

初学者実践 ACT

～心理療法初心者から ACT 実践まで～

目次

ACT とは.....	1
幸福についての 4 つの違い.....	2
どれだけ自分がコントロールしようとしているか 15 のチェックリスト.....	2
感情への対処問題.....	5
回避の代償.....	6
ACT の基本行動原則.....	7

ACT とは

ACT は、認知行動療法をベースとした心理療法です。

Acceptance and

Commitment

Therapy

の頭文字であり、「アクト」と発音されています。

第 3 世代の認知行動療法と呼ばれるその特徴は、

思考や感情をコントロールしようとせず、

受け入れることです。

実践することで、

自分の感情に素直になれたり、

思考にとらわれてしまうことがなくなったりします。

幸福についての4つの間違い

私たちは幸福について以下の間違いを犯しています。

- ・「幸福＝自然である」という思い込み
- ・「幸福でない＝欠陥がある」という思い込み
- ・ネガティブ感情を追い払わなければならない
- ・思考や感情をコントロールできなければいけない

どれだけ自分がコントロールしようとしているか 15のチェックリスト

1a 私は人生で成功するための感情コントロールがうまい

1b 私は人生で成功するために感情をコントロールする必要はない

2a 不安は良くないものだ。

2b 不安は良くも悪くもない。それは単に心地よくない感情に過ぎない。

3a ネガティブな思考や感情は、コントロールするか追い払うかしないと私に悪影響を及ぼす。

3b ネガティブな思考や感情は不快だが、害を為すものではない。

4a 私は自分の強い感情のいくつかを恐れている。

4b 私はどんなに強い感情でも恐れることはない。

5a 何か重要なことを成し遂げる際、疑いの心を追い払っておく必要がある。

5b 疑いの心を持っていても、重要なことを成し遂げられる。

6a ネガティブな思考や感情がわき上がったら、ただちに追い払うか弱めるかする必要がある。

6b ネガティブな思考や感情を減らしたり追い払おうとすると、しばしば問題を引き起こす。それらは放っておけば、日々の生活の中で自然に変化していく。

7a ネガティブな思考や感情をコントロールする最良の方法は、それらを分析し、その結果を利用して追い払うことだ。

7b ネガティブな思考や感情をコントロールする最良の方法は、それらを認め、分析したり判断を加えたりせずに存在を許すことだ。

8a ネガティブな思考や感情を減らしたり追い払う能力を高めることで、幸福で健康になれる。

8b ネガティブな思考や感情を来るがまま、去るがままにさせ、それらとともに上手に生きる術を学ぶことで、幸福で健康になれる。

9a ネガティブな感情を追い払うことができないのは、その人の怠慢と弱さの表れだ。

9b ネガティブな感情を減らしたり追い払う必要性を感じるなら、それがそもそもの問題だ。

10a ネガティブな思考や感情があるのは、心理的に健康でないか、問題を抱えている証拠である。

10b ノーマルな人間は、誰もがネガティブな思考や感情を持っている。

11a 人生をコントロールしている人は、自分の感情もコントロールしている。

11b 人生をコントロールしている人は、自分の感情をコントロールする必要がない。

12a 不安を感じるのは良いことではない。私はそれを全力で避けている。

12b 不安は好きではないが、それを感じるのは悪いことではない。

13a ネガティブな思考や感情が起こるのは、自分にまずいところがあるからだ。

13b ネガティブな思考や感情は、誰の人生にも避けられないものだ。

14a 何か重要なこと、難しいことをする時は、良い気分でなければならない。

14b 不安や落ち込みを感じている時でも、大事なことや難しいことを行うことができる。

15a 気に食わない思考や感情は、それを考えないことによって抑え込もうとしている。

15b 気に食わない思考や感情を抑圧しようとはしない。起こるにまかせ、消えるにまかせている。

私は a が 11 個、b が 4 個でしたが、ACT を学んでいくことで b が 13 個になりました。b が ACT の考え方です。

感情への対処問題

人が感情・ストレスへ対処しようとする時、その方法が一つしかなければ問題です。例えば、お酒を飲むことしかストレスへの対処方法を知らなければ、暴飲やアルコール依存症につながる恐れがあります。そのため、対処方法はなるべく多く持っておきましょう。複数の対処方法をコーピングレパートリーといいます。ACT もレパートリーの一つとしてとらえてください。

回避の代償

次の文章を完成させてみてください。

「私が最も取り除きたい思考・感情は〇〇だ」

次に、今まで自分がそのためにやってきたことを書きだします。

私の場合だと、「人生なめてる考え」でした。

その考えを取り除くために、自己啓発や宗教にはまったり、自分を傷つけたり不幸の主人公になろうとしたり、肉体的に追いこんだりしなければ生きている感覚を得られなかったのです。

このワークをやると、多くの気づきを得られると思います。ぜひやってみてください。

そしてそれらやってきたことが、「実際に役に立ったか」をチェックしてみましょう。

私の場合、お金と時間を費やし、人間関係にも悪影響を与えてきたけど人生どこか空しいという感情はずっと心にあったことに気づきました。

ACT の基本行動原則

ACT の基本行動原則は、

マインドフルネス + 価値 + 行動 = 心理的柔軟性

と表せます。

細かく言えば、マインドフルネスの中に、

- 脱フュージョン（とらわれから抜け出す）
- 拡張（思考や感情の居場所を作る）
- 接続（今ここに集中する）
- 観察する自己（客観的に自分をみている自分に気付く）

4つの要素がありますが、ここでは意識しなくても大丈夫でしょう。

価値と行動については以下の質問で表現します。

「本当はどうなりたいですか？ そのために何をしていますか？」

思考や感情にとらわれず、本当の望みに対して効果的な行動がとれるようになる = 心理的柔軟性を得る、というのが ACT の目指すところですよ。