

## マインドフルネスの操作的定義

## ACTにおけるマインドフルネス： どんな行動クラスなのか

熊野宏昭 (早稲田大学)

- 一瞬一瞬の体験に意図的に注意を向け続けること。
- 今の瞬間の体験に対して心を開き、好奇心をもって、アクセプトする(そのままにしておく)こと。
- 結果的に、思考や感情に対して脱中心化した視点を獲得し、主観的で一過性という「心」の性質を見極めること。

(Bishop et al, 2004)

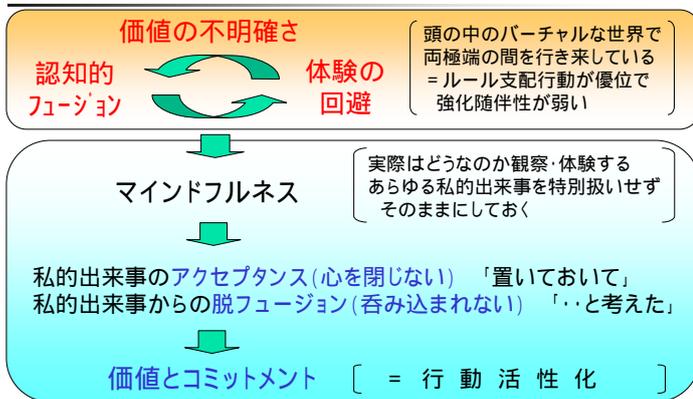
## マインドレスになる基盤

- 関係フレーム理論における言語行動は、複数の刺激を関係づけ、その刺激の機能を変える行動(関係フレームづけ)と定義される。
  - 結び付けられる刺激は「言葉」である必要はない。
  - この刺激機能の変換によって、意味が発生する。
- 関係フレームづけの習得によって、人間は動物にはないバーチャルな世界を作り上げる力を手に入れ、文明社会を築き上げた。
  - 任意の刺激に意味を付与できるようになったから。

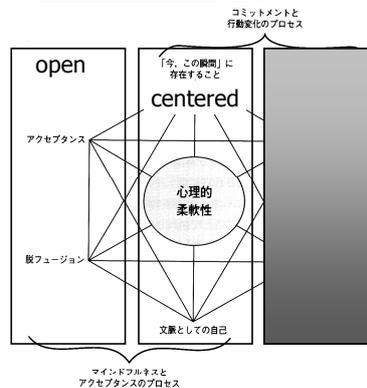
## 関係フレームづけのダークサイド

- バーチャルな世界を作り上げる言葉の力は、將に諸刃の剣で、それが自分自身に向かった場合には、ありもしないネガティブな評価を現実として感じるようになる(認知的フュージョン)。
- つまり、人間の心の健康は常に脅かされる仕組みになっている。そこでは、ネガティブな自己像やそれに結びつく思考が容易に引き起こされてしまうため、それによって傷つくのを避けるために、様々な刺激に反応して生じる自らの思考や感情を回避しようとする(体験の回避)ことになる。

## ACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー)



## ACTにおけるマインドフルネス



- 以下の4つの行動クラスで言葉のダークサイドから自由になる。
  - アクセプタンス
  - 脱フュージョン
  - 「今、この瞬間」との接触 = 気づき
  - 観察者(文脈)としての自己 = 視点

(ルオマ・ヘイズ・ウォルサー, 2009)

## マインドフルネスと注意/視点の関係 CENTEREDな反応スタイル

- 普通に考えている状態
  - 持続的注意
  - 「私が、今、ここで」の視点を持ち続ける行動
- マインドフルネスを練習している状態(サマタ・ヴィパッサナー)
  - 注意の転換
  - 「私が、今、ここで」から「私が、あの時、あそこで」の視点に、繰り返し転換する行動
- マインドフルネスが実現している状態(サティ・パンニャ)
  - 注意の分割
  - 「私が、今、いたるところで」の視点を持ち続ける行動

## まとめ(操作的定義との関係から)

- 一瞬一瞬の体験に意図的に注意を向け続けること。  
今この瞬間との接触
- 今の瞬間の体験に対して心を開き、好奇心をもって、アクセプトする(そのままにしておく)こと。  
脱フュージョンとアクセプタンス
- 結果的に、思考や感情に対して脱中心化した視点を獲得し、主観的で一過性という「心」の性質を見極めること。  
文脈としての自己