

受容とコミットメント・セラピー (Acceptance and Commitment Therapy; ACT) について 2024-8

© 2024.08.29 ↻ 2025.03.22

受容とコミットメント・セラピー (Acceptance and Commitment Therapy; ACT) について

内容

受容とコミットメント・セラピー (ACT) は、行動療法と認知療法の要素を統合し、クライアントが苦痛を回避するのではなく受け入れることを学び、自分の価値に基づいて行動することを目指す心理療法です。ACT は、以下の6つの主要なプロセスから構成されています。

- 受容 (Acceptance)** : 不快な感情や思考を避けるのではなく、ありのままに受け入れることを学びます。これにより、感情や思考に対する抵抗が減り、心理的柔軟性が高まります。
- 認知的脱フュージョン (Cognitive Defusion)** : 思考や感情と距離を置く技法です。自分の思考を客観的に観察し、それに巻き込まれることなく対処することを目指します。
- 現在の瞬間への集中 (Being Present)** : マインドフルネスの技法を用いて、現在の瞬間に意識を向けることを学びます。これにより、過去や未来にとらわれず、現在の状況に適応的に対応することができます。
- 自己コンセプトの変容 (Self as Context)** : 自分自身を思考や感情とは別の存在として認識することを学びます。これにより、自己に対する柔軟な視点が養われます。
- 価値の明確化 (Values Clarification)** : 自分にとって大切な価値観を明確にし、それに基づいた行動を取ることを目指します。これにより、人生において重要な目標や方向性が明確になります。
- 価値に基づいた行動 (Committed Action)** : 価値観に基づいた行動を取り続けることを学びます。これは、困難な状況や感情に直面しても、自分の価値に沿った行動を維持することを意味します。

意義

ACTの意義は以下の点に集約されます。

- 心理的柔軟性の向上** : ACTは、心理的柔軟性を高めることを目的としています。これにより、クライアントは困難な感情や思考に直面しても、それにとらわれることなく、自分の価値に基づいた行動を取ることができます。
- ストレスや不安の軽減** : ACTは、ストレスや不安を軽減するのに非常に効果的です。不快な感情や思考を受け入れることで、それらに対する抵抗が減少し、心の安定がもたらされます。
- 価値に基づいた充実した生活の実現** : ACTは、クライアントが自分の価値に基づいた行動を取ることを促進します。これにより、人生において重要な目標や方向性が明確になり、充実した生活を送ることができるようになります。

4. **実用的なスキルの提供** : ACTは、クライアントに実用的なスキルを提供します。これにより、日常生活で直面する様々な問題に対処するためのツールを持つことができます。

歴史

ACTは、1980年代にアメリカの心理学者スティーブン・C・ヘイズ (Steven C. Hayes) によって開発されました。ヘイズは、従来の認知行動療法 (CBT) の限界に気づき、新たなアプローチを模索しました。ACTは、行動分析と認知療法の原則を統合し、言語と認知のプロセスに対する新しい理解を基に構築されました。

ACTの基礎となる理論は、関係フレーム理論 (Relational Frame Theory; RFT) と呼ばれ、言語と認知の役割に焦点を当てています。RFTは、人間の思考や言語がどのように行動に影響を与えるかを説明する理論であり、ACTの中核的な理論的枠組みとなっています。

実例

以下に、ACTの具体的な実例をいくつか示します。

1. **慢性疼痛の管理** : ある女性が、慢性的な腰痛に悩まされていました。ACTを通じて、彼女は痛みを避けるのではなく受け入れることを学びました。また、価値観に基づいた行動を取ることで、痛みにとらわれずに充実した生活を送ることができるようになりました。結果として、彼女の痛みの感じ方が軽減され、生活の質が向上しました。
2. **抑うつ**の改善 : ある男性が、長期間の抑うつ状態に悩んでいました。ACTを通じて、彼は抑うつ

の感情を受け入れ、それに巻き込まれることなく対処する方法を学びました。さらに、自分の価値観に基づいた行動を取ることで、抑うつの症状が大幅に改善されました。

3. **不安障害の治療** : ある女性が、社会不安障害に苦しんでいました。ACTを通じて、彼女は不安を避けるのではなく受け入れることを学びました。これにより、不安を感じる状況でも落ち着いて対処できるようになり、社会的な活動にも積極的に参加できるようになりました。

4. **ストレス管理** : ある企業の経営者が、仕事のプレッシャーとストレスに悩まされていました。ACTを通じて、彼はマインドフルネスの技法を学び、日々のストレスを軽減する方法を身につけました。これにより、仕事の効率が向上し、ストレス関連の健康問題が減少しました。

結論

受容とコミットメント・セラピー (ACT) は、行動療法と認知療法の要素を統合し、クライアントが苦痛を回避するのではなく受け入れることを学び、自分の価値に基づいて行動することを目指す心理療法です。ACTの主要なプロセスには、受容、認知的脱フュージョン、現在の瞬間への集中、自己コンセプトの変容、価値の明確化、価値に基づいた行動が含まれます。

ACTの意義は、心理的柔軟性の向上、ストレスや不安の軽減、価値に基づいた充実した生活の実現、実用的なスキルの提供にあります。ACTは、1980年代にアメリカの心理学者スティーブン・C・ヘイズによって開発され、関係フレーム理論 (RFT) を基礎としています。

ACTの具体的な実例としては、慢性疼痛の管理、抑うつ改善、不安障害の治療、ストレス管理などがあり、多くの人々がACTによって生活の質を向上させ、精神的な健康を取り戻しています。ACTは、持続可能なスキルを提供し、日常生活でのストレスや困難に対処するための有力なツールとなるでしょう。