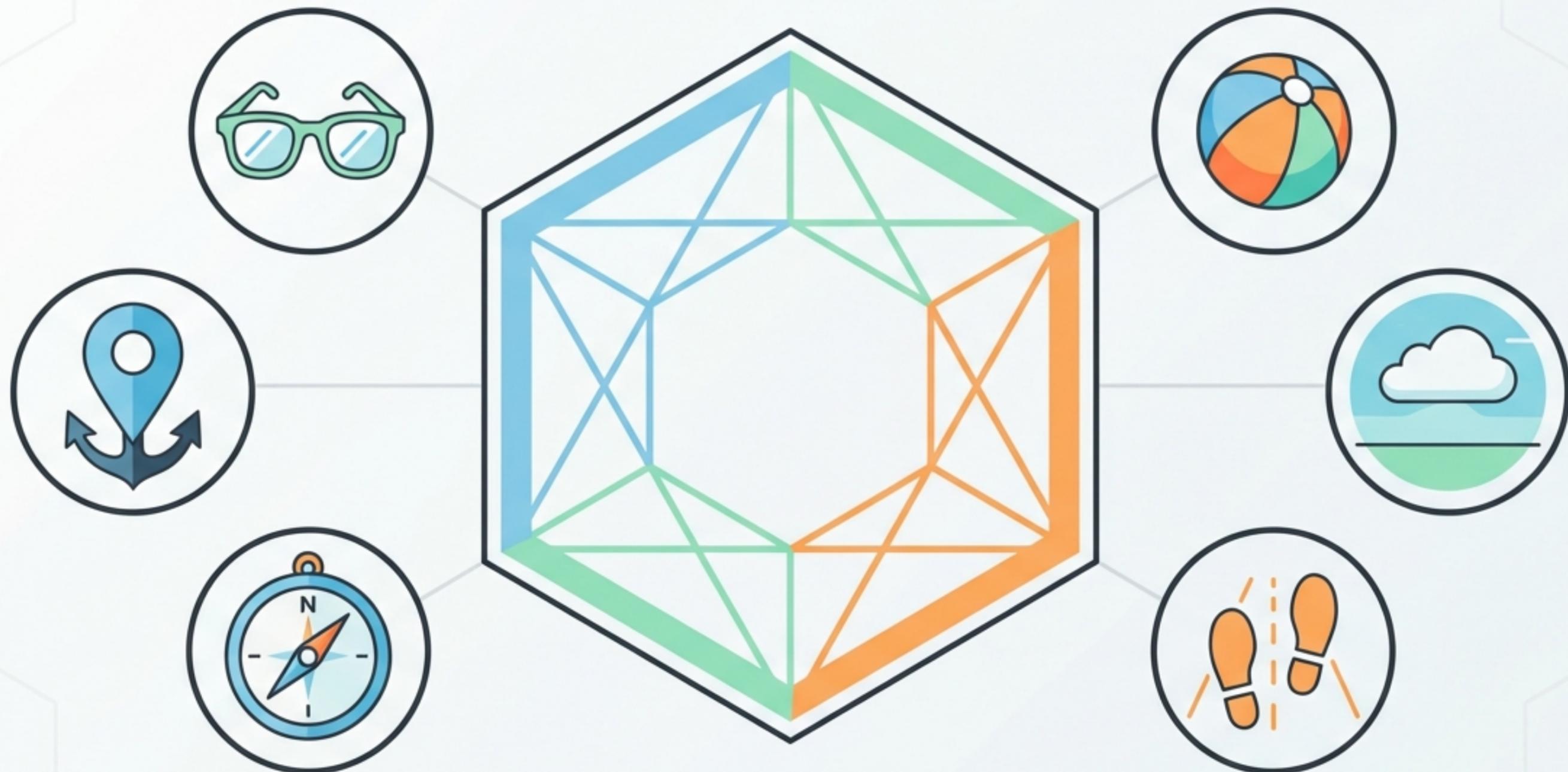


# 心のしなやかさを手に入れる：ACT「ヘキサゴン」入門

折れない心を作る、6つの「心理的筋肉」の鍛え方



# なぜ、心にも「柔軟性」が必要なのか？

## 心がガチガチな状態



強いストレスや不安がかかった時、無理に耐えようとする、限界を超えた瞬間に心がポキッと折れてしまいます。不安に縛られ、身動きが取れなくなります。

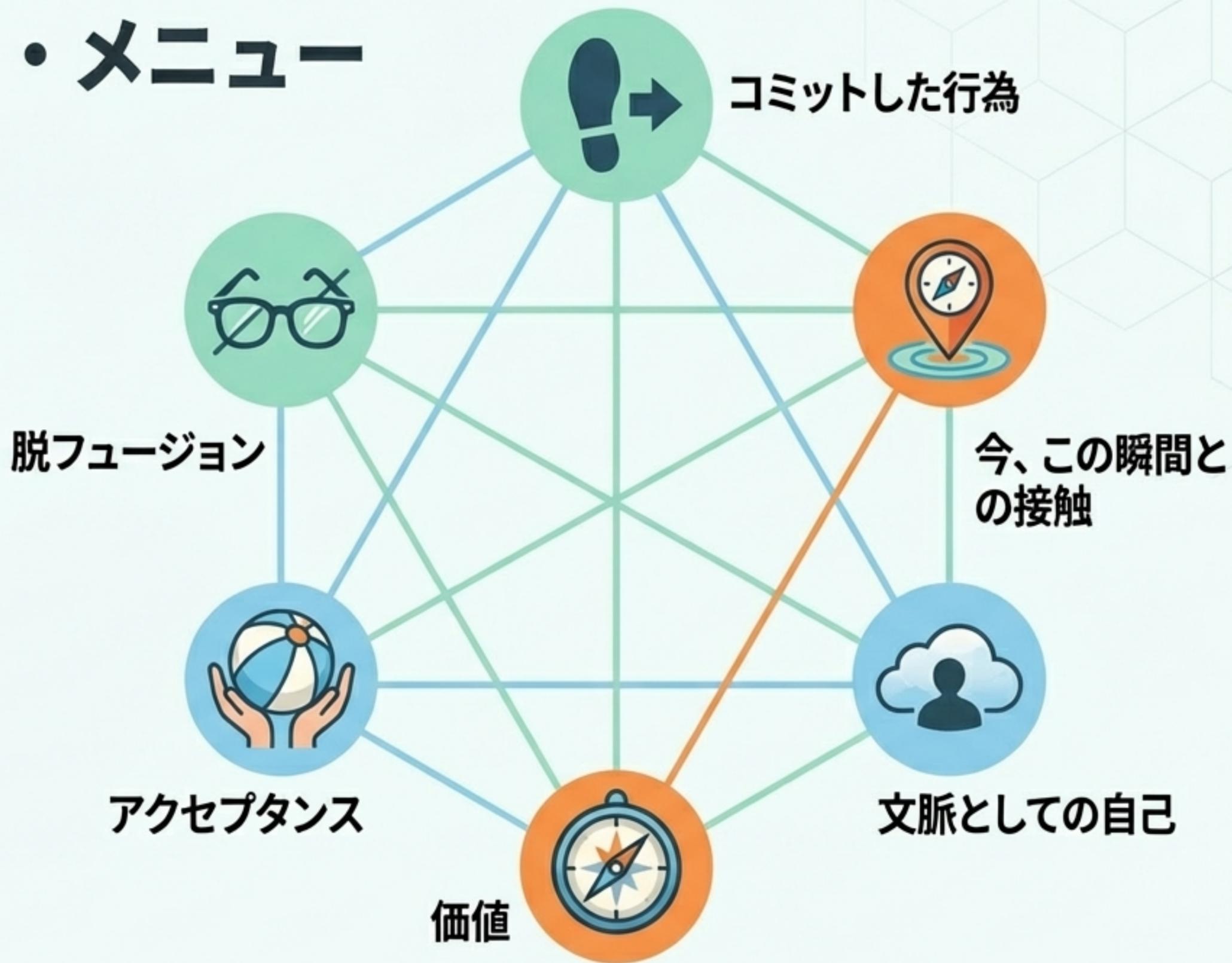
## 心理的柔軟性（しなやかさ）がある状態



嫌な出来事や強い風（感情）が吹いても、しなやかに曲がり、また自分の姿勢に戻る力。不安を「消す」のではなく、どんな状況でも「自分らしく動ける」状態を目指します。

# 心のトレーニング・メニュー 「ヘキサゴン」

これから学ぶのは、魔法の呪文ではなく「心の筋トレ」のメニューです。部活や勉強、人間関係で心が折れそうになったとき、あなたを支える「6つの筋肉」の全体像を見ていきましょう。



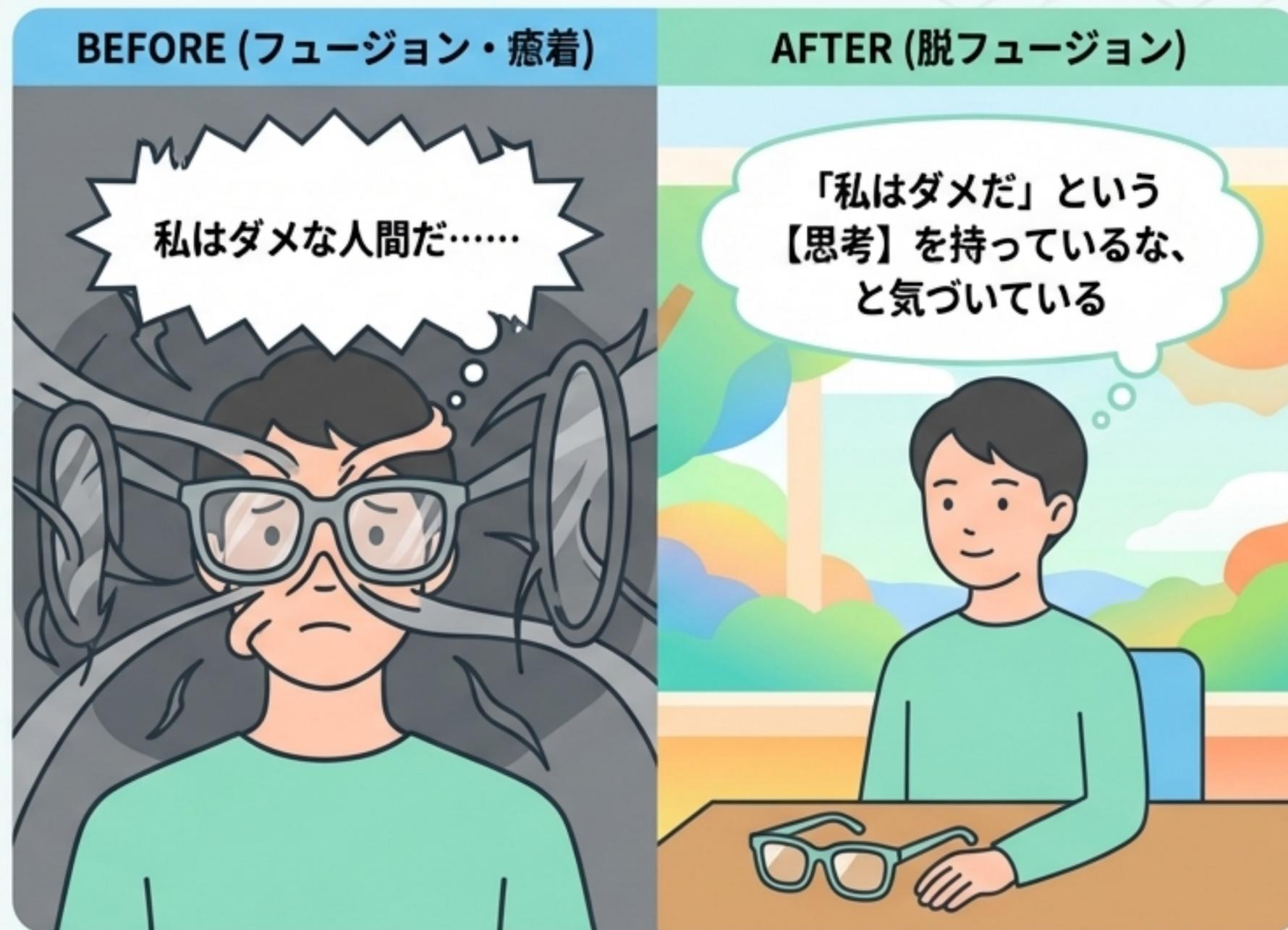
# 筋肉1: 脱フュージョン (思考と距離を置く)

## 「思考のメガネ」に気づき、外す

私たちは普段、頭の中に浮かんだ考えという「メガネ」をかけて世界を見ています。メガネが目に張り付いていると、その思考が「絶対的な真実」に見えてしまいます (フュージョン・癒着)。

脱フュージョンは、思考の内容を変えることではありません。

「ああ、また脳が言葉を生成しているな」とメガネを机に置き、思考を「ただの言葉のパレード」へと格下げする筋肉です。



## 筋肉2: アクセプタンス (心を開いて受け入れる)

### 「感情のビーチボール」と戦うのをやめる

「不安」や「悲しみ」というビーチボールを水中に力一杯沈めようとする、両手が塞がり泳げなくなります。少しでも力が抜けると、ボールは勢いよく顔に跳ね返ってきます。

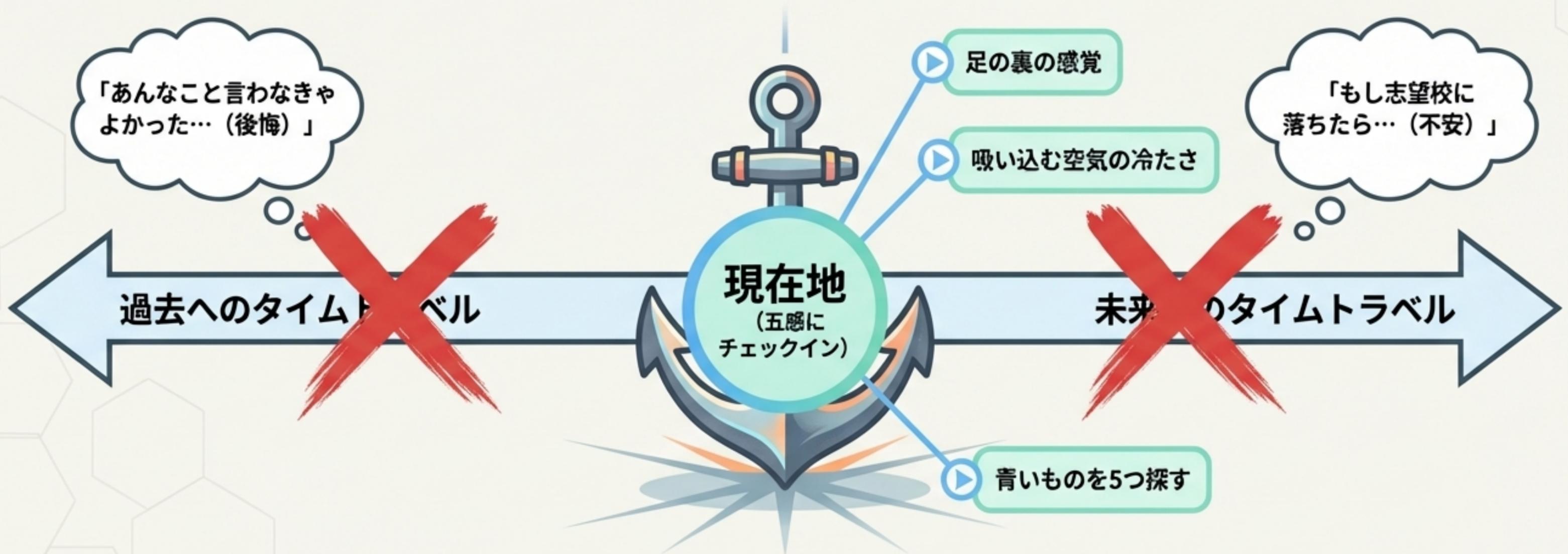
アクセプタンスとは、不快な感情を消そうとするのをやめ、ボールを水面に浮かばせたまま、空いた両手で自由に自分の人生を泳ぎ出す筋肉です。



# 筋肉3：今、この瞬間との接触（「今ここ」に注目する）

タイムトラベルを止めて、現実*にイカリ*を下ろす  
放っておくと、私たちの心は過去（後悔）や未来（不安）へすぐに  
タイムトラベルを始め、目の前の現実を見逃してしまいます。

脳の暴走を止めるには、足の裏の感覚や視覚など、  
今ここにある「現実の五感」に意識をつなぎ止め、  
タイムトラベルから現在地へ帰還します。



## 筋肉4: 文脈としての自己（観察する自分に気づく）

### あなたは「天気」ではなく、 背景にある「空」

心の中には「泣いたり笑ったりする自分」と、それを「じっと見つめている自分」の2人がいます。感情や思考は、日々激しく移り変わる「天気（雲）」です。

どんなに激しい雷雨（自己否定）が起きても、背景にある「空（観察するあなた）」そのものは絶対に傷ついたり汚れたりしません。空はただ、天気が通り過ぎるのを待つ広大なスペースです。

観察する自分（文脈としての自己）

怒り (Anger)

喜び (Joy)

落ち込み (Depression)

## 筋肉5：価値（人生の羅針盤を定める）

多く人は「目標（山の頂上）」に縛られて苦しみます。迷ったとき、不安なときに進むべき道を示すのは、「西へ進む」というような、あなたの人生の「羅針盤（価値）」です。

<b>目標 (Goal)</b> 	<b>価値 (Value)</b> 
達成すべき到達点	進みたい方向（方位）
達成したら終わり。失敗したら挫折。	今すぐ始められ、何度転んでも方向変わらない。
「テストで100点を取る」 「志望校合格」	「知的好奇心を持つ」 「困難に挑戦する自分でありたい」

## 筋肉6: コミットした行為 (一步を踏み出す)

「やる気」や「自信」を待たずに  
足を動かす

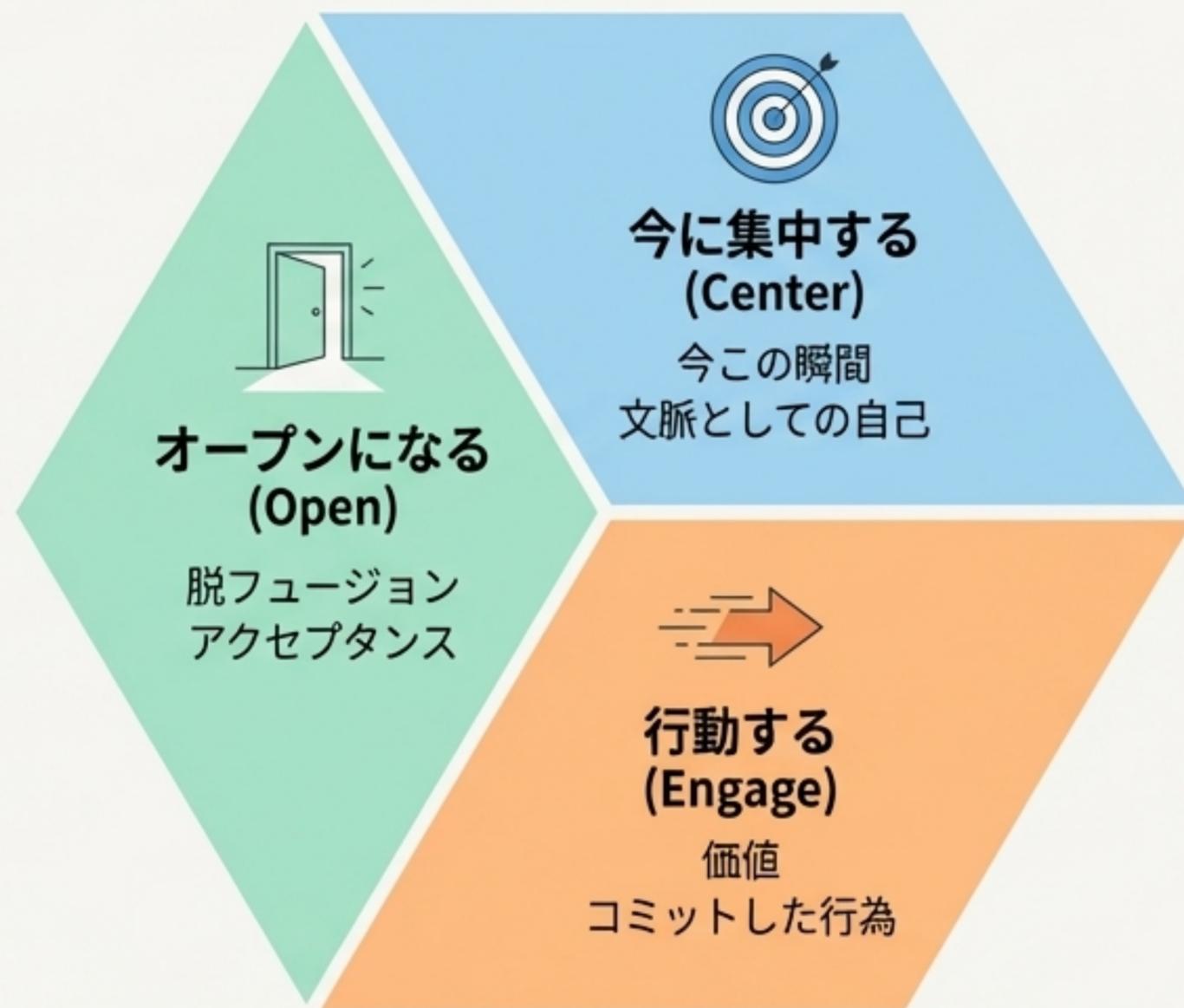
「自信がいたら動こう」と待っていたら、人生は終わってしまいます。  
失敗しないことが目的ではありません。

不安や恐怖という重い荷物を背負ったままで構いません。  
あなたの価値 (羅針盤) が示す方向へ向かって、「今できる最小の一步」を  
実際に踏み出す筋肉です。



# 統合: ヘキサゴンを構成する「3つの柱」

6つの筋肉は、バラバラに働くわけではありません。これらは大きく3つの実践的なグループに統合され、すべてが連動してあなたの「心理的柔軟性」を形成します。思考を開き、現在に中心を置き、価値ある人生へ飛び込みましょう。



# 実践シミュレーション：テスト直前のパニック

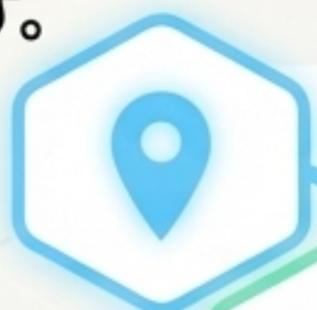
想像してみてください。大事なテストの5分前。心臓が早鐘のように打ち、手は震え、頭の中は「もうダメだ」という言葉で埋め尽くされています。

この絶望的に見える状況で、先ほど学んだヘキサゴンの「6つの筋肉」をどう使えば、心を取り戻すことができるのでしょうか？



# ウォークスルー：5分間で心を取り戻すプロセス

ただ「頑張れ」と念じるのではなく、6つの筋肉を順番に発動させることで、具体的に「何をすればいいか」が見えてきます。



1 [今] 「あ、今、ペンを握る手が震えているな」と体の感覚に注目し、現在地に戻る。



2 [脱] 「『もうダメだ』という【思考】が浮かんでいるな」とラベルを貼る。



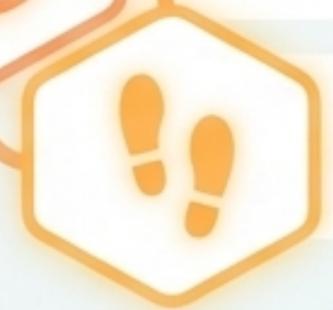
3 [ア] 「不安なのは自然な反応だ」と、ボールを無理に沈めず横に置いておく。



4 [自己] 「パニックが渦巻いていても、それを眺めている私の場所（空）は静かだ」と一呼吸置く。



5 [価値] 「結果に関わらず、誠実に努力する人でいたい」という自分の羅針盤を確認する。



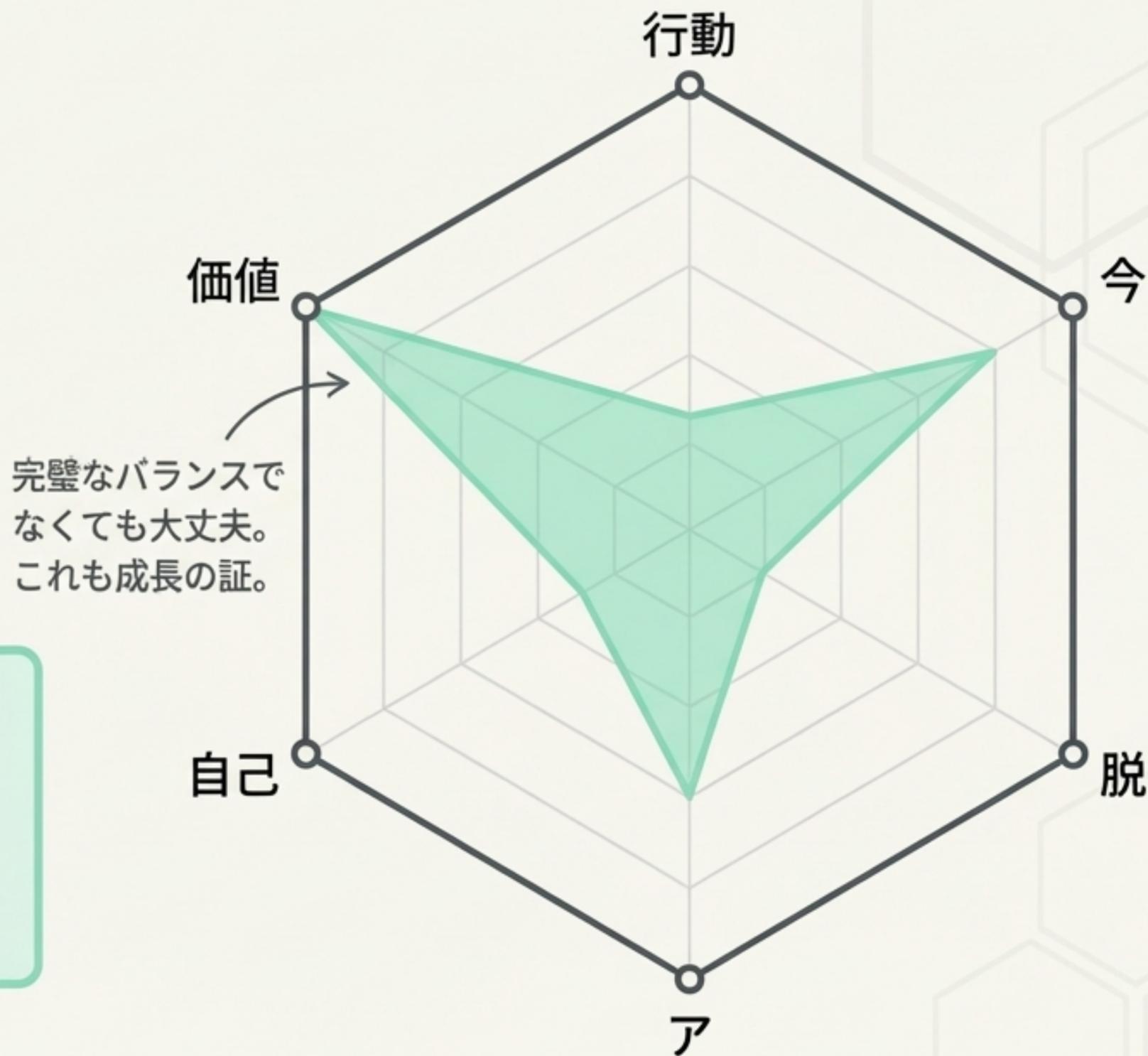
6 [行動] 「じゃあ、不安なまま、この5分間で英単語を1つ覚えよう」と手を動かす。

# 忘れないためのルール：これは「魔法」ではなく「筋トレ」

## いびつな六角形でも構わない

ヘキサゴンは、一度読んだだけでマスターできる魔法ではありません。どれか一つが欠けてもバランスは崩れますが、どこから始めてもOKです。

「あ、今フュージョンしちゃったな」  
「ボールを沈めようとしちゃったな」と  
失敗に気づくこと。その「気づき」自体が、  
すでに心理的柔軟性への偉大な第一歩です。



どんな天気の日も、あなたの「空」は自由です。

高校生活という激しく天気が変わる日々の中で、  
このヘキサゴンという羅針盤が、  
あなたが「自分らしく」歩き続けるための助けになりますように。

不安を抱えたまま、あなたらしい一歩を。