

アクセプタンス

Acceptance and Commitment Therapy

「オープンで受容的・柔軟・非評価的な姿勢で
今この瞬間の体験と向き合う」

本章の概要

アクセプタンスとは

- 定義と誤解の解消
- ウィリングネスとの違い
- 能動的・価値観的プロセス

クリーン vs ダーティペイン

- 本来の苦しみ（クリーン）
- 二次的苦しみ（ダーティ）
- ウィリングネスで軽減

臨床的アプローチ

- メタファーと体験的技法
- 他プロセスとの連携
- セラピストの役割

アクセプタンスの定義

瞬間ごとの体験に対して、意図的に
オープンで受容的・柔軟・非評価的な
姿勢をとる継続的プロセス

アクセプタンスでは「ない」もの:



諦め・降伏

変化をあきらめることではない



単なる耐え忍び

条件付き受動的態度とは異なる



個人の失敗

うまくいかない戦略を手放すこと



感情の消去

体験を消すことが目的ではない

ウィリングネス (Willingness)

価値観に基づき、不快な体験と接触することを
自ら選ぶ意志・姿勢

ウィリングネス = アクセプタンスの入口
望む (wanting) こととは別物

オール・オア・ナッシング

質は変えられない。半分だけ「飛ぶ」ことはできない（ジャンプの比喻）

状況で大きさは決められる

ウィリングネスの「量」は変えられるが、
質を下げると破壊になる

望むことではない

嫌なものを好きになる必要はない。
ただ「共にいる」ことを選ぶ

クリーンペインとダーティペイン

✓ クリーンペイン

定義：現実の問題に対する
本来の自然な苦しみ

特徴：

- 自然で健康的な体験
- 避けることのできない感情
- 変えることが難しい

例：

トラウマ記憶の不安、
悲しみ、喪失感



回避

× ダーティペイン

定義：クリーンペインを排除・
回避しようとすることで
生まれる二次的苦しみ

特徴：

- 不必要・自己生成的
- 苦しみを増幅させる
- ウィリングネスで軽減可能

例：

「不安がある＝壊れている」
といった評価・判断

主なメタファーと技法

01 ロープを手放す

怪物とのロープ引きをやめること——それがアクセプタンスの始まり

02 ジョー・ザ・バム

歓迎することと好きであることは別。嫌いなゲストでも「ようこそ」と言える

03 鍵を持ち歩く

不快な体験を置き去りにせず一緒に携えたまま、どこへでも進める

04 膨らむ風船

「これを持てるほど大きいかな？」——YES
と言い続けるほど人は大きくなる

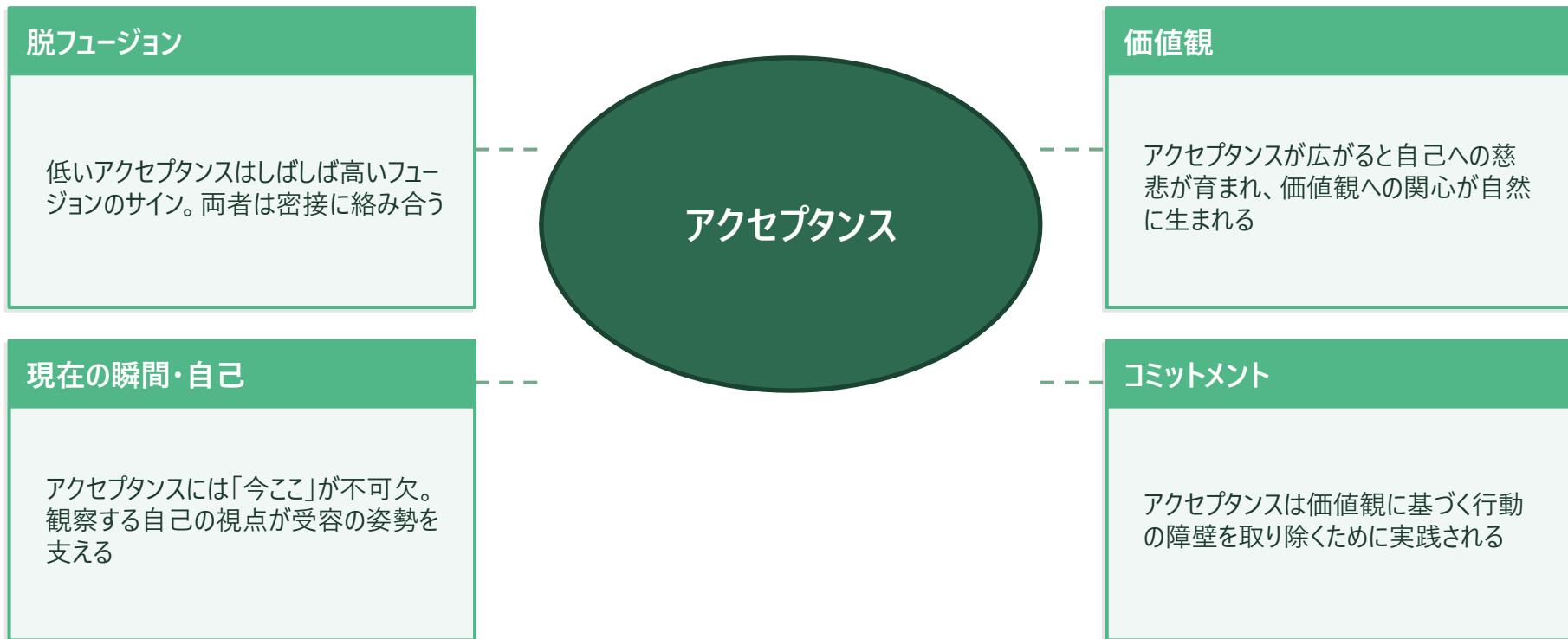
05 身体化演習

不快な感情を物体として外在化。大きさ・色・重さを探ると距離が生まれる

06 ブリキ缶モンスター

大きな恐怖を細部に分解すると——
個々のピースは向き合いやすくなる

他のACTプロセスとの連携



セラピストへの指針

⚠ 避けるべきこと

✕ 言葉で説明しすぎる（体験的学習こそが本質）

✕ 論理で説得しようとする（強制では生まれない）

✕ クライアントを痛みから守ろうとする（慈悲に見せかけた妨害）

✓ 心がけること

✓ 体験的演習を積極的に活用する

✓ 自分自身もアクセプタンスを実践する

✓ 小さな一歩でも「本物の飛躍」として見守る

進歩のサイン

治療初期のパターン

→ 「これは耐えられない」という言語パターン

→ セッションが緊張・自己中心的な雰囲気

→ 回避行動が継続している

→ 療法外での変化がない



アクセプタンスが育った後

✓ 「受け入れていこう」という自発的な言葉

✓ 軽く・オープンで穏やかな雰囲気

✓ セッション外でウィリングネス行動が自発

✓ 「諦め」が「解放」へと変容する体験

まとめ

01

アクセプタンスは能動的な価値観の選択。諦めでも耐忍でもない

02

ウィリングネスが入口、アクセプタンスがその先の体験とともにいること

03

ダーティペインはウィリングネスを高めることで軽減できる

04

メタファーと体験的演習が言葉による説明を超えた学びを生む

05

セラピスト自身がアクセプタンスを実践することが不可欠

"Giving in" no longer means "giving up" — it opens up an entirely new set of possibilities.