

CBS と ACT の未来

Contextual Behavioral Science and the Future of ACT

“今日の役に立つ不完全な答えを使いながら、より良い答えを探し続ける。
それがCBSの科学的姿勢である。”

CBSとは何か？

文脈的行動科学（CBS）とは、歴史的・状況的に埋め込まれた行動の進化を重視する帰納的アプローチ。

ACTコミュニティはそのままCBSコミュニティである。

①

哲学的土台

機能的文脈主義
「知ること」は変動と
選択的保持に基づく実用的活動

②

基礎理論

進化科学 + RFT
(関係フレーム理論)
人間の言語・認知を科学的に解明

③

応用モデル

心理的柔軟性モデル
病理・介入・健康を
統合的に説明する枠組み

「思考は行動の原因か？」

一般的な考え方

「不安だから行動できない」
「怒りが攻撃を引き起こした」

思考・感情が行動の
直接的な「原因」である



CBSの考え方

爆発には燃料・酸素・熱・着火源
すべてが必要。一つが「原因」ではない。

行動も同様に、その人の歴史・
状況・文脈全体が絡み合う。

→ 文脈に働きかけることがACTの核心

RFT —— 「心」とは何か

関係フレーム理論（RFT）：人間の言語・認知を「関係フレーム」という学習された応答単位で説明する理論

例) 「東京」という言葉を見ただけで…



(行ったことがなくても自動的に連想が広がる)

✳ 便利な面

直接経験しなくても知識が得られる。
未来を想像し計画を立てられる。

⚠ 苦しみ的一面

「自分はダメだ」という思考が
様々な場面で自動的に呼び起こされる。

鶏の養鶏場が教えてくれること

方法A：個体選択

一番卵を産む鶏だけを繁殖

- 他の鶏を押しつけて餌を独占する能力が高い
- 常に争いが起きる
- 5～6世代後：
鶏が傷つき生産性が低下

VS

方法B：集団選択

最も生産的なケージ全体を繁殖

- 協力できる鶏が自然に育っていく
- 穏やかで争いが少ない
- 5～6世代後：
圧倒的に多くの卵を産む

◆ ACTは心の中の「全員に居場所を与える」集団選択モデル。個体間の闘争（体験回避・フュージョン）を手放す。

CBSの9つのステップ

1

哲学的前提の明示

機能的文脈主義

2

基礎理論の構築

進化科学 + RFT

3

モデルの開発

病理・介入・健康の統合

4

技法とプロセスの連動

ACT技法の成分研究

5

理論的プロセスの測定

AAQなど尺度の整備

6

媒介・調整分析の重視

変化プロセスの解明

7

幅広い領域で検証

慢性痛・糖尿病・偏見など

8

普及・訓練の継続検証

実世界での有効性重視

9

開放的コミュニティ

ACBS・無償公開・非階層

ACTの広がり — 研究実績

d = 0.66

全体の効果量（中程度）

3本

独立したメタ分析が一致

20+

媒介分析の研究数

4,000+

ACBS会員数（半数以上が米
国外）

主な応用領域

慢性疼痛

糖尿病

禁煙

精神病症状

強迫性障害

職場ストレス

偏見低減

摂食障害

薬物依存

CBSコミュニティの特徴

コミュニティの運営方針そのものが心理的柔軟性モデルを体現している

脱フュージョン

→ アイデアの自由な共有・批判の歓迎

アクセプタンス

→ 開放性・透明性・不必要な階層をつくらない

現在への接触

→ 共有データと証拠へのコミットメント

自己（観察する自己）

→ 他者の視点を理解しようとする姿勢

価値観・コミット

→ 組織的な価値観の明示と行動との連動

◆ 資格認定なし・プロトコル無償公開・会費は自分で決める（最低1ドル）

まとめ

ACTは完成品ではなく、より良い答えを探し続ける科学の旅の途中にある
「現時点での最善の答え」である

1 CBSは「文脈」に働きかける帰納的科学

2 RFTが「心」と言語の仕組みを解明する

3 集団選択モデルが心の協調を促す

4 ACTは幅広い領域で有効性が確認済み

5 コミュニティ自体がACTの哲学を体現

6 理論は更新され続けるべきもの