



# 耳鳴りに対するACT

苦しみの悪循環を断ち切り、しなやかな  
人生を取り戻す心理的アプローチ

Acceptance and Commitment Therapy for Tinnitus

# 終わりのない警告音との 「終わりのない闘い」

1 耳鳴り (Tinnitus) は、常に鳴り続ける不快な音です。

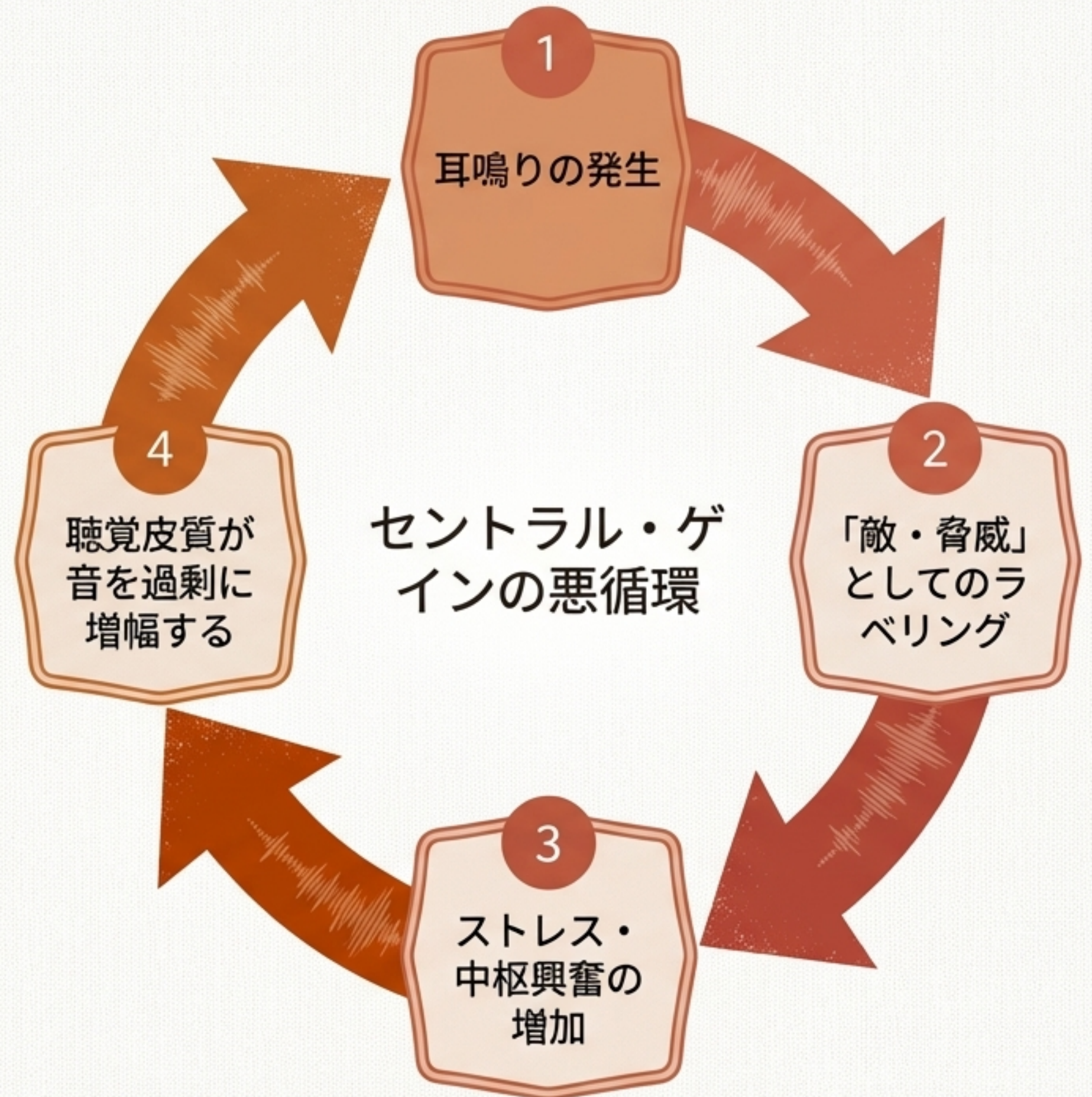
2 人間の脳は、不快なものを「排除すべき敵」として認識します。

3 しかし、物理的に逃げられない耳鳴りに対して「闘う」あるいは「回避する」という自然な反応は、心理的な行き詰まりを生み出します。



## 闘うほどに音は増幅する：セントラル・ゲインの悪循環

耳鳴りを「敵」として戦うと、脳の中  
枢興奮（Central Gain）が増加しま  
す。この警戒状態が、結果として苦  
痛の「二次的増幅」を引き起こし、  
耳鳴りをさらに大きく感じさせてしま  
うのです。



# 「排除」から「柔軟性」へ：目標の転換

これまでのアプローチ  
「排除とコントロール」



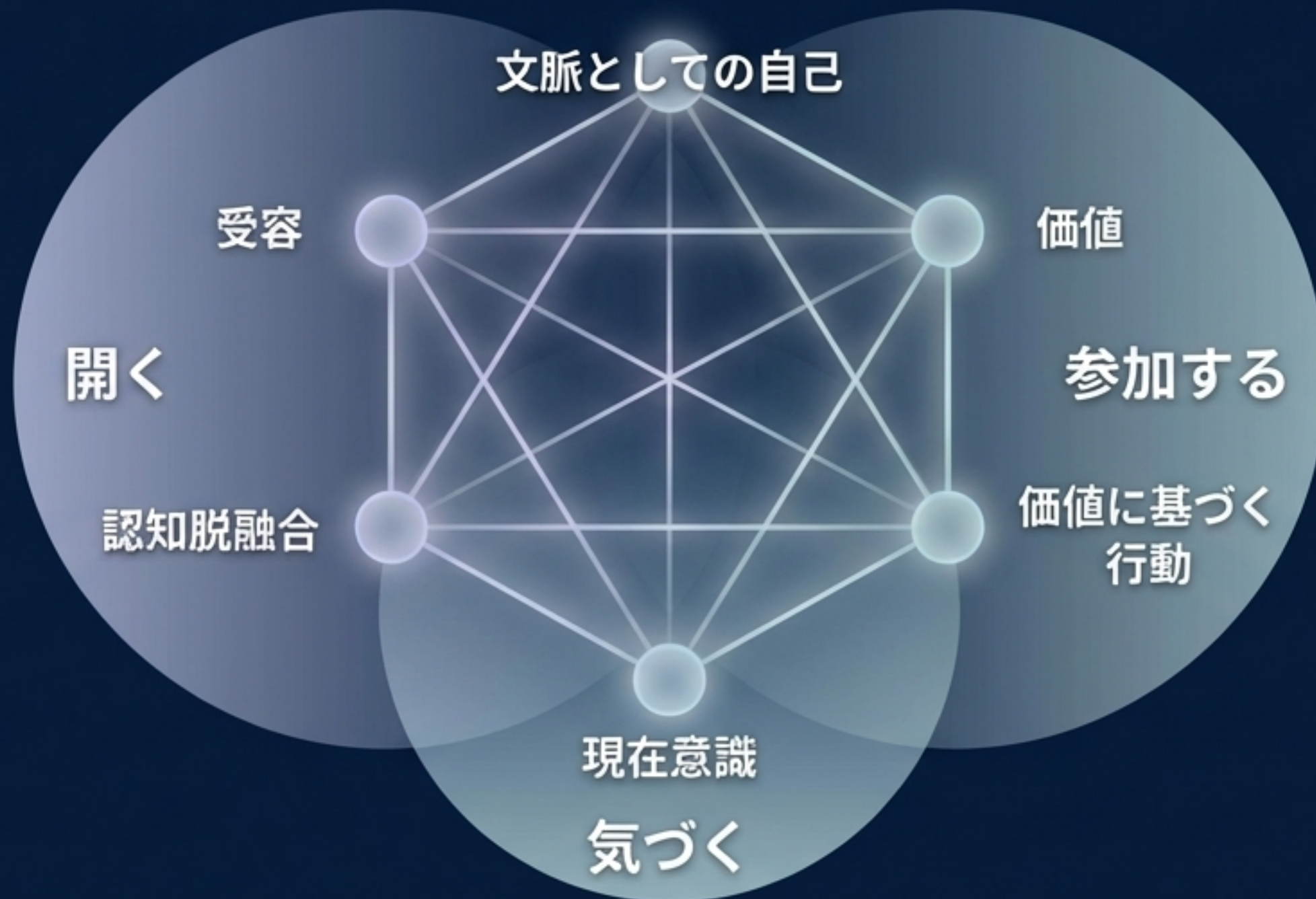
ACTのアプローチ  
「受容と心理的柔軟性」

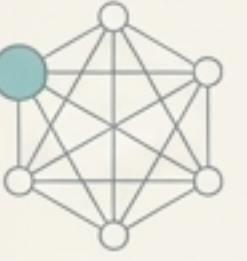


目標は「耳鳴りを消すこと」ではありません。耳鳴りを抱えたままでも、自分らしい豊かな人生を送るための「心理的柔軟性（Psychological Flexibility）」を育てることで。

# 耳鳴りと共に生きるための6つのプロセス

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) は、3つの柱と6つのプロセスを通じて、苦痛の増幅を防ぎ、人生を前進させます。





# [ Pillar 1: 開く ] 受容 (Acceptance)



## ただの「音」として観察する

耳鳴りを「排除対象」として敵視するのではなく、「今ここにある経験の一つ」として迎え入れます。

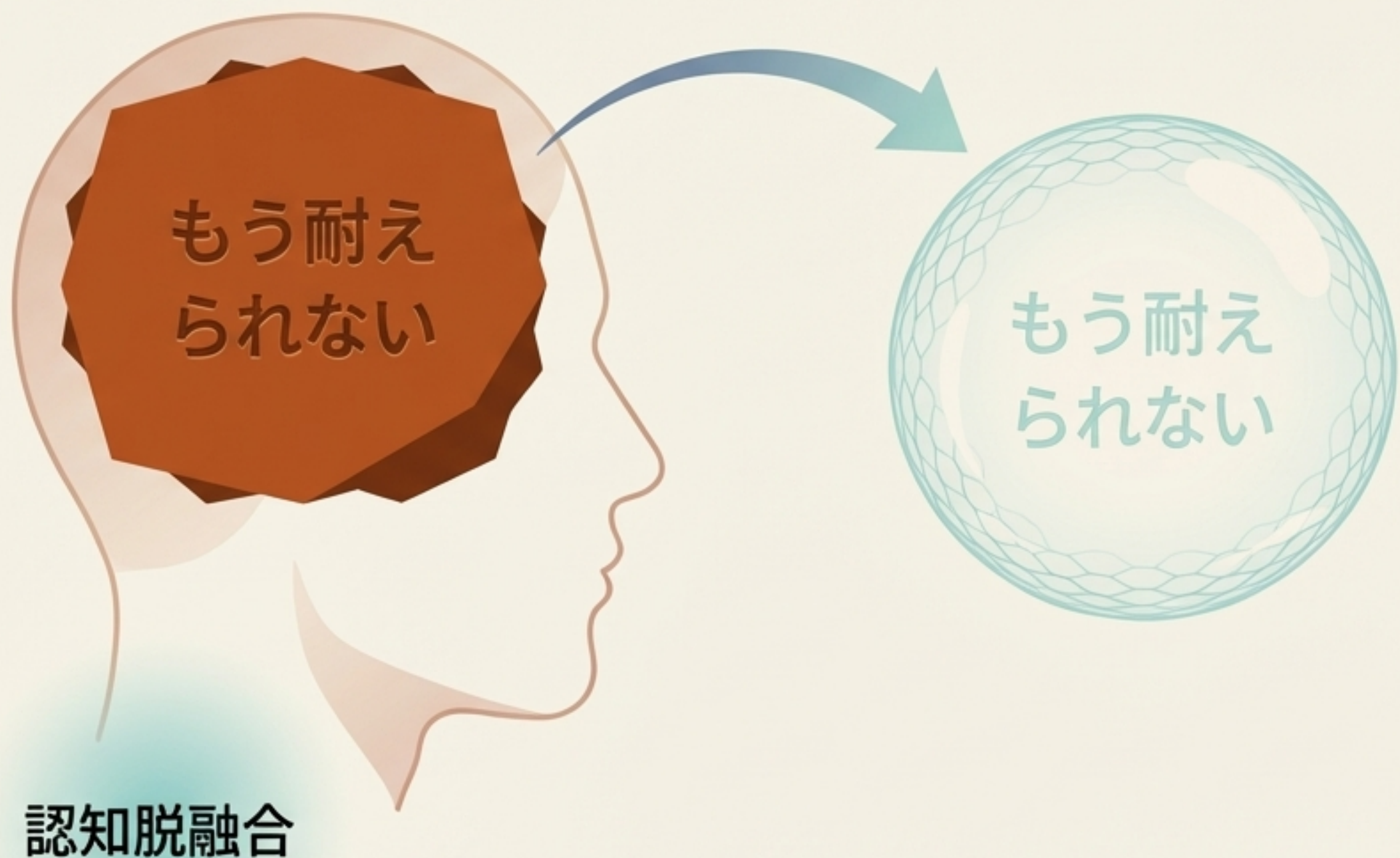
これは受動的な諦めではなく、積極的に観察して感じてみる「Willingness (開かれた態度)」です。

受容により、苦痛の二次的増幅を防ぎます。



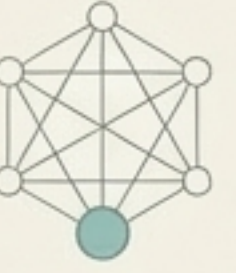
[ Pillar 1: 開く ]

## 認知脱融合 (Cognitive Defusion)



### 思考の呪縛を解く

耳鳴りが鳴ると自動的に浮かぶ「もう耐えられない」「一生このままか」という強い思考。これらを絶対的な事実として捉えるのではなく、「ただの言葉」「ただの考え」として距離を置き、頭の中の自動思考から自分を切り離します。



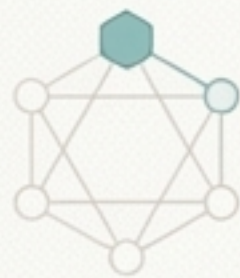
# [ Pillar 2: 気づく ] 現在意識 (Present Moment)



## 「今、ここ」に留まる

耳鳴りに意識が向くと、「なぜ鳴ったのか (過去)」や「いつまで続くのか (未来)」に心が奪われます。マインドフルネスの技法を使い、耳鳴りに囚われず、過去でも未来でもない「現在の瞬間」に意識を向け続けます。

# [ Pillar 2: 気づく ] 文脈としての自己 (Self-as-Context)



耳鳴りで苦しむ「役者」



包み込む「舞台」としての自己

観察する自分を育てる

耳鳴りに支配され、苦しんでいる自分を「役者」とするならば、その役者を支え、すっぽりと包み込む「舞台」としての自分（観察する自己）を育てます。



# [ Pillar 3: 参加する ] 価値 (Values)



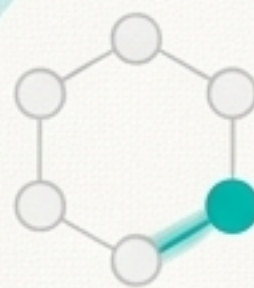
## 人生の羅針盤を明確にする

「耳鳴りが治ったら生きよう」と人生を保留にするのをやめます。  
仕事、趣味、家族との時間など、耳鳴りの有無に関わらず、あなたが「人生で本当に大切にしたい価値」は何かを明確にします。

## [ Pillar 3: 参加する ] 価値に基づく行動 (Committed Action)

### ノイズと共に歩みを進める

耳鳴りへの「回避」の行動を減らし、大切な価値に向かうための行動を増やします。  
音が鳴っていても、少しずつ、価値に向かって具体的な一歩を踏み出し続けます。



# パラダイム・シフト：対比マトリックス

	回避・コントロール戦略	受容 (ACT) 戦略
耳鳴りの捉え方	排除すべき「敵」	今ここにある「経験の一つ」
対処法	闘う、逃げる、気を紛らわす	Willingnessを持って積極的に観察する
神経学的な結果	中枢興奮 (Central Gain) による苦痛の増幅	苦痛の二次的増幅を防ぐ
人生の焦点	耳鳴りが消えるまで人生を保留する	価値に基づき、今この瞬間を生きる

# 音は消えなくても、 人生の主導権は取り戻せる

耳鳴りと闘うのをやめたとき、中枢興奮の悪循環は終わりを告げます。

音はそこにあり続けるかもしれませんが。しかし、観察する「舞台」を育て、あなたの「価値」に向かって歩み始めたとき、その音はもはやあなたの人生を支配する敵ではなくなります。

心理的柔軟性を手に入れ、しなやかな人生の網の目を紡ぎ出しましょう。