

ACT講座 (アクセススタンプ&コミットメント・セラピー)

思考に捉われるのをやめ、感情をありのままに受け入れる

幸福とは？

- ❖ 幸福の2つの定義
- ❖ 幸福の罨

コントロールはどこまで可能か？

- ❖ コントロールが問題を大きくしている
- ❖ 解決しようとしている努力そのものが問題だとしたら？

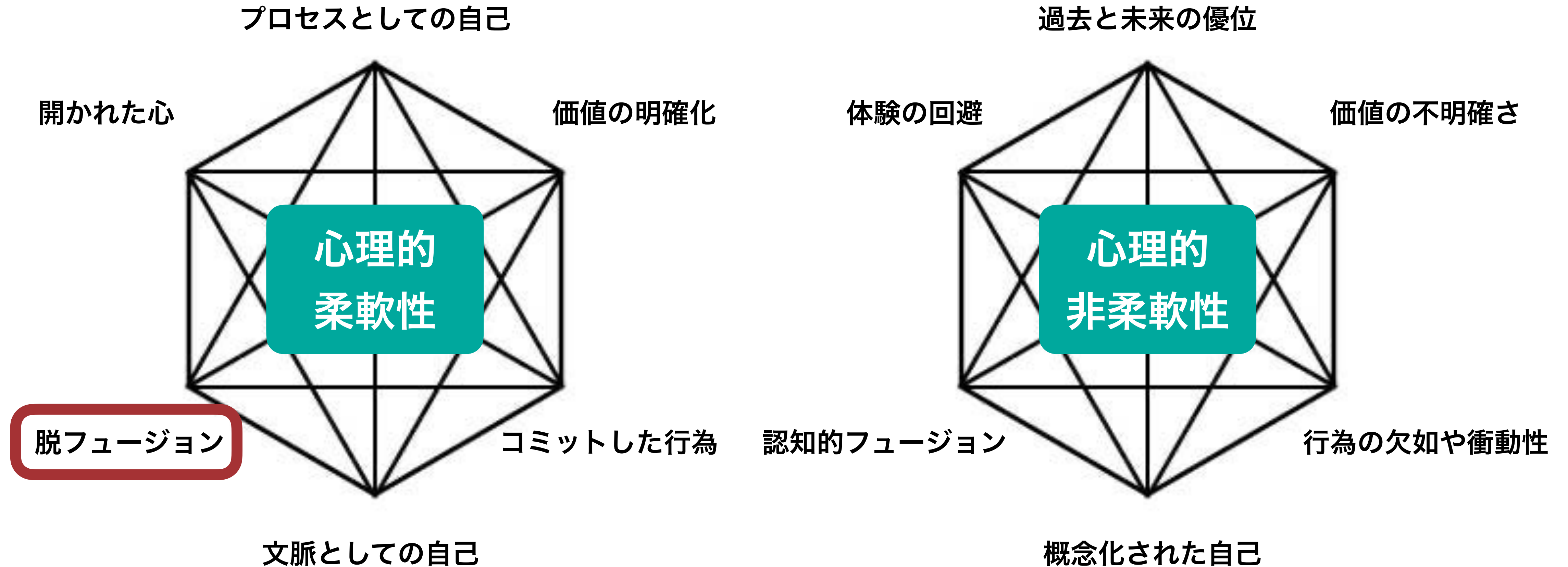
6つの基本行動原則

1. 脱フュージョン
2. 拡張
3. 接続
4. 観察する自己
5. 価値の確認
6. 目標に向かっての行動

マインドフルネスの手法との組み合わせ

- ❖ 1-4 はマインドフルネスの手法
- ❖ マインドフルネス + 価値 + 行動 = 心理的柔軟性

ACTモデル



※フュージョン・・・考え続けること

フュージョンとは？ 「思考の捉え方を変える」

- ❖ フュージョンとは何か混ざり合い混合するという意味
- ❖ 思考とそれが指し示すもの（物語と実際の出来事）が一つになったもの
- ❖ 思考を本当に起こった現実のように感じる
- ❖ 思考を真実であると信じ込む

脱フュージョンワーク 1

❖ 私は〇〇だ → 私は〇〇だという考えを持っている

どう認識が変わるか観察しよう

- ❖ 思考は単なる音、言葉、物語、言語のかけら
- ❖ 思考は真実かもしれないし、そうでないかもしれないが、盲目的に信じるべきではない
- ❖ 思考は重要なものかもしれないし、どうでもいいものかもしれないが、それが役立つものである場合のみ注目する
- ❖ 思考は命令ではない。それに従う必要は全くない
- ❖ 思考は賢明である時もあるれば、そうでない時もある。自動的に従うべきではない
- ❖ 思考は決して脅迫ではない。苦痛を感じるもの、嫌悪すべきものでさえ、脅威にならない

脱フュージョンワーク 2

1. いつもしているネガティブな自己判断を思い浮かべて信じ込む
2. それがどんな影響を与えるか観察する
3. その思考をハッピーバースデーのメロディーにのせて頭の中で静かに歌う
4. 起こった変化に注意する
5. もう一度先の思考を再び強く信じ込む
6. 今度はそれをジングルベルのメロディーで歌って起こる変化を観察する

心は物語が大好き

- ❖ 人生ですべきことは何か？
- ❖ 他人が自分をどう思っているか？
- ❖ 未来に何が起こるか？
- ❖ 過去にしでかした失敗を繰り返す

ACTはネガティブを取り払わない

- ❖ ネガティブは自分とフュージョンした時のみ真実となり、それに注目したときだけ問題となる
- ❖ 物語は存在する。真実の場合もあればそうでない場合もある。だがそれを真に受け取らず、物語にすぎないと認める
- ❖ その思考が自分の助けになるかどうかだけが重要

脱フュージョンワーク 3

1. 心が物語を持ち出してきたらすかさず感謝を伝える。皮肉にならず、「心さん、ありがとう」という。物語に題名をつけてもいい。「また負け犬の物語か、心よいつもありがとう」「いつも猜疑心の物語を作り出してくれてすごいよ」と思いやりをもって感謝を伝える。
2. 私には価値がない、私なんて愛されない、私には魅力がない、私は退屈な人間だ、私は無能だ、私は適応力がない、私は愚かだetc...

効果的な質問

- ❖ これは古い思考だろうか？以前からあったものか？何かプラスになるか？
- ❖ この思考は人生を向上させるための効果的な行動を起こさせてくれるか？
- ❖ この思考を信じることによって何を得られるだろうか？
- ❖ この思考は私がなりたい人間になるための助けになるだろうか？
- ❖ 求めている人間関係を得るための助けになるか？
- ❖ 長い目で見て豊かで満ち足りて、意味ある人生に導いてくれるか？

自分を批判する声に耳を傾けているか？

- ❖ 思考、物語は湧き起こり続け、止まるものではない
- ❖ それを真面目に捉えるのをやめる
- ❖ 私は〇〇だ → 私はバナナだ
- ❖ 言葉にどれだけ自分が反応しているかに気づくことが大事

脱フュージョンワーク 4

1. 自分を悩ませる思考を見つけ、それを信じ、どんな影響を与えているか観察する
2. 声が面白いキャラクター（ミッキー等）を選び、その声で1の思考を聞いてみる。その時の感じ方を観察する
3. 再び1を感じる
4. 別のアニメキャラや映画の主人公等を選び、2を感じる
5. 自分にどんなことが起こったかを観察する

思考をあるがままに放っておく

- ❖ 思考を変えようとしたり、消し去ろうとしたりしましたか？
- ❖ ポジティブになろうと努力したりしましたか？
- ❖ 単なる単語の連なりではなかったですか？

脱フュージョンの目的

- ❖ 不快な思考を取り除いたり変えたりすることではなく、あるがまま（ただの単語の連なり）に気づき、それと格闘するのをやめること
- ❖ 気分を良くするためではない。それが目的ではない。過剰な期待はしない。気分のコントロールのために使うのではない。幸福の罫に戻らない
- ❖ これは一般的なスキルと何ら変わらない

アクセススタンプの意味

- ❖ 好きになる必要も承認する必要もない
- ❖ 何かを変えようとかコントロールしようという努力もしない
- ❖ 期待もしない
- ❖ ただ平和な関係を結びあるがままにさせておく
- ❖ 自分のエネルギーに集中し、自分にとって価値ある方向に進むだけ

次に行く前に脱フュージョン
の練習をしよう

