

ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）第七章

今この瞬間の気づき

Present-Moment Awareness

今この瞬間は、まるで排水口に流れ落ちる水のように
すり抜けていく。

第七章の概観

01

今この瞬間への気づき

基本的スキルとその意味。過去・未来は言語的構成物であり、
実在するのは「今」だけ。

02

注意の失敗パターン

技術的欠如（スキル未発達）と注意の硬直（融合・回避による固着）の二種類。

03

セッション内での促進法

ペースを落とす、呼吸への注意、ボディスキャン、夕焼けモードの育成。

04

進歩の読み取り方

注意の柔軟性が高まるサインを読む。他のコアプロセスとの連動を活用する。

「今」とは何か

Past · Present · Future の再定義

過去

Past

記憶・物語として
今この頭の中にある
実際には存在しない

今

Present

実際に存在するのは
ここだけ
Now · Now · Now

未来

Future

想像・構成物として
今この頭の中にある
実際にはまだない

問題は「過去に生きている」ことではなく、過去の物語が注意を占領して「今ここ」が見えなくなっていること。

注意のコントロールが失敗する二つのパターン

パターン1

技術的欠如 (Skill Deficit)

- 注意を向ける能力そのものが未発達
- 子ども・発達障害・重篤な行動障害をもつ者に多い
- 十分な社会的訓練・経験の不足によっても生じる
- 練習と段階的な訓練によって改善できる

パターン2 (より一般的)

注意の硬直 (Attentional Rigidity)

- 能力はあるが心理的融合・回避で注意が固定される
- 抑うつによる過去への反芻
- 不安による未来の破局的思考
- 心配と反芻は「準備になる」と約束するが果たされない—むしろ逆効果

心の二つのモード

Problem-Solving Mode vs Sunset Mode

問題解決モード

Problem-Solving Mode

- 物事を即座に評価・判断する自動的な心の働き
- 「 $2+2$ は？」→ 即座に「4」と出る、あの感じ
- 外の世界での問題解決には不可欠
- 問題：必要のない場面でも自動的に起動してしまう
- → 夕焼けの前でも「明日の会議」を考え始める

夕焼けモード

Sunset Mode

- ただ気づき、味わい、そのままにしておく能力
- 夕焼けを「解決」しようとする人はいない
- 美しい音楽を聴くとき自然にこのモードになっている
- ACTが意図的に育てようとするのはこのモード
- → 苦しいことが起きたときも「まずただ感じてみる」

臨床的介入の方法

①

セッション冒頭の短い練習（1～2分）

呼吸への注意・ボディスキャン・五感への気づき。「雑談」から「治療作業」へのスムーズな移行を促す。

②

ペースを落とす（Slowing Down）

クライアントが矢継ぎ早に語る時、セラピストは意図的にペースを落とす。ペースは融合と回避の「接着剤」——変えると固まったパターンが崩れる。

③

「ただ気づく（Just Noticing）」練習

思考を「思考として」、感情を「感情として」名付けるだけ。感覚の切り替え（音楽のベースラインだけ→ホルンへ移す）なども有効。

④

セッション間の宿題（継続練習）

1日2回・5分の呼吸練習。日常動作（皿洗い・アイロン）にマインドフルに取り組む。1日数回アラームで「10回の呼吸を観察する」。

臨床場面——「やることがたくさんある」

今この瞬間への気づきが生まれる瞬間

1

漠然とした語り

「仕事の締め切り、未払いの請求書、返せていないメール……」
矢継ぎ早に次々と問題を列挙し続ける。

2

ペースを落とす

セラピストが意図的にペースを変える。
「もう少しゆっくり話してもらえますか」

3

言葉を身体で感じる

「やることがたくさんある」をとでもゆっくり繰り返す。
クライアント：「胸が締め付けられる感じがする」

4

今の感覚への着地

漠然とした「ストレス」が今この瞬間の身体感覚として具体化される。

この一連で、脱融合・アクセプタンス・自己・価値という複数のコアプロセスが同時に動き始める。

他のコアプロセスとの連動

脱融合 (Defusion)

単語の高速反復など脱融合練習に短い「今への気づき」を追加すると効果が増す

今この瞬間
への気づき

アクセプタンス (Acceptance)

苦痛な体験と呼吸の間で注意を往復させることで受け入れの空間が生まれる

自己 (Self-as-Context)

「気づいている自分に気づく」練習が文脈としての自己を育てる

価値・コミットメント (Values & Commitment)

困難な感情の中でも「これがあなたの大切にしていること」と問いかけることで今への意欲が生まれる

中心が整えば、他のすべてのプロセスへの入口が開く。「まず今に戻ること (Get centered first) 」

重要な注意点と進歩のサイン

重要な注意点

- 目的は「気分を良くすること」ではない
- マインドフルネスを「嫌な気持ちを消す道具」として使うなら第六章の誤りと同じ
- 「マインドフルネス」に抵抗する人には「注意訓練（Attention Training）」と言い換える
- セラピスト自身も「チェックアウト」しやすい—迷ったらず自分が今に戻る

進歩のサイン

- 構造化が少なくてもクライアント自身が注意を落ち着かせられるようになる
- セッションの方向を自ら止め、遅らせ、変えられるようになる
- 困難な内容に、逃げずに留まれるようになる
- 日常生活で自発的に「立ち止まる」習慣が生まれ始める

まとめ

① 実在するのは「今」だけ。過去の記憶も未来の想像も、今この頭の中で起きている物語に過ぎない

② 注意が固まるパターンは二種類——技術的欠如と、融合・回避による硬直。どちらも練習で改善できる

③ 「問題解決モード」を手放し「夕焼けモード」を育てる。苦しいことの前でもまずただ感じてみる

④ 目的は「気分を良くすること」ではなく、不快な体験が注意を独占しなくなる空間を作ること

⑤ 今この瞬間への気づきは単独の技法ではなく、脱融合・アクセプタンス・価値すべての基盤となる