

ACT — Acceptance and Commitment Therapy

自分を定義する「物語」から、 自由な「視点」へ

自己の3つの次元を理解する

物語の自分

概念化された自己



気づきの自分

プロセスとしての自己



器としての自分

文脈としての自己

1. 概念化された自己

自分に貼った「ラベル」

🔗 正体

言語によって作られた「自分についての物語」。思考や過去の経験から形成される。

⚠️ リスク

このラベルを「絶対的な真実」だと信じ込む（フュージョン）と、行動が制限される監獄になる。

具体例

「私は内気だ」

→ 新しい挑戦は無理だ

「私はダメだ」

→ どうせ失敗する

「私は弱い人間だ」

→ 助けを求めてはいけない

ラベル

物語

制限

フュージョン

2. プロセスとしての自己

いま、ここにある「ライブ体験」

◎ 正体

「自分は〇〇だ」という定義ではなく、「今、何が起きているか」に気づく流れ。

🎤 特徴

評価や判断をせず、ありのままを実況中継するように観察すること。

✦ 効果

「物語」から一步距離を置き、「思考」と「自分」を切り離すことができる。

物語 → プロセスへのシフト

✗ 物語の自分

「私はダメだ」



☑ プロセスの自分

「いま、『ダメだ』という思考が流れているな」

実況中継

観察

気づきの流れ

脱フュージョン

3. 文脈としての自己

すべてを包み込む「安全な器」

皿 正体

思考や感情という「中身」ではなく、それらが現れる「場所（スペース）」としての自分。

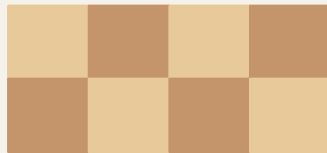
🍷 特徴

どんなに激しい感情やひどい思考が現れても、それを包み込む「場所」自体は決して傷つかない。

✨ 効果

「何が起きても、私は大丈夫だ」という絶対的な安心感（聖域）を得られる。

チェスボードの比喻



♟️ ♟️ ♟️ ♟️ ← 思考・感情（駒）

あなた自身 = ボード（盤面）

駒がどう戦おうと、
ボード自体は揺るがない。

♡ これが「聖域」

器

ボード（盤面）

揺るぎない視点

聖域

物語を捨て、「気づきの視点」で生きる



概念化された自己

物語の自分

- › 「私は〇〇だ」という物語に縛られる
- › 硬直した自己定義
- › 行動を制限する監獄になる

監獄



プロセスとしての自己

気づきの自分

- 「いま、〇〇と感じている」と気づく
- › 評価せずに観察する
- › 思考と自分を切り離す

観察



文脈としての自己

器としての自分

- すべてを包み込む広い場所
- › どんな体験も傷つかない聖域
- › 価値に沿った行動の土台

聖域

「物語を生きるのではなく、体験を生きる」