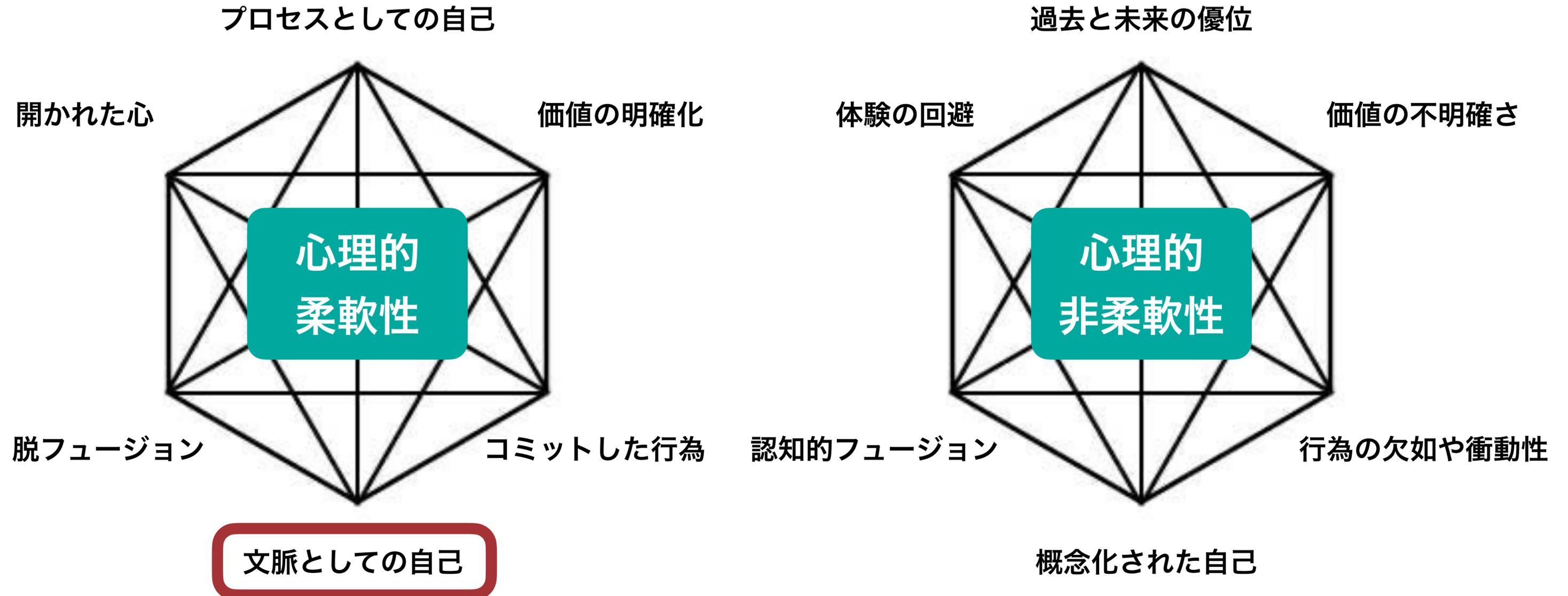


思考や感情の居場所を作って影響を減らす方法

ACT 2

ACTモデル



※フュージョン・・・考え続けること

思考する自己と観察する自己

- ❖ ACTは観察する自己の方を重視する。気づき、集中、注目を司る
- ❖ 観察とは何かに気づきはするが考えはしない
- ❖ 思考する自己は、計画、判断、比較、想像、視覚化、分析、記憶、夢想等
- ❖ 心理学的手法、認知療法、催眠、NLP（神経言語プログラム）は思考する自己の働き方をコントロールすることを目的としている

恐怖からの脱フュージョン

- ❖ フュージョンの状態では、恐怖を真剣に捉え、すべての注意を向け、妄想が現実を起こっていることのように反応してしまう
- ❖ 脱フュージョンの状態では、イメージは単なる絵以上のものではないと理解し、妄想が自分を傷つけることはないを知っていて、そのイメージが自分の助けになるときだけ注意を向ける
- ❖ イメージをありのまま見せ、絵でしかないことを知る。判断したり避けたりせずそこに存在するのを許し、受容している。

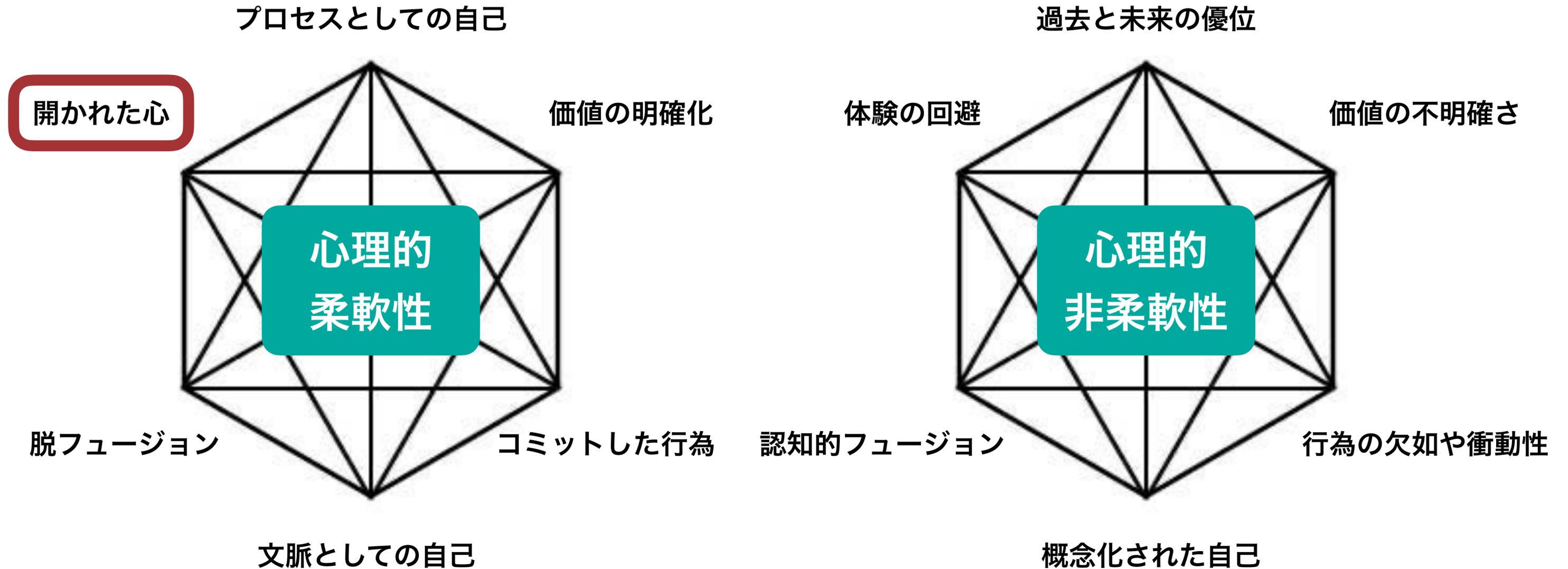
辛いものからの脱シュージョンワーク

- ❖ 問題を10秒のビデオにする
- ❖ それを見て自分にどんな影響を与えているか見る
- ❖ 部屋にあるテレビにその画像を映す
- ❖ その画像で遊んでみる。回転させたり、横に引っ張ったり、倍速で再生したり、スローで再生したり、白黒にしたり、極端に明るくしたりしてみる。さらに字幕、音楽、場所を変えたりしてみる
- ❖ イメージを消すのではなく、それを無害なものとしてみるのが目的

コンフォートゾーン＝チャンスを出すゾーン

- ❖ 思考や感情が邪魔しないのなら、自分の行動はどのように変わるか？
- ❖ 時間とエネルギーを厄介な感情に費やさなくて済むならどんなプロジェクトや行動を始めるだろう？
- ❖ 恐怖が問題ではなくなったら、何をするだろうか？
- ❖ 失敗の思考に阻まれないとしたら、何をするだろうか？

ACTモデル



※フュージョン・・・考え続けること

感情とは何か？

- ❖ 中脳と呼ばれるところで発生する
- ❖ どんな感情の中心にも体全体に起こる複合的・連続的な身体的変化がある
- ❖ 身体的変化は我々に次の行動の準備をさせる

身体的変化

- ❖ 心拍数、血圧、筋肉の緊張、血液循環、ホルモン分泌量、神経システムなど
- ❖ 胃の中に蝶がいる、喉に塊がある、涙、手に汗握る、隠れる衝動など
- ❖ ソワソワ、早口、うろろうろ歩きまわる
- ❖ 記憶、想像、イメージ等の思考とも密接に絡み合っている

感情と行動

- ❖ 自分がどのような感情を感じているかに意識的に認識し、行動を観察すればどんなに強い感情があっても行動をコントロールすることができる
- ❖ 感情をとめることができなくても行動は自分で決めれる
- ❖ 感情は天気のようなもの

感情の3つの段階

- ❖ 重大な出来事
- ❖ 行動の準備
- ❖ 心が巻き込まれる

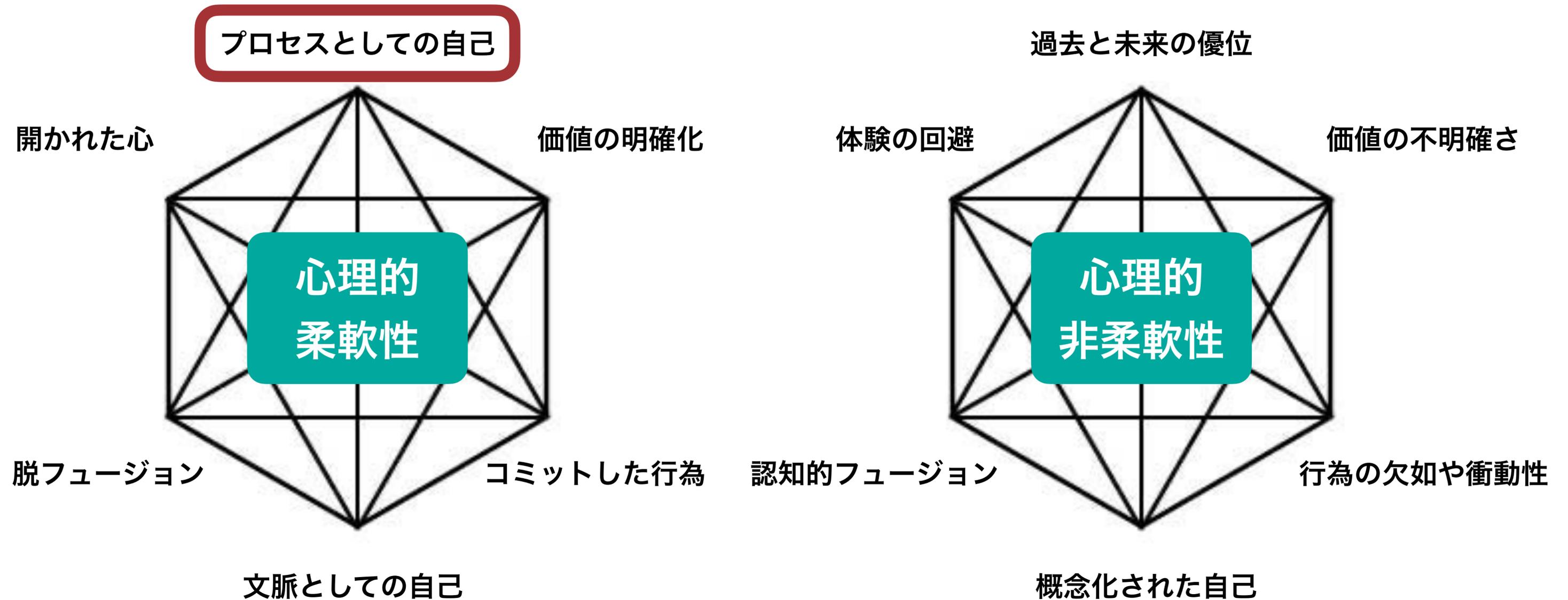
拡張

- ❖ 感情のための居場所を作る
- ❖ 不快な感情に十分なスペースを与えることにより、緊張が緩み、解放させる
- ❖ 闘ったり避けたりしてもスペースはできない。
- ❖ 自分の心を開き、プレッシャーを癒し、解放して自由にしてやる
- ❖ 時に早く、時にゆっくりと緊張は去り、解放していく
- ❖ 観察する自己を使う
- ❖ ボディスキャンは観察する自己に自動的に移行する

拡張4 ステップ

1. 自分の気持ちを観察する
2. 息を吹き込む
3. 居場所を作ってあげる
4. 存在を許してあげる

ACTモデル



※フュージョン・・・考え続けること

接続

- ❖ 今ここの体験にフルに集中すること
- ❖ 目覚めること、起こっていることに気づくこと、世界に参加すること
- ❖ 人生の一瞬一瞬の充足に感謝すること
- ❖ 接続は観察する自己を通して起こる
- ❖ 思考する自己からの影響を受けることなく今ここに集中する
- ❖ オープンで開かれた心でいる

ACTとマインドフルネス

- ❖ オープンな心と受容力と興味を持って、今ここの体験に意識的に気づく
- ❖ 気づきのプロセスであって思考のプロセスではない
- ❖ ACTとはマインドフルネスをベースに行動を起こすこと
- ❖ ACTは瞑想ではない。宗教も関係ない。悟りへの道でもない。人生をどう生きるかにフォーカスするもの

繋がるために

- ❖ 呼吸を観察し、現在とつながる
- ❖ あるがままを伝える、事実を描写する
- ❖ 自分であることを良しとする
- ❖ 本当の自分とは？自分が考えているような存在ではない