

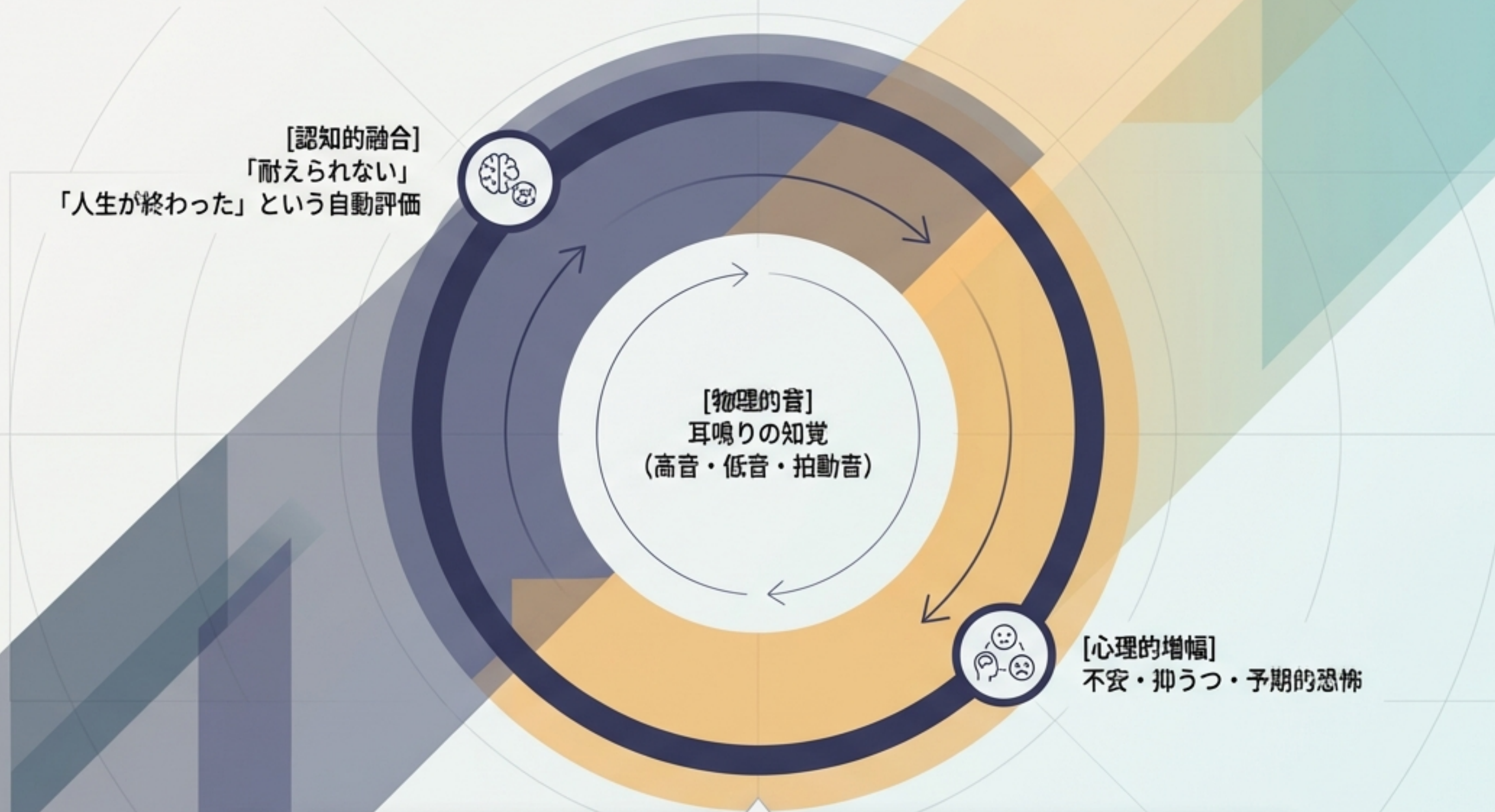


ACTマトリックスで読み直す：耳鳴りへのACT

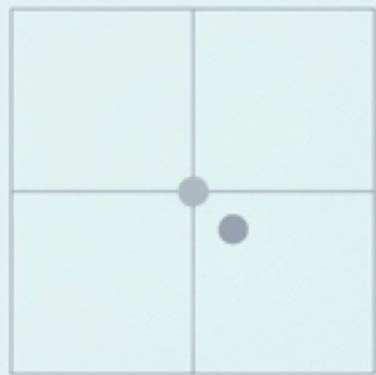
「耳鳴りとの戦争」から「共存」へ —— 心理的柔軟性を育む空間的ガイド

品川心療内科・今忠 / 臨床的対話と6つのコアプロセス

終わりのない戦争：Central Gainの悪循環



耳鳴りの悲劇は物理的な音そのものではなく、知覚刺激と「破壊」の言語的評価が分離できなくなること（フュージョン）にある。音を消そうとする努力が、かえって苦痛を増幅させる。



心の航海図：ACTマトリックスの構造

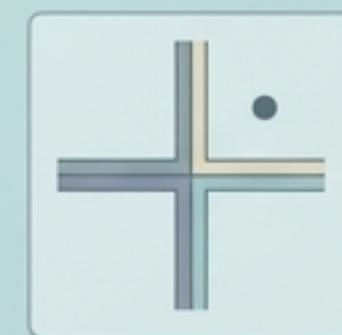
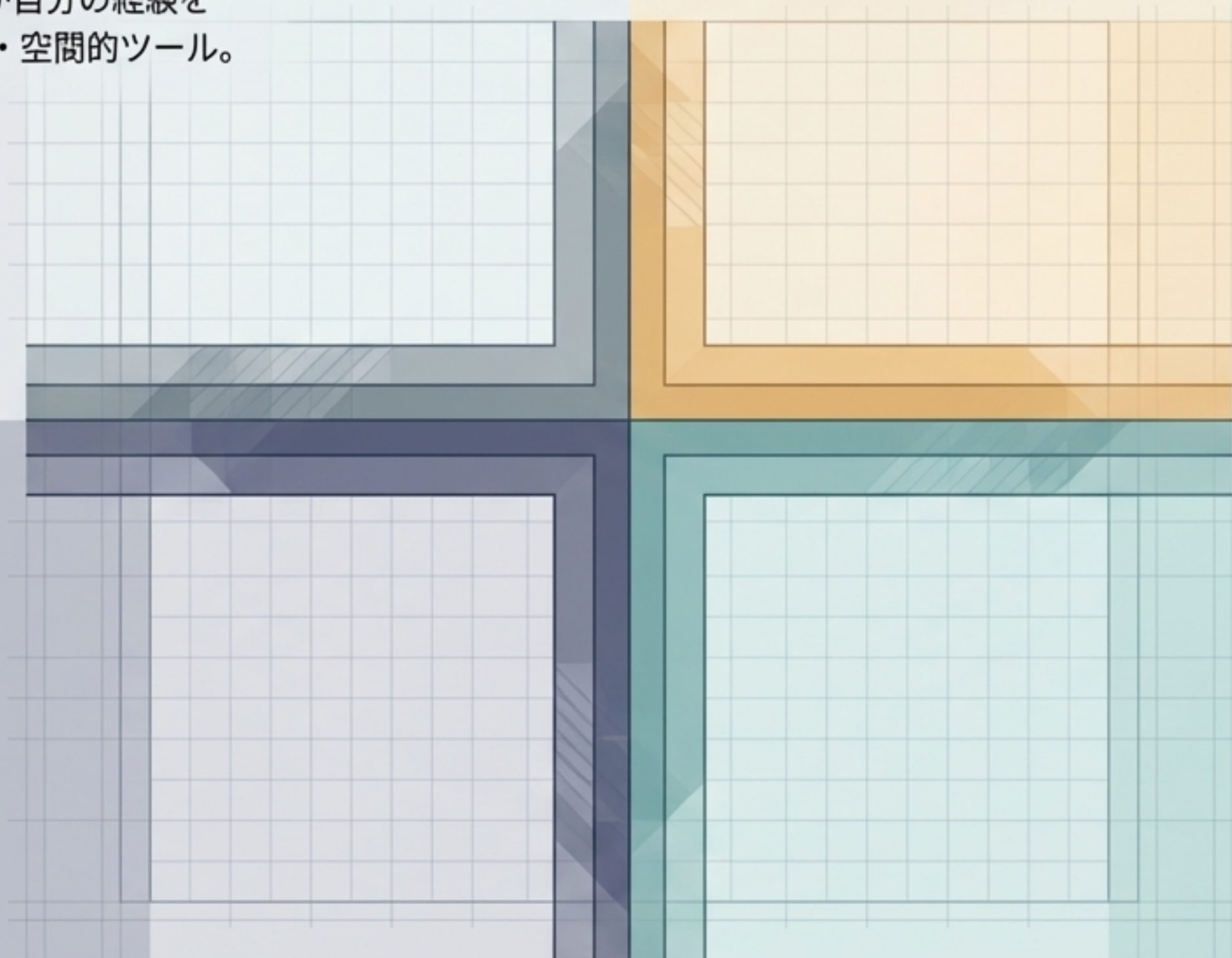
Kevin Polkらが開発した、患者が自分の経験を直感的に整理するための視覚的・空間的ツール。

上：外側の世界（行動）

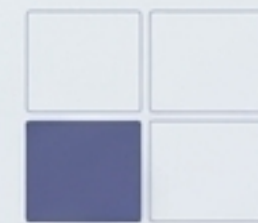
左：Away（遠ざかる／回避）

右：Toward（近づく／価値）

下：内側の世界（思考・感情・感覚）



内的苦痛のフック [内側 × Away]

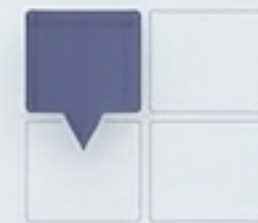


- 音への過敏性（静寂への恐怖）
- 自動思考：「ずっと続く」「治らない」
- 感情・身体感覚：
絶望、怒り、不眠、集中困難

【認知的融合（フュージョン）】

ここでは耳鳴りという「単なる知覚」と「人生の破滅」が完全に癒着している。患者はこの苦痛のフックに強く引っ張られる。

回避という罠 [外側 × Away]



- ・環境の制限：静かな場所（図書館、自然）を避ける
- ・マスキング：TVや音楽で常に耳を塞ぐ
- ・社会的孤立：耳鳴りを理由に人付き合いを断る
- ・逆説的回避：終わりのなき医療機関巡り・ネット検索



- ・音への過敏性（静寂への恐怖）
- ・自動思考：「ずっと続く」「治らない」
- ・感情・身体感覚：
絶望、怒り、不眠、集中困難

【短期的安堵と長期的代償】

これらの行動は一時的に苦痛を和らげるが、「耳鳴りは危険だ」というフレームを脳に学習させ、生活の空間を極端に縮小させる。

価値というエンジン [内側 × Toward]



「耳鳴りが消えたら何をしたいか」ではなく、
「耳鳴りがあっても、何が大切か？」



- 音への過敏性（静寂への恐怖）
- 自動思考：「ずっと続く」「治らない」
- 感情・身体感覚：
絶望、怒り、不眠、集中困難



- 家族や友人との繋がり
- 仕事・職業的使命感
- 趣味（読書・散歩・音楽）

【今、ここにある方向性】

価値は「病気が治った後に到達する目的地」ではない。耳鳴りが鳴り響く今この瞬間から、直ちに選び取れる「方向」である。

コミットされた行動 [外側 × Toward]

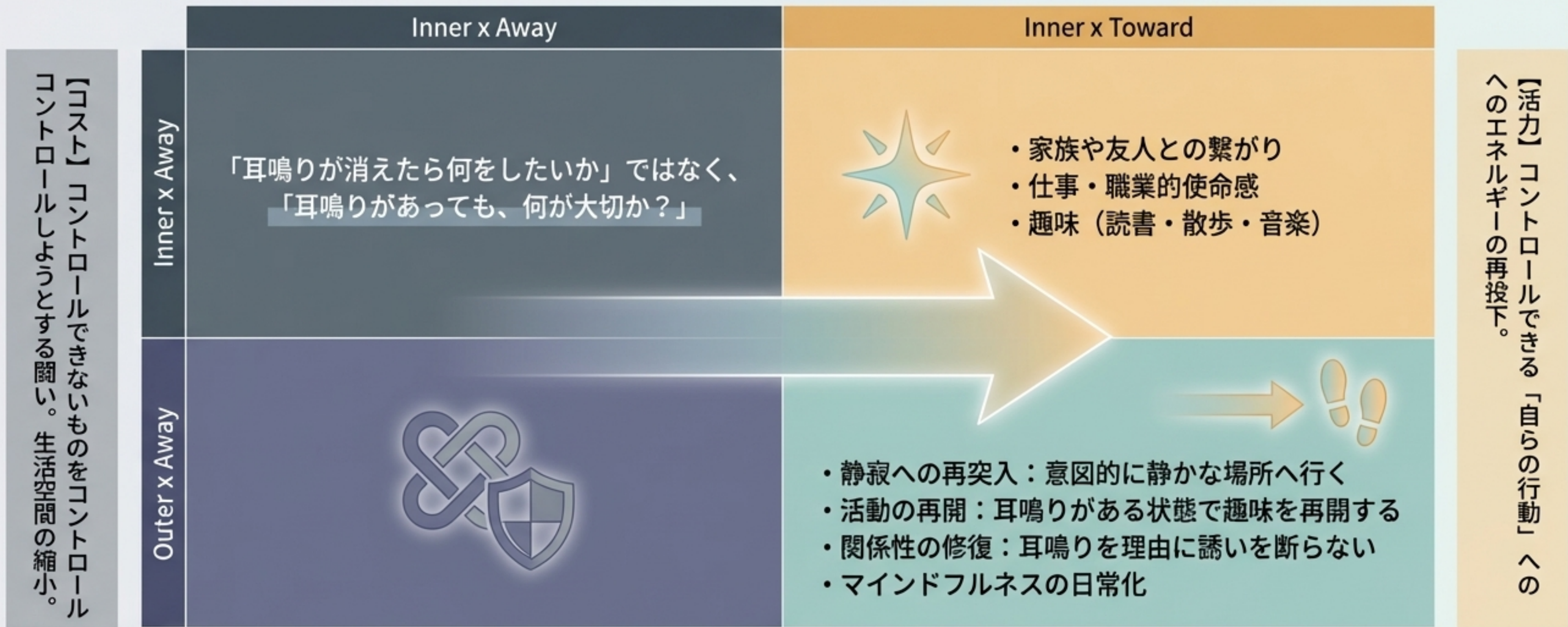


- ・ 静寂への再突入：意図的に静かな場所へ行く
- ・ 活動の再開：耳鳴りがある状態で趣味を再開する
- ・ 関係性の修復：耳鳴りを理由に誘いを断らない
- ・ マインドフルネスの日常化

【ノイズと共にある歩み】

重要なのは「耳鳴りがない状態での行動」ではない。
「耳鳴りを抱えたままでの行動」こそが、現実を変えるコミットメントとなる。

全体像：縮小する生から、広がる生へ



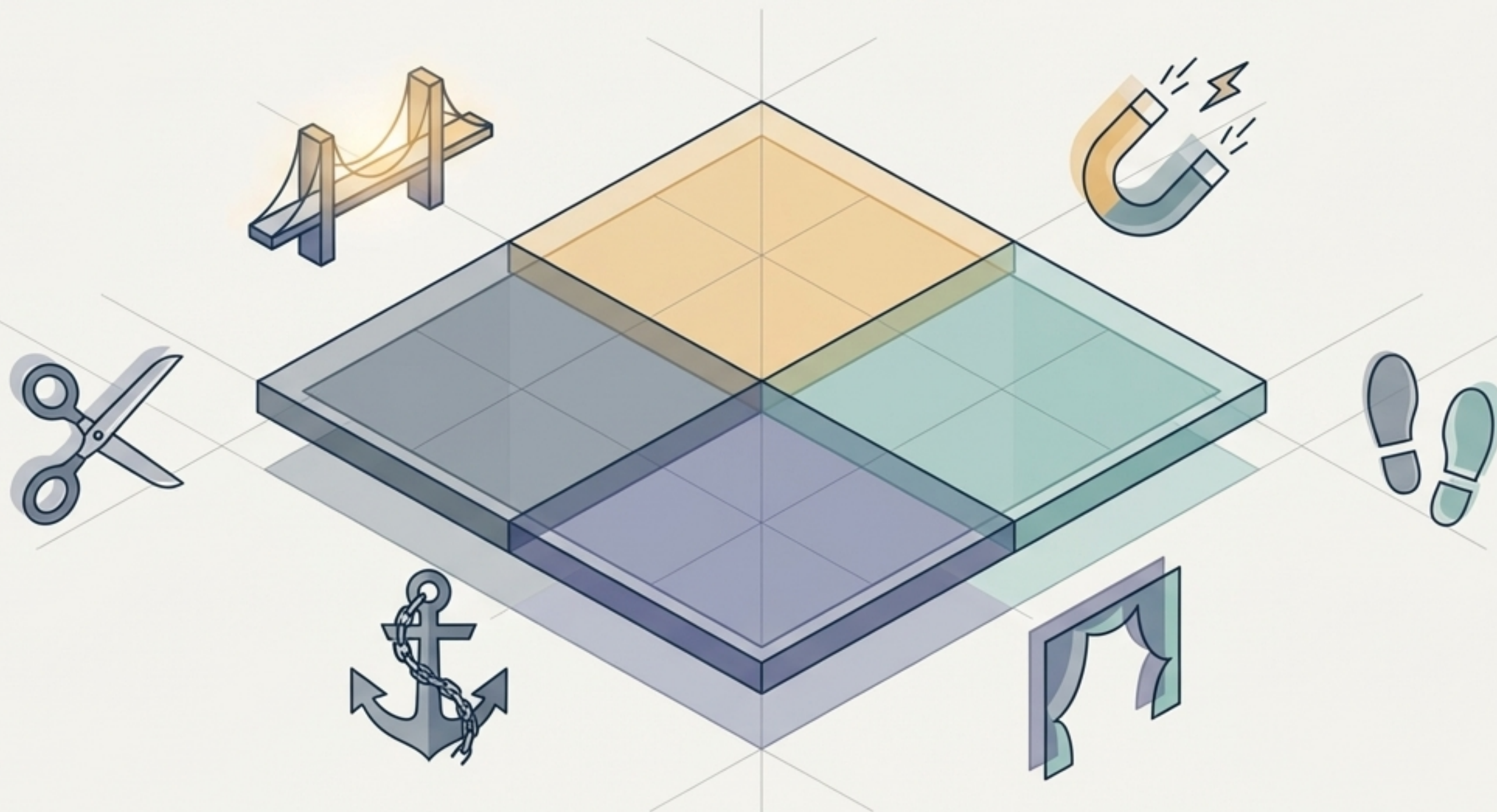
【コスト】コントロールできないものをコントロール
コントロールしようとする闘い。生活空間の縮小。

【活力】コントロールできる「自らの行動」への
へのエネルギーの再投下。

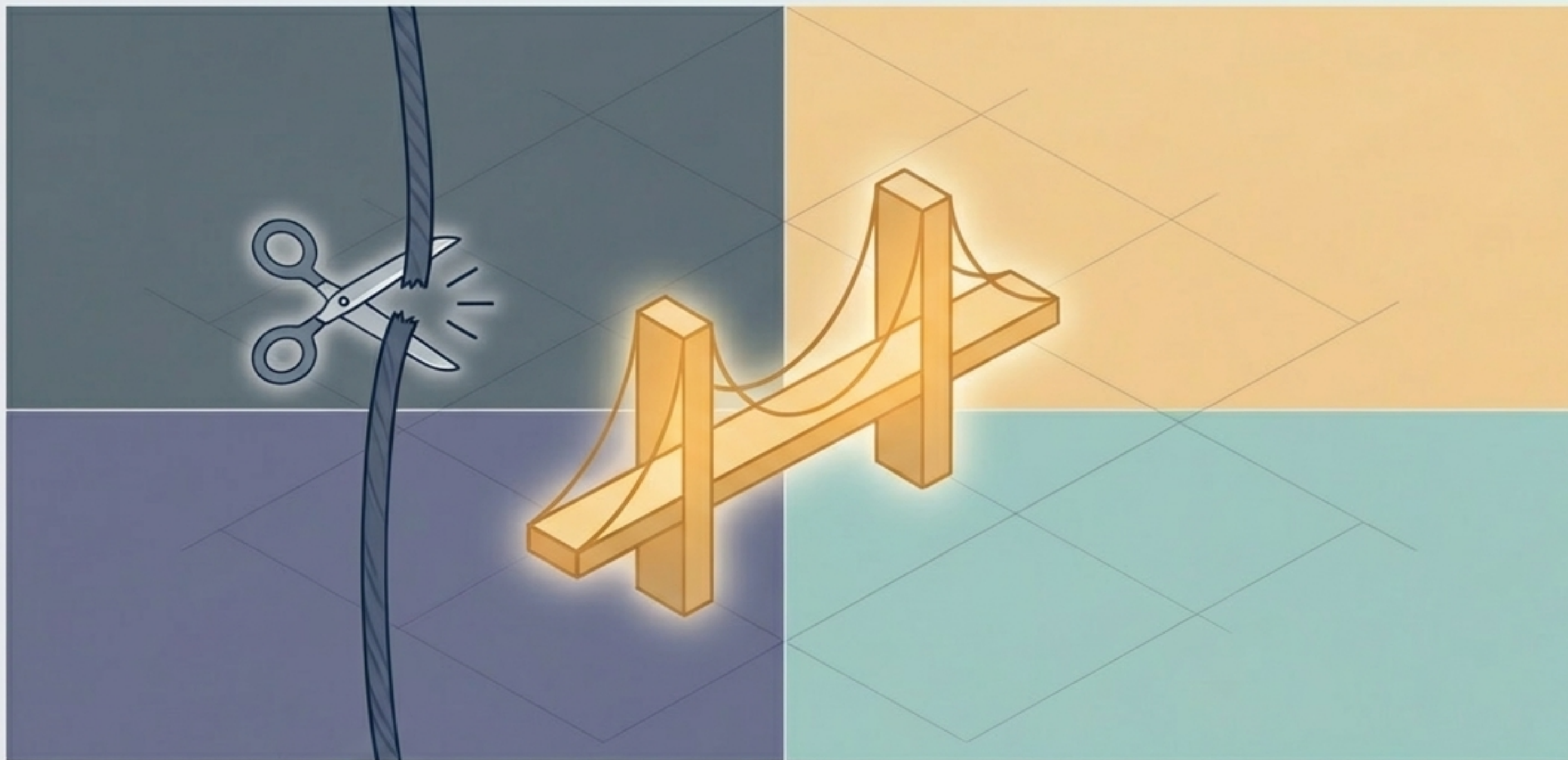
マトリックスの目的は、左側（苦痛）を消去することではない。左側への引力に気づき、右側（価値）への動きが「耳鳴りの消失なしに可能だ」という体験を積むことである。

変容の力学：ACT 6つのコアプロセス

マトリックスは単なる静的な分類図ではない。心理的柔軟性を生み出すための「ダイナミックなエンジン」である。6つのコアプロセスが、この空間地図上の「どこに・どう作用するか」を読み解く。



脱融合と受容：左側の重力を断ち切る



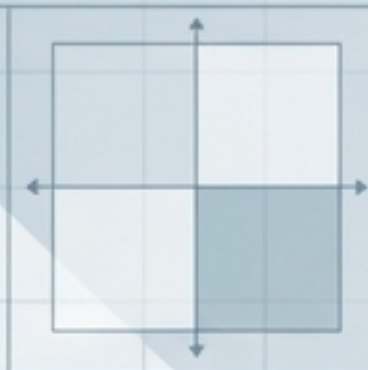
[Cognitive Defusion (脱融合)]

「耐えられない」という思考を文字通りの真実から「脳内の言語イベント」へと切り離す。思考の内容は変わらなくても、左上（回避）へ引っ張る【引力を弱める】。

[Acceptance (受容)]

受け身の諦めではなく「Willingness（意志をもって開かれること）」。
苦痛を排除せず、不快さと【一緒に】右上の行動へ向かうための橋を架ける。

現在との接触と価値：固定と推進



[Present Moment (現在との接触)]

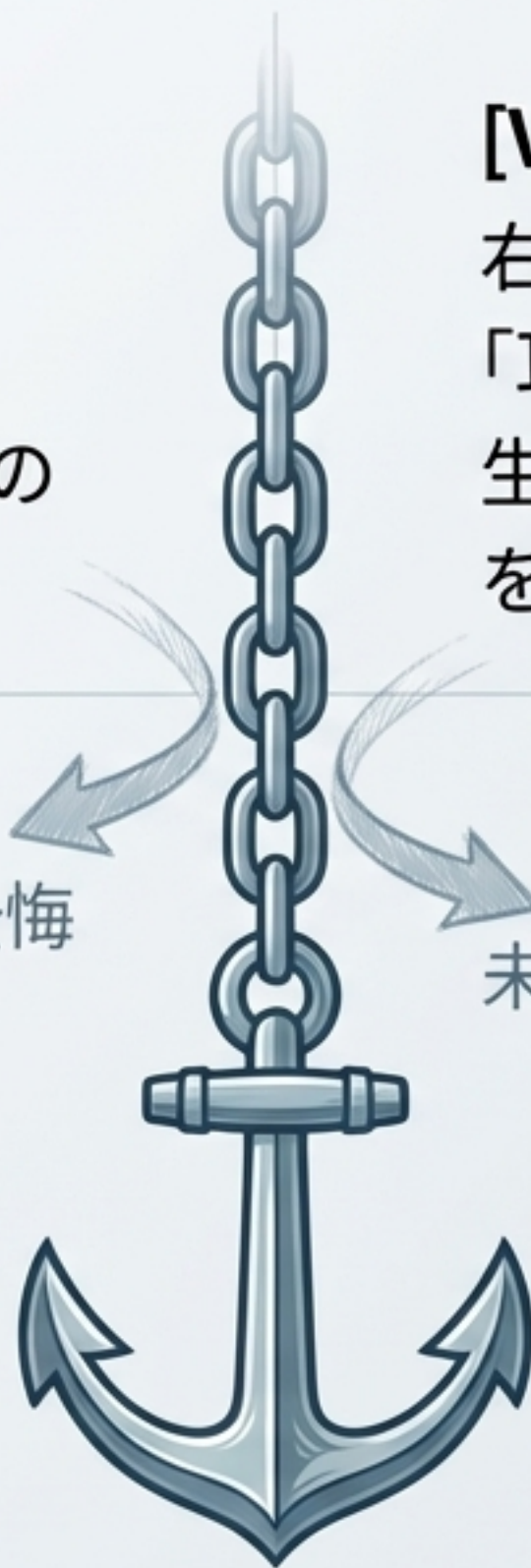
苦痛を肥大化させる「過去への後悔」と「未来への恐怖」（心理的タイムトラベル）を止め、縦軸全体を【今、ここ】の実際の経験に固定するアンカー。

[Values (価値)]

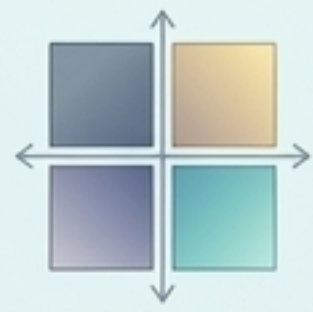
右下象限に配置される強力なエンジン。「耳鳴りさえ消えれば」という条件付きの生活を破棄し、右側全体に強力な【引力】を持たせるマグネット。

過去への後悔

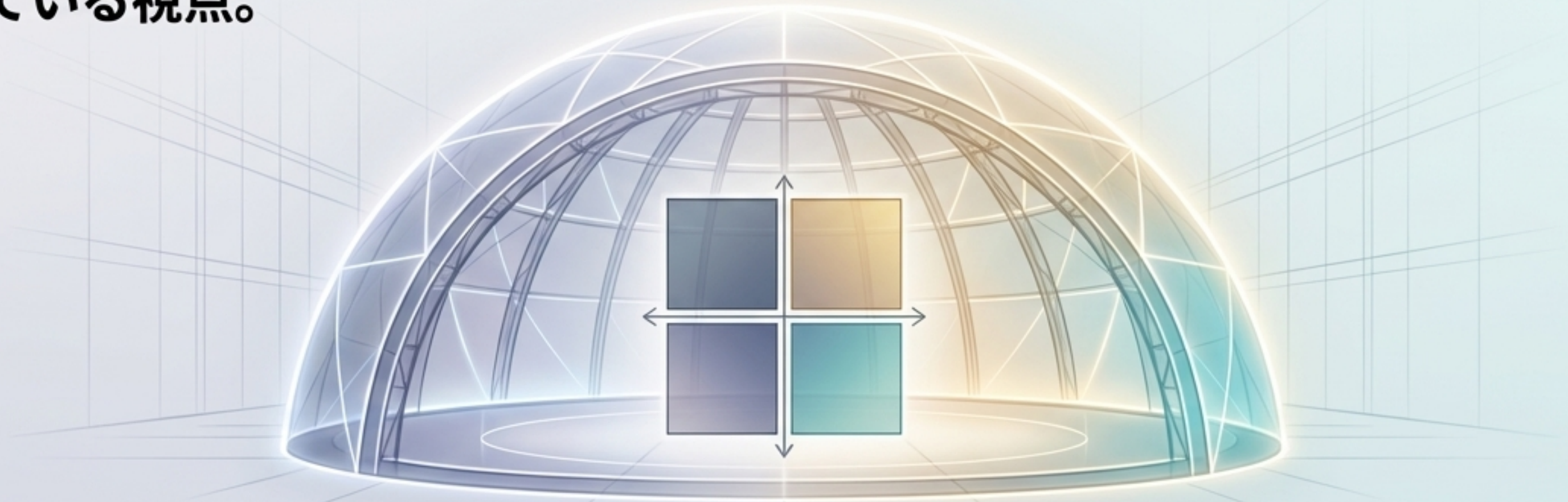
未来への恐怖



文脈としての自己：すべてを包む舞台



[Self-as-Context (観察する自己)]：四象限のどこにも属さず、マトリックス全体を観察している視点。



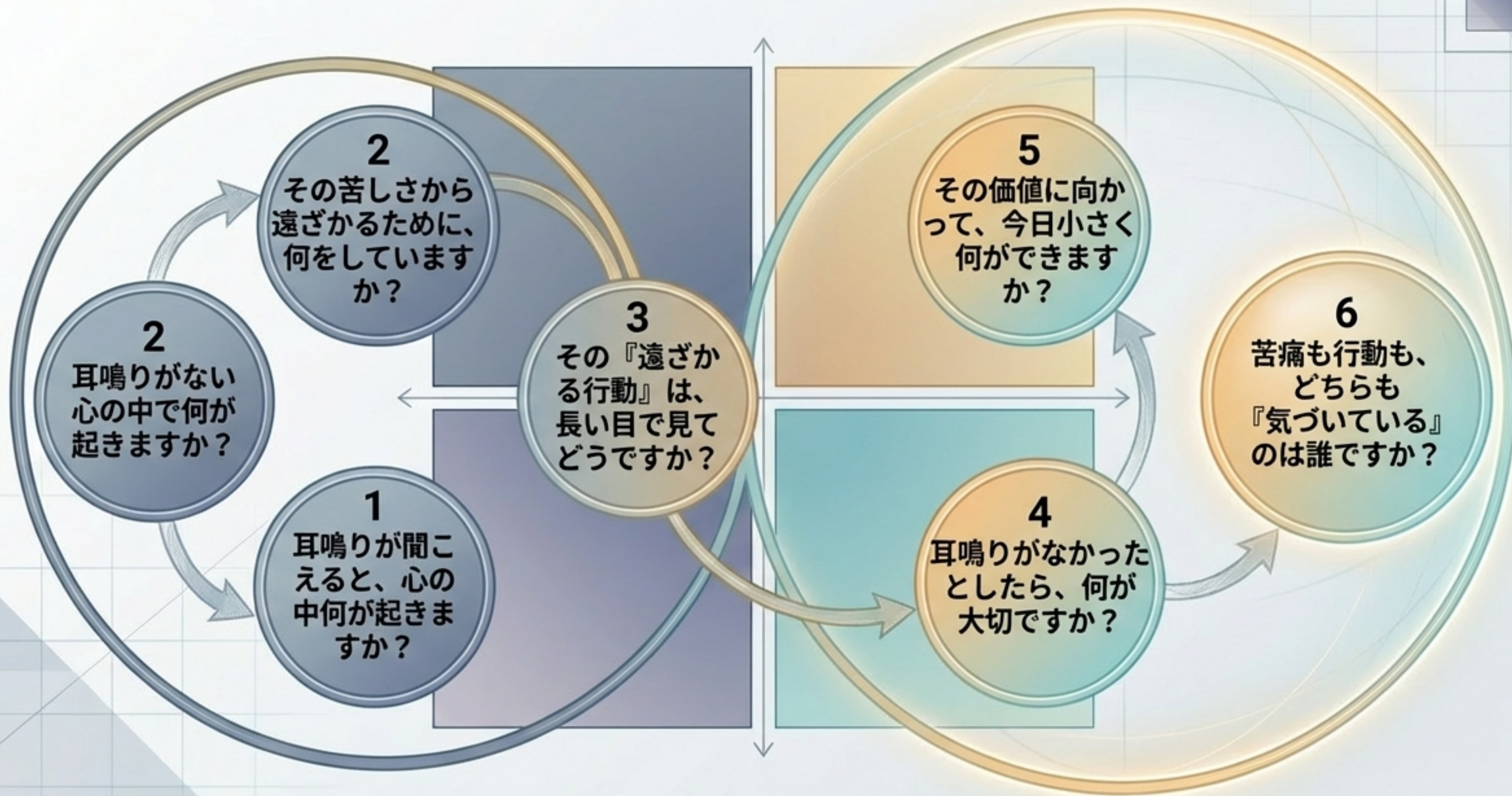
Metaphor:

「耳鳴りで苦しんでいる自分を役者とすれば、これは舞台として支え包み込む自分である。」

Insight:

左下の苦痛も、右上の行動も、すべてに気づいている「視点」。耳鳴りがどれほど爆音でも、この観察する視点自体が傷つくことはない。これが最も安全な基地となる。

臨床的対話の経路：6ステップのガイド



パラダイムシフト：耳鳴りへのアプローチの比較



The War Approach	The ACT Matrix Approach
[最終目標] 耳鳴りの完全な排除・消失	[最終目標] 心理的柔軟性の獲得
[耳鳴りの位置づけ] 倒すべき敵・危険信号	[耳鳴りの位置づけ] 不快だが無害な知覚刺激
[介入の焦点] 症状のコントロール（マスキング等）	[介入の焦点] 価値に基づく行動の選択
[人生のステータス] 治療するまで人生は「保留状態」	[人生のステータス] ノイズと並走しながら「今すぐ生きる」

新たな航海図を手にする



マトリックスは、内的な闘争を外部化（視覚化）するツールである。
コントロール不可能なもの（耳鳴りの音）を統制しようとする無力な試みを止め、
コントロール可能なもの（価値に向けた自らの行動）へとエネルギーを再投下する。
それが、ノイズと共に豊かに生きるための新たなコンパスとなる。