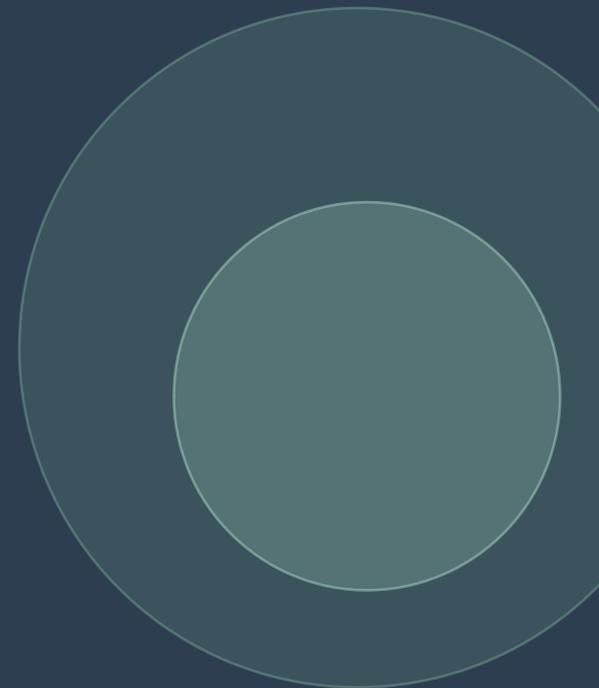


# 変化のコンテクストを 創り出すこと

*Mind versus Experience*

ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）第六章



# 第六章の概観

1

なぜ来談がそれ自体  
コントロール・アジェンダの延長なのか

2

「より良い状態」の定義を使って  
潜在的アジェンダを露わにする方法

3

ワーカビリティという概念で  
過去の変化努力を評価する方法

4

「心が言うこと」と  
「実際の経験」の乖離に対処する方法

5

創造的絶望を育む方法

6

どのACTコアプロセスを  
最初に標的にするかを決める方法

# 「なぜ今か」と文化的に形成された抵抗

## なぜ今か (Why Now?)

- 来談時点では、すでに多くの手段を試みた後
- 友人への相談・宗教的支援・読書・回避行動・薬物使用等
- これらは見かけ上多様だが、同一のアジェンダに基づく
- 「苦痛を制御・除去すれば良くなる」という共通の文化的信念
- 来談そのものも、このアジェンダのひとつの発現形態

## 文化的アジェンダの核心

不快な感情・思考・記憶・身体感覚が「問題」である

これらは「何かが間違っているサイン」である

それを除去するまで健全な生は不可能である

除去のために原因を理解・修正すべきである

→ ACTはこの前提自体を問題の根源と見なす

# 初期探索の四つの問い

*What Have You Tried? — How Has It Worked? — What Has It Cost You?*

01

## 望む最良の結果は何か？

クライアントの「解決」イメージを引き出す。多くはプロセスゴール（苦痛の消失）であり、アウトカムゴール（生の充実）と混同されている。

02

## これまで何を試みたか？

多様な対処行動を「私的体験のコントロール」という単一クラスとして束ねる。クラス全体のワーカビリティを問い直す基盤を作る。

03

## それはどう機能したか？

「心が言うこと」vs「直接体験が示すこと」の対比。長期的・全体的な視野で結果を評価させる。

04

## その方略に従うことのコストは？

「副次的損害」を「主要な結果」として再ラベリング。関係・仕事・健康への影響を照らし出し、新たなアジェンダへの動機的燃料とする。

# 心 (Mind) vs 経験 (Experience) ——コントロールの逆説

## 心が言うこと

- 「もっと努力すれば制御できる」
- 「うまくいかないのは意志力不足」
- 「正しい方法を見つければ解決する」
- 「不快な感情を除去すれば人生がうまくいく」

「不安を除去しようとするほど、不安はより侵入的になる」

## 体験が示すこと

- 「努力すればするほど悪化している」
- 「対処方略は一時的に機能するが根本解決しない」
- 「コントロール方略のコストが人生を浸食している」
- 「そのためここに来ている」

「来談していること自体が、体験の証言である」

# 体験的技法と比喻

コントロールの逆説を体験的に示す

## ポリグラフ比喻

*Polygraph Metaphor*

「緊張するな、さもなくば撃つ」——緊張せよという命令が、それ自体さらなる緊張を生む。私的体験への意図的コントロールがなぜ逆効果かを示す。

## チョコレートケーキ課題

*Chocolate Cake Exercise*

「考えるな」という指示がその思考を強化する。「考えないようにするためには、何を考えないかを知る必要がある」という認知的パラドクスの体験的証明。

## 数字は何か

*What Are the Numbers?*

「1・2・3」という恣意的な数字が記憶に定着することで、私的反応の条件付けの自動性と、内容との格闘の無意味さを示す。神経系は足し算だけで機能する。

# 創造的絶望 (Creative Hopelessness)

## 通常の「絶望」

- 自己の未来への見通しの喪失
- 苦しみが永続するという信念
- 臨床的には高リスク状態（自殺念慮等）
- ACTが目指すものではない

## ◆ 創造的絶望

- 「機能しない方略を手放すこと」
- 次に何をすべきかわからなくても手放す
- 自己否定ではなく自己体験への信頼の回復
- 新しい可能性への開放性を生む生成的行為

## 🕒 穴の中の人 (Person in the Hole) 比喻

シャベルで掘り続けるほど穴は深くなる。出口を探すためには、まずシャベルを手放す必要がある。「掘ること = コントロール方略」を諦めなければ、新しい方向性に触れることさえできない。

# どこから始めるか (Where to Start?)

Hexaflexモデルに基づくケースフォーミュレーション

## ← Go Left

アクセプタンスの増進

脱融合 (defusion) の増進

私的体験への開放性を高める

## ⊙ Center

今この瞬間の気づき

視点としての自己 (self-as-perspective)

センタリング

## → Go Right

価値の明確化

コミットメント行動の活性化

行動の幅を広げる

## 全クライアントに一律のシーケンスを適用する必要はない

ケースフォーミュレーションでクライアントのアキレス腱を特定し、そのコアプロセスを優先して標的とする。一つのプロセスへの介入は他のプロセスにも波及効果をもたらす。

# まとめ

- ① クライアントの「コントロール・除去アジェンダ」は文化的に形成された病理であり、個人の意志力の問題ではない
- ② 四つの問い（望む結果・試みた方略・機能度・コスト）で、アジェンダの全体構造を可視化する
- ③ 「心が言うこと」と「直接体験が示すこと」の乖離を、ワーカビリティという概念で照射し続ける
- ④ 体験的技法（ポリグラフ比喻・ケーキ課題・数字課題・穴の中の人）でコントロールの逆説を体験させる
- ⑤ 創造的絶望 = 機能しない方略を手放す自己肯定的転換点。ここからアクセプタンスと価値への開放性が生まれる