

Chapter 12

# コミットされた行動

## *Committed Action*

"大胆さには天才、力、そして魔法が宿っている。" — ゲーテ

# コミットメントとは何か？

コミットメントは「未来への約束」ではなく、  
今この瞬間に価値観に向かって一歩踏み出すこと

①

## 今ここでの行為

コミットメントは今この瞬間に起きる。チケットを買った瞬間、登山はもう始まっている。

②

## 価値観との連動

価値観に基づき、より大きな行動パターンを意図的に構築するプロセス。

③

## 完璧でなくてよい

ズレに気づき、再び選択し直すその行為自体がコミットメントである。

# 「選択」と「決定」の違い

## 決定 (Decision)

- ✗ 理由・根拠をもとに判断する
- ✗ 「美しいから結婚する」
- ✗ 状況が変われば崩れやすい
- ✗ コミットメントが不安定になる

VS

## 選択 (Choice)

- ✓ 理由を必要としない純粋な意志
- ✓ 「愛することを選ぶ」
- ✓ 状況が変わっても揺らぎにくい
- ✓ コミットメントが安定する

# 価値観・目標・行動の関係

## 価値観

*Values*

人生の方向性・姿勢  
「家族を大切に生きていたい」  
終わりなく追いつけるもの

## 目標

*Goals*

価値観を実現するための  
具体的な達成事項  
「今月中に子どもと映画へ」

## 行動

*Actions*

目標に向けた  
具体的なステップ  
「映画のチケットを予約する」

◆ 小さな行動を継続することが、英雄的だが散発的な行動より効果的

# プロセスこそが目標

## 目標達成志向の落とし穴

「目標達成 = 幸福」という考え方は  
**常に欠乏感を生み出す。**  
大切なものは「まだここにはない」状態が続く。



## ACTのアプローチ

**生きるプロセスそのものを目標にする。**  
目標は方向を示す手段に過ぎない。  
「今ここ」に豊かさがある。

## スキーのメタファー

スキーの目的は「ロッジに着くこと」ではなく、「滑ること」そのものを楽しむことです。  
ヘリコプターでロッジに運ばれたとしたら？「滑りたかった！」と思うはず。  
目標（ロッジ）はプロセス（滑ること）を可能にするための方向性に過ぎない。

# 障壁とウィリングネス

## よくある障壁の例

「また失敗するかもしれない」

「自分にはどうせできない」

「不安で一歩が踏み出せない」

「過去の失敗が頭から離れない」

## ウィリングネス

*Willingness*

不安や恐れを「消す」必要はない。

障壁を内側に取り込みながら、  
それでも価値観に向かって  
一歩踏み出すこと。

石鹼の泡のイメージ：  
障壁を吸収して前へ進む。

◆ 障壁が消えるのを待つのではなく、障壁とともに歩み出す

# 従来の行動療法との統合

## 暴露療法

*Exposure*

症状軽減ではなく、価値観に向かう心理的柔軟性の拡大が目的。

## スキル訓練

*Skills Training*

価値観に結びつけてマインドフルに実践することで効果が高まる。

## ホームワーク

*Homework*

価値観へのコミットメントとして明示的に位置づける。

## 行動活性化

*Behavioral Activation*

ACTの右側（価値観・コミット）と100%一致する手法。

## 刺激統制

*Stimulus Control*

自罰ではなく「健康的な環境を整える」価値ある行動として行う。

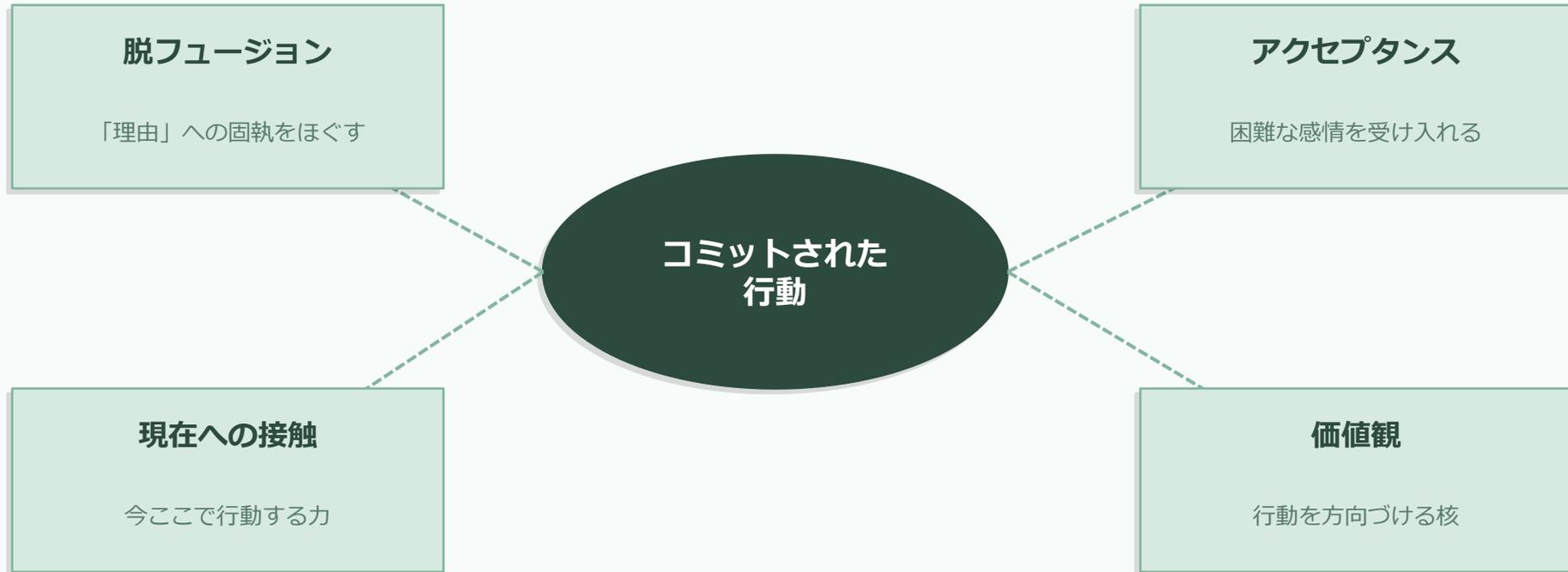
## 随伴性管理

*Contingency Mgmt.*

外的強化と価値観を一致させることで自律的な動機を促す。

◆ ACTは行動療法に反するのではなく、行動療法を実施するための文脈そのものである

# 他のACTプロセスとの関係



コミットメントを深めるにつれ、他のすべてのACTプロセスが繰り返し活性化・精緻化される（玉ねぎの皮むきモデル）

# 臨床上の注意点

## コミットメントはクライアントのもの

①

セラピストの価値観を押し付けない。「別のカウンセラーがいたとしても、この行動を選びますか？」と確認する。

## 「しなければならない」に注意

②

プライアンス（服従的動機）はすぐに崩れる。「もし過去の失敗がなかったとしても、この行動を価値あるものとして選びますか？」

## 行動しないことも選択

③

変化を強要しない。クライアントが進まない選択をする場合も、それを正当な選択として尊重することが重要。

## 再発後も価値観は変わらない

④

挫折時には「価値観は変わったか？」と問う。変わっていないければ「今この瞬間、何ができるか」を問い直すだけでよい。

## まとめ

不安や迷いを抱えたまま、自分の大切にしていることに向かって、  
今この瞬間に一步踏み出し続けること

1 コミットメントは今この瞬間の行為

2 理由ではなく「選択」が土台

3 プロセスそのものが目標

4 障壁は消えなくてよい

5 後退しても価値観は残る