

## アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT)

### ～マインドフルネスと価値ある行動～

2017.01.01

#### 第 1 部 理論編

##### 1. ACT は、行動主義心理学の「第 3 世代」

前回（第 35 回）の心理学講義で、心理学の 4 つの大きな潮流（勢力）について勉強しましたが、アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) は、その中の行動主義心理学に属します。他の 3 つは、フロイトの精神分析学、マズローの人間性心理学、トランスパーソナル心理学です。

ACT は、行動主義心理学の「第 3 世代」に属します。

「第 1 世代」は 1950～1960 年代、行動主義の名前の通り、目に見える行動を対象として研究されたもので、思考や感情は軽視していました。刺激－反応による条件付けで人の行動を捉え、人間を機械的なものと捉えていたこの「第 1 世代」の影響で、その後の行動主義も、人間を機械的にみるものだと思われてきました。

「第 2 世代」は、認知を行動の変化を促す重要なものと捉えました。認知行動療法などがその代表です。1970 年代です。

そして、「第 3 世代」は、このアクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) や以前に心理学講義でもとりあげたマインドフルネス認知療法です。これらは、アクセプタンス（受容）とマインドフルネスに重点をおいています。

ACT の創始者は、アメリカのスティーブン・C・ヘイズ博士。1999 年に ACT の書籍がはじめて出版されました。

## 2. ACT 2つの柱

### (1) つらい思考や感情に対する効果的な対処 ～マインドフルネス～

つらい不快な思考や感情に対して私たちは、巻き込まれて、翻弄されたり、また、抵抗したり、それを避けよう、排除しようとしします。そのいずれも、思考・感情に囚われて苦しんでいる状態です。そのようにならないようにする対処法としてマインドフルネスがあります。

マインドフルネスとは、

- ①今この瞬間の自分の外界や内界（心）の出来事にただ気づいている状態。  
思考・感情に巻き込まれないで、今の瞬間の思考や感情に気づくこと。
- ②抵抗・反発をせず心を開き、かつ執着・欲求もせず、対象に気づいている状態
- ③注意・気づきの範囲を広げたり、狭めたり柔軟性がある。

※マインドフルネスについては、第 32 回の心理学講義でも取り上げていますので、こちらも参照してください。今回の ACT での表現と少し違うところがあります。

以下、第 32 回心理学講義『思考・感情・ストレスのコントロール ～心に巻き込まれないために～』から、マインドフルネスの説明のところを引用します。

.....

マインドフルネスとは？

では、マインドフルネスとはどのようなものでしょうか。

マインドフルネスとは、注意深く今の瞬間に気づいている意識状態のことです。

もう少し詳しく説明すると

- ①心を開いて、今この瞬間に十分に気づいている意識状態です。

今この瞬間の自分の経験していることを、偏見をもたずに注意深く客観的に観察する。そのためには価値判断を加えずに、今という瞬間の体験と向き合うことが必要です。

- ②受け入れる

ものごとを今のこの瞬間にあるがままの形で見ると。

私たちの心は通常、ものごとをありのままに受け取るのではなく、それに好き嫌いの色づけをして、自分の気に入っているものへの欲求（愛着）と気に入らないものへの排除（嫌悪）、という「とらわれ」を生じさせます。そうではなく、そのままを受け入れ認識す

るようにします。

③常に初めて体験するように、予断をさしはさまないで、その瞬間を体験する。

マインドフルネスは、東南アジアに伝わるテーラワータ仏教のヴィパッサナー瞑想がもとになっています。ヴィパッサナー瞑想は、瞬間瞬間の自分の心身の状態やものごとを観察し気づく瞑想で、お釈迦さまが説かれた四念処という瞑想に則った瞑想法です。

四念処とは、身（体）・受（感覚）・心・法（現象）に対する観察です。

- \* 身念処：そのときどきの身体の状態に気づきをもって見守る
- \* 受念処：そのときどきの感覚に気づきをもって見守る
- \* 心念処：そのときどきの心の状態に気づきをもって見守る
- \* 法念処：現象・ものごとを気づきをもって見守る

という観察です。経典には細かく観察法が書かれています。

仏教の瞑想には、サマタ（シャマタ・止）瞑想、ヴィパッサナー（観）瞑想の2つがあります。それぞれどういう瞑想かというと、

◆サマタ（止）瞑想：心の働きを止め、静めていく瞑想。

ひとつの対象に気づきを持って集中する。

◆ヴィパッサナー（観）瞑想：サマタ瞑想で心が静めた後、現象を客観的に観つめる瞑想。気づきの対象を広げてゆく。

マインドフルネスはこの瞑想を基にしたものです。

.....

## （２）本当に意味ある、価値ある人生を送るための行動

思考・感情に囚われ、巻き込まれ、翻弄され、その苦しみから逃れようとして、アルコール・薬物・ギャンブル・暴食・引きこもり・寝る・先延ばしなどの行動をとり、本来やるべき、建設的な人生に価値ある行動をとれない、という状態を改善します。

ACTは、つらい思考・感情があっても、それを放っておいて、やるべきことをやり、意味ある充実した生活（人生）を送れるようにします。人が、生きる上での価値見つけ、その価値に沿った生き方ができるようにします。上記が、そのための2つの柱です。

### 3. ACT はどのような人に向いているか

うつ病、不安神経症（パニック障害、全般性不安障害）、強迫神経症、社会不安障害（対人恐怖、外出恐怖など）、統合失調症、ストレス、依存症などですが、精神的病理でなくても、不安症や心配性、卑屈が強い人、あがり症の人などにも効果はあります。よりよく生きたい、充実した豊かな人生を送りたいという人にも有効です。大方の人に有効なものと思われます。

ここで、いくつかの神経症について説明をしておきます。

#### （1）不安神経症（パニック障害、全般性不安障害）

##### ①パニック障害

「このまま死んでしまうのでは」というパニック発作（不安発作）を繰り返します。突然の動悸や呼吸困難、発汗、めまいなどの身体症状とともに、強い不安や恐怖感を伴います。このパニック発作を何度か繰り返すと、また起こるのではないかという不安・恐怖（予期不安）が生じるようになります。そして、過去に発作が起きたような場所や逃げ場がないような場所（乗り物など）を避けます。人に見られるのが恥ずかしいので、大勢の人のいるところに出かけることも避けるようになります。

##### ②全般性不安障害

「何かの病気になるのではないか」「何か悪いことがおこるのではないか」など、様々な不安が生じ緊張し、震え、筋肉の緊張、発汗、めまい、頭のふらつきなどの身体症状を伴います。夜も眠れなくなり生活に支障をきたします。

#### （2）強迫神経症

強迫観念による強迫行為。手を何度も洗わないと気がすまない、電気を消したか何回も確認しないとられないなどです。

#### （3）恐怖症（社会不安障害）

人前で話したり、初対面の人と会うときに生じる緊張や不安は誰にでもあることですが、このような緊張や不安が強く、学校、会社に行けず、社会的活動から引きこもってしまう状態です。引きこもらないまでも、人との接触を避けるようになり、生活に支障をきたします。「対人恐怖」「赤面恐怖」「外出恐怖」などがそうです。

恐怖症は、大きく2つに分けられます。

一つは、街中の雑踏、電車・バスなどの乗り物などの空間（広場）に対する恐怖症。もう一つは、人から変に思われないか、批判されないかなどの対人恐怖症があります。

上記のように、神経症には様々なタイプや症状がありますが、共通しているのが「不安」です。不安と、その不安にとらわれることによって、不安が強まり、様々な症状が固定化したのが神経症です。

神経症の症状は、普通の人が日常体験するような心の働きの延長上にあるもので、質的な違いはありませんが、その強さや継続時間が際立っています。

#### 4. うつ状態や依存症などの苦しみに至る原因

「私は無能だ」「私は人に嫌われている」「私は何をやってもうまくいかない」「私はダメだ」「私にはできない」などの否定的な思考で頭がいっぱいになると、うつ状態になりやすくなります。

人の頭の中では、いつも絶え間なくおしゃべりが続いています。上記のような思考に加え、「こんなことやっても意味がないよ」「つまんないなあ、何かおもしろいことないかな」などの否定的な思考（頭の中のおしゃべり）に囚われること（＝フュージョン：後ほど説明）で、自分を拘束し、身動きできなくなってしまうです。

また、不安、心配、恐怖、悲しみ、怒り、無気力などの否定的な感情（気分）も同様です。

人は、これらの思考・感情に囚われ、巻き込まれ、翻弄されて、苦しみます。これは、思考・感情と自分がぴったりと張り付いた融合状態（＝フュージョン）です。

苦しいので、それらを回避、排除しようとして、アルコール・薬物・ギャンブル・長い睡眠、引きこもるなどしてごまかします。そうしたことが過度に繰り返されると、依存症やうつ状態、対人恐怖などが生じてきます。

また、不快な感情をなくそう排除しようとすればするほど、その感情は強まります。不安を嫌がれば嫌がるほど、不安に怯えることになります。そして、不安はさらに強くなります。悪循環です。

そんなとき、自分の行っている逃げ・ごまかしの行動が、有効かどうか確かめることが必要です。

逃げ・ごまかしの行動（これは本質的には自己破滅的な行動）をとることで、自分はどうか？ プラスなことはあったか？ どんな代償を払ったか？

短期的に（一時的に）苦しみから逃れられても、長期的に見て自分の生活（人生）は

どうか？

などを自分に問うてみるといいでしょう。

## 5. 6つのコアによるセラピー・プロセス

思考・感情に翻弄されて、自己破滅的な行動をとることを改善し、価値ある行動をとれるようにするため、ACTでは6つ要素をあげています。

- (1) 脱フュージョン（思考を観察する）
- (2) アクセプタンス（心を開き受容する）
- (3) 「今・この瞬間」との接触
- (4) 観察する自己（純粹なる意識、超越的自己）
- (5) 価値（何が大切か）
- (6) 価値に基づいた行動（必要なことを行う）

上記1～4はマインドフルネスの状態、それを4つの側面から見たものです。

5～6は価値についてです。

この6つのコアは相互に関連あるいは、重なっています。

そして、この6つのコアによって得られるものは、心理的柔軟性というものです。

心理的柔軟性とは、十分に気づきをもって、今起こっていることを受け容れ、価値に沿って行動する能力のことで、それが増すことで、人生の質が向上していきます。

それでは、1～6を順番に説明していきます。

### (1) 脱フュージョン（思考を観察する）

フュージョンとは融合という意味で、ACTでは自分の思考と融合している状態を指します。自分の思考に囚われ、巻き込まれている状態です。否定的な思考に囚われることで、強く自己否定的になったり、意欲を欠いた状態になって苦しみ、意味ある行動ができなくなります。

そこで、そのような思考に翻弄されなくなるために、思考と距離をとることを脱フュージョンといいます。一歩下がって思考を見ると、思考は単なる言葉にすぎないことがわかり、必ずしもそれが事実・真実ではないことがわかります。そのことによって、思考に翻弄されにくくなります。

## (2) アクセプタンス (心を開き受容する)

つらい感情・感覚はなくなってほしいと思い、抵抗・排除したくなります。しかし、排除しようとしても感情はなくなりません。逆にいつそうその感情が強まる悪循環になることが多くあります。感情に囚われると価値ある行動がとれなくなります。

そうならないために、つらい感情や感覚を心を開いて受け入れるスペースを作ります。それをアクセプタンスと言います。感情に抵抗して排除するのではなく、観察し、そこに置いておく、あるがままにしておく。そうして、感情と闘うことをやめることで、闘うことでロスしていたエネルギーを価値ある行動、やらなければならない行動のために使うことができるようになります。

### アクセプタンスのプロセス

①観察する：どこにあるのか探る。そして、感情を観察する。

「好奇心旺盛な科学者のように観察する」(ラス・ハリス著『よくわかる ACT』星和書店より)

②息を吹き込む：感情に息を吹き込む

③広げる：感情のまわりに空間を作る

④そのままにする：そこに置いておく

⑤モノ化する：感情を何かのモノに喩える

⑥普通のことだと考える：苦しい感情が生じるのは人間なら当たり前のこと

⑦自分を慈しむ：感情を手で包む

⑧意識を広げる：意識を広げることで、視野が広くなり、感情は全体のほんの一部のもので、自分をおびやかすほどのものでないという感覚になる。視野が狭いと感情の割合(存在)が大きなものと感じ、自分をおびやかす大きな力を持ったものと感じてしまう。

第30回心理学講義でおこなった森田療法においても、不安な感情などをあるがままにしておいて、やるべきことをやれるようにするものでした。森田療法よりも ACTの方が具体的な方法があるかと思います。

## (3) 「今・この瞬間」との接触

私たちは、「今・ここ」に在ることはなかなかできません。思考の中に埋没してしまったり、過去や未来へ心はさまよい、今・ここで起こっていることに意識が向きません。過去のつらい出来事をくよくよ何度も繰り返し考えて苦しみます。また、未来への不安・心配で苦しみ、今やるべきことに集中できなくなったりします。マインドフルネスとは、今・ここで起こっている外側や、心の中で起こっていることに気づいている意識

状態です。常に「今・ここ」が焦点です。「今・ここ」に在ることで、過去や未来の無用な苦しみに巻き込まれなくなります。

#### （４）観察する自己（純粹なる意識、超越的自己）

頭はいつも何かを考えたり、思ったりしています。思考・判断・空想などなど。それは「考える自分」です。それとは別に、「観察する自分」というものがあります。思考を観察し、自分が今、何を考えているか気づいている・意識している・認識している部分です。それは、「考える自分」とは別で、「観察する自分」は、ただ観察する・ただ気づいている意識で、考えることはしません。思考や感情を観察する視点です。また、思考や感情が生じる「場・空間」のようなものです。セラピストは、クライアントが、この心理的空間を実感できるようになることを援助します。この場・空間ではつらい思考や感情にも傷つけられません。そのことがわかると、思考や感情をあるがままにしておくことができるようになります（＝アクセプタンス）。そして、思考や感情に囚われ翻弄されることがなくなります。

この「観察する自分（＝気づきの心理的場・空間）」と思考・感情の関係は、よく空と雲の関係で喩えられます。どんな黒い雲があっても空自体が汚れることなく、何の影響もないこと、そして黒い雲の上には青空が広がっていること。ただ気づいている意識はまさに、青空のようなものであるということです。

また、鏡と鏡に映るものとの関係に喩えられることもあります。炎が鏡に映っても、鏡は燃えません。水を映しても鏡は濡れません。鏡は何ら影響は受けません。つらい感情があっても、私たちの本来の自分は傷つけられません。ですから、その感情をそこにそのまま放って置いても問題はありません。逆に、ジタバタもがくと苦しみは増します。

#### （５）価値（何が大切か）

つらい思考や感情に翻弄され、それから逃れるために非建設的な（自滅的な）行動をとっていると、自分の人生において、本当に何が大切なのかを見失ってしまいやすいでしょう。見失っていないくても、価値に沿った人生を歩むことは難しいといえます。

そこで、もう一度しっかりと自分の人生において何が本当に大切なことか把握する必要があります。

価値に基づいた人生は、意味のある人生となります。そして、意味を見出すこと＝価値を感じることは、どんな状況にあっても人を勇気づけ、生きる活力を生み出します。

このことは、第 34 回の心理学講義で取り上げた、ナチスの強制収容所を体験したフ

ランクルのロゴ・セラピーで学びました。収容所で生き延びた人は、肉体的に健康な人でなく、人生の目的、価値とつながって、いきる意味を見出した人でした。

#### **(6) コミットされた行為 (価値に基づいた行動・必要なことを行う)**

価値を見つけたら、行動することが大切です。実際に自分の生活のなかで価値に動機付けられた行動を起こすことです。価値に基づいて生きるために必要な、柔軟な行動することで、充実した意味ある人生になります。

### **6. 6つの病理的なコア・プロセス**

セラピーのプロセスとして6つのコアをみてきましたが、上記の6つのコアと反対の状態のコアが病理的なコアです。うつ病の人を例に6つの病理的なコアをみていきます。そうすることで、6つのセラピーとしてのコアの理解も深まると思います。

#### **(1) フュージョン ⇔ (脱フュージョン)**

思考に巻き込まれている状態。うつ病の人は、「私はダメだ」「もうよくなるしない」「私はいつもこうだ」などの思考に融合（フュージョン）していて、否定的なことを考え続けます。また、過去のつらい出来事の記憶と融合していて、過去の出来事が今起こっていると錯覚することがあります（＝フラッシュバック）。

#### **(2) 体験の回避 ⇔ (アクセプタンス (心を開いて感情を受け容れる))**

不安・怒り・恐怖などを回避しようとします。そのような不快な感情が生じるであろう場所に行くことを避けるようにもなります。人との交流を避けます。そうすることで、孤独や寂しさという不快を感じ、また、他の、嫌な感情から逃げる行為（アルコール・薬物、長い睡眠、ギャンブルなど）をとってしまいます。

#### **(3) 過去や未来に翻弄される ⇔ (「今・ここ」との接触)**

過去の嫌な出来事を繰り返し反芻したり、未来のことを空想し、不安や心配を膨らませます。そのことによって、今の生活に集中できず、今やるべきことができなくなってしまいます。

#### **(4) 概念としての自己 (=自我) に囚われる ⇔ (観察する自己)**

通常、自分というものを概念で捉えています。名前・性別・年齢・職業・生い立ちなどで規定した「自分」です。「自分はこういう人間だ」という自己イメージです。

うつ病の人は、否定的な自己イメージを持っています。「私は能力がない」「私は敗者

だ」「私は価値がない」「私はのろまだ」など。そして、その自己イメージに囚われています。否定的な自己イメージに囚われていれば、うつ状態になります。

#### **(5) 価値の喪失・欠如 ⇔ (価値(何が大切か))**

思考や感情に翻弄されていると、自分の価値(観)を忘れて、価値を達成する価値に沿った行動ができなくなり、活力のない空虚なつまらない人生になってしまいます。

#### **(6) 自己破滅的な行動 ⇔ (価値に基づいた行動・必要なことを行う)**

衝動的、反射的な行動で、価値に基づいた行動でなく、つらい思考・感情を回避する行動＝自己破滅的な行動によって、苦しむことになります。

病的な6つのコアは、心理的柔軟性が弱いことがわかります。つまり、気づきなく、自分自身および、自分の感情を受容できず、衝動的、回避的行動をとってしまいます。

## **7. ACTは体験・実践型セラピー**

ACTは、6つのコアのセラピープロセスを行っていくものです。マインドフルな状態を経験していくことで、身につけていくものです。セラピストの援助を受けて行うことが普通ですが、セルフヘルプとして自分自身に向けて行うこともできます。

ACTは経験するプロセスですからゴール(終わり)はありません。日々の生活のなかで生涯続いていくものと理解してください。価値ある行動を生涯にわたって行っていくために、有効な方法です。

## 第2部 実践編

これから紹介するエクササイズは、思考を観察する、今・ここ、観察する自分などと分けていますが、これらはすべてマインドフルネスの各側面ですので、どれか一側面だけでなく、関連し、重なっています。一応、分けているだけとお考えください。

### 1. 脱フュージョン（思考を観察する）

#### （1）「自分は～である」

- ①自分の否定的な自己評価を「私は～だ」という表現にしてください。  
「私は何をやってもダメだ」「私は人前であがってしまう」「私は負け組だ」など。
- ②その思考に囚われ、自分に言い聞かせてください。
- ③「『私は～だ』という考えを持っている」という言い方になおして、心のなかで繰り返してください。
- ④さらに、このように言い方を変えてください。  
「『私は～だ』という考えを持っている、ということに気づいている」

#### （2）思考を葉っぱに乗せて流す

- ①あなたは、小川のほとりにいます。葉っぱが水面を流れていきます。そんな光景を思い描いてください。
- ②これからしばらくの間、頭に何か考えが浮かんできたら、その考えを小川に浮かぶ葉っぱの上に載せてください。そして、葉っぱと共にその考えも流れていくのを見守りましょう。どんな考えも葉っぱと共に流します。否定的な考えも、肯定的な考えも葉っぱに載せて流れて行くのを見ています。
- ③何も考えが浮かばないときは、ただ、小川の流れを見ています。しばらくすれば、また考えは浮かんできます。そしたら、また、葉っぱに載せて、葉っぱと共に流れていくのを見守ります。
- ④もし、「うまくいかないな」とか「こんなことやって何になるの」などという考えが浮かんだら、それも葉っぱに載せて、流れて行くのを見ましょう。

#### （3）思考を、流れる雲、空を飛んでゆく鳥、道を通り過ぎる車などと重ね合わせ、自由に行き来させる。

## 2. 今・ここ

### (1) 手動瞑想

今の瞬間、手がどの位置で、どうなっているのか、認識していくものです。手の動きをひたすら意識で追いかけます。

### (2) 呼吸の瞑想

呼吸の出入りに意識を向ける。今、呼吸がどうなっているかの認識。鼻先やお腹、胸など、自分が意識しやすいところで意識する。鼻先の場合、鼻先を息がす一つと出ている、入ってきていると意識する。お腹や胸ならば、お腹が膨らんでいる、すばまっていると意識する。

呼吸から意識が離れ、思考に巻き込まれてしまったら、そのことに気づいて呼吸に意識を戻す。思考に囚われてしまうことは当然なので、何度も、思考に囚われては、呼吸に戻すということを行えばよい。

## 3. アクセプタンス（心を開いて受容する）

①観察する：どこにあるのか探る。そして、感情を観察する。

「好奇心旺盛な科学者のように観察する」（ラス・ハリス著『よくわかる ACT』星和書店より）

②息を吹き込む：感情に息を吹き込む

③広げる：感情のまわりに空間を作る

④そのままにする：そこに置いておく

⑤モノ化する：感情を何かのモノに喩える

⑥普通のことだと考える：苦しい感情が生じるのは人間なら当たり前のこと

⑦自分を慈しむ：感情を手で包む

⑧意識を広げる：意識を広げることで、視野が広くなり、感情全体のほんの一部のもので、自分をおびやかすほどのものでないという感覚になる。視野が狭いと感情の割合（存在）が大きなものと感じ、自分をおびやかす大きな力を持ったものと感じてしまう。

## 4. 観察する自分

(1) 体をひじょうにゆっくり動かす

ゆっくり動かすためには、集中しないとできません。手の動きに集中すると、自然に手の動きを観察して動かすことになります。集中とマインドフルな意識状態は切り離せない要素です。

## (2) ボディ・スキャン

頭から顔、首、肩と順番に下にスキャンするように意識を向けていきます。

頭のでっぺんに意識を向けましょう。どんな感覚があるでしょうか。(5秒ほど待つ)。頭の下の方に降りていきます。額のあたりはどんな感覚がするでしょう。(5秒ほど)。額からさらに、鼻、頬、口、顎へと降りていきます。(5秒ほど)。首から肩へと下がっていきます。どんな感覚がありますか(間)。胸からお腹、背中、(間)。腕から肘、手の先。下腹部から腰と意識を向けていきます。どんな感じですか、(間)。お尻からもも、膝、(間)。膝からふくらはぎ、すね、さらに、足首、足の甲、足の裏へとスキャンしていきます。

## (3) 認識している人を認識する

何かに気づいている「観察する自分」に直接焦点を合わせます。気づいている・認識しているのは誰か？

これは「自分は誰？」と考えることなく、気づいている・意識している自分を意識する、認識しようとすることです。

# 5. 価値を見つける

今まではマインドフルネスのエクササイズでしたが、つぎに価値についてです。

## (1) 自分の死という視点から人生を考える

自分が死ぬときのことをイメージし、どのように生きたら後悔しない人生になるかを考える。

## (2) 以下のような質問を自分に問うてみる。

複数の質問にたいする答から、自分が何を大切に思っているか、価値を感じているかがわかってくる。

①どんな人を尊敬するか、理想とするか。

②何をするのが好きか。

③子どものころの夢、何になりたかったか。

## 6. 価値に基づいた行動をとる

価値が見つかったら、以下のような手順で実行していきます。

### ①価値に則った目標を設定

目標は、長期的な最終目標だけでなく、それに向けての中期的、短期的な目標の設定も行う

### ②目標を達成するための具体的にどんな行動が必要かを検討

### ③実行を阻む自分の要因があれば、5つのコアを使って解決していく。

### <参考文献>

ラス・ハリス著・武藤 崇 監訳『よくわかる ACT』星和書店

ラス・ハリス著・岩下慶一 訳『幸福になりたいなら 幸福になろうとしてはいけない』筑摩書房