

# アクセプタンス&コミットメント・セラピー

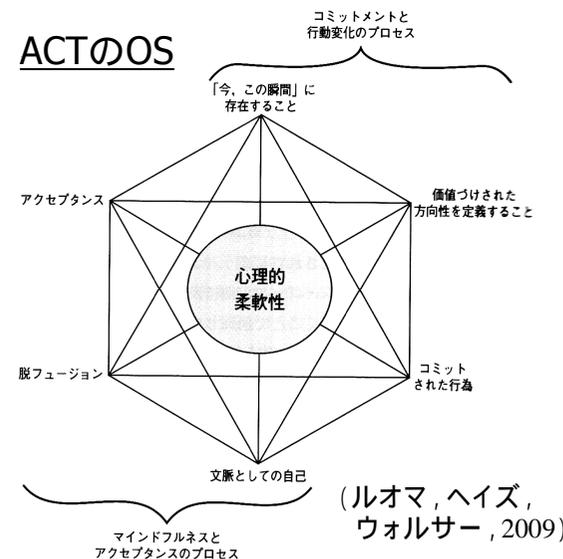
## 言語行動と意識(補足)

- 意識とは「私的出来事としての言語行動(=内言)」。
- 3つの意識(苧阪直之)との対応
  - 覚醒(生物的意識) - 私的出来事は含まない。
  - アウェアネス(知覚・運動的知識) - 刺激に対するタクト(内言化すれば私的出来事:気づき。刺激を受け入れている状態とすれば、刺激性制御が成り立つ動物にも、この意識はある)。
  - リカーシブな意識(自己意識) - 自己の経験に関するタクト(対象も私的出来事:メタ認知的気づき)。
- 「自由意志を持っているという考えは幻想である」
  - 行動は自分(刺激を受け入れる個体)にマンドすることによる刺激性制御。
  - 内言としての言語行動(上記のマンド)の制御変数は公的環境内に求められる(そこまで、気づきの範囲を広げれば...)。(佐藤方哉, 2001)

## スキナーによる言語行動(補足)

- イントラバーバル
  - エコーイックなどと対照的に、先行事象と反応との間にカタチのうえでの対応関係が何もない言語行動であり(例:「いち、に、...」と言われて、「さん」と答える)、連想や知識といわれるものに相当する。
- オートクリティック
  - 言語行動またはその一部で、話し手自身による別な言語行動に支配されていて、その別の言語行動を変容するものである(例:「新聞かもしれない」の「かもしれない」)。

## ACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー)とは

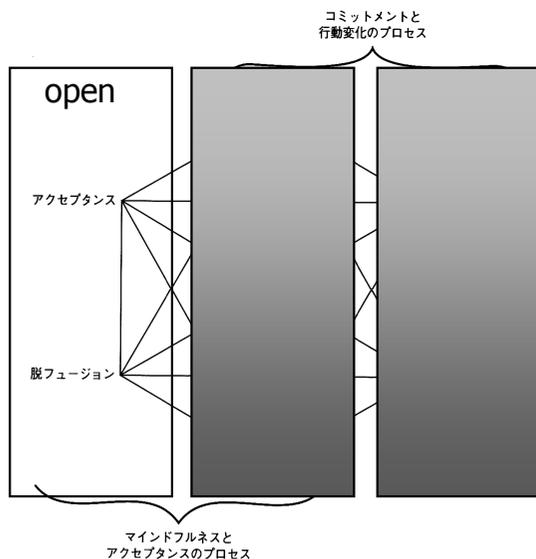


- 思考や感情を抑制しようとする行動(体験の回避)や思考と現実や自己を混同する行動(フュージョン)を減らし、
- 向社会的行動の動機づけを高めて(価値の明確化)、実際にそれを生起させていく(コミットメント)、
- 臨床行動分析に基づく介入法。
  - 「頭でっかちな自分は置いておいて、目の前の現実に向けよう、そして、やりたいこと、やるべきことを今から始めよう。」

## ACTにおいて重要なこと

- 「ACTのケースの概念化で重要なことは、クライアントの外顯的な行動を変えることであって、内潜在的な行動を変えることではない」(バウハ & モラン, 2009)。
- つまり、臨床行動分析の発展の中にあるACTの治療目標は、コミットメントを進めることである。
- それではなぜ、アクセプタンス & コミットメント・セラピーと両者が併記されているのかと言うと、それは言葉に表裏一体に含まれる機能であるフォース(価値を明確化しコミットメントを進める面)とダークサイド(行動変容を邪魔する認知面)の双方に注目しているからである。
- 以下、ACTにおけるダークサイドへの取り組み、フォースの強化の順で概説していく。

## 「OPENな反応スタイル」に相当



### ■ ゲイティング機能

(ルオマ, ヘイズ, ウォルサー, 2009; Hayes, Strosahl, Wilson, 2011)

## 言語行動の機能の変容

- 言語行動は、環境との相互作用下にある従属変数であるため、意図的にコントロールできる範囲は狭い。
- さらに、言語行動の持つ象徴性と生成性という性質が非常に強力であるために、そのトポグラフィーの変容 (= 認知再構成) は困難を極める。
- 機能の変容を狙う方が現実的? どうすれば可能?
- 言葉全体が機能する前提 = 文脈に働きかけることによって、言葉の象徴性・生成性を弱めて、言葉の影響力 (ダークサイド) を減じようとするのが、アクセプタンスと脱フュージョンで代表される介入法。

## 広場恐怖のEさん

- 41歳、主婦、女性
- 主訴: 地下鉄に乗れない。
- 8年前、地下鉄の中で、気になることを色々考えているうちに息が苦しくなり、ドキドキしてしまい、次の駅で降りることが何回かあった。それから、乗らなければ大丈夫と考えて、ずっと乗っていない。先日、パニック障害のテレビを見て、カウンセリングで治せるものならと思って来た。
- 何も理由が無いのに苦しくなったことはなく、寝ている時に発作を起こして目を覚ましたこともない。地下鉄以外の各停であれば乗ることはできる。
- 何度か地下鉄に乗ろうとしたことはあったが、その度に、ひどく恐くなり乗れなかった。周りからは練習しないと良くならないと言われるが、私が乗れないと思っているのだから、乗れないと思う。

## アクセプタンスと脱フュージョンで機能を変える

Th: いつも同じような状況で、自動的に同じことを考えるのは、自分の心の中に壊れたコンピューターがあって、どのキーを押してもいつも同じ答を出してくるようなもの。それでも、一旦考えてしまうと、それが事実に来てしまうわけです。

Cl: じゃあ、考えないようにすればいいんですか？

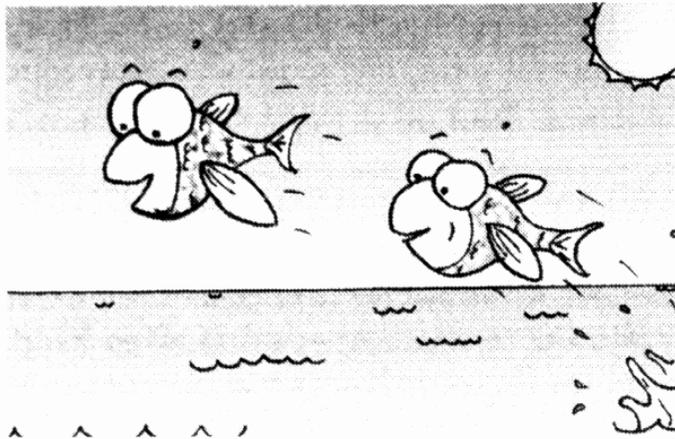
Th: でも以前、「大丈夫、大丈夫」と自分に言い聞かせながら乗ろうとしたけどダメだったと言っておられましたよね。

Cl: そうなんです。

Th: 一番いいのは、地下鉄に乗ろうとした時に、「乗れない、絶対無理、だって…」と考え出した時に、早めにそのことに気づくようにして、「また壊れたコンピューター君がガチャガチャやってるわ」と思って、言わせておくことですね。それで実際に乗って見たらどうなるかを見てみれば、今の現実が分かりますね。

## 思考の世界全体と距離を取る

「わかるかい、あれが僕が話しているものだよ」



(ルオマ, ヘイズ, ウォルサー, 2009)

## “素朴な認知モデル”への脱フュージョンの適用

Cl: でも先生、私やっぱり乗れません。だって、自分で乗れないと思っているのに、乗れるとは思えません。

Th: そうですね？ われわれが考えていることが、いつも行動することを決めるとは限りませんよ。ちょっと見ていて下さいね。私はあることを自分に言い聞かせながら、行動してみますから。「私は立てない、立てない、立てない…」。どうですか？ 立つことはできましたよね。

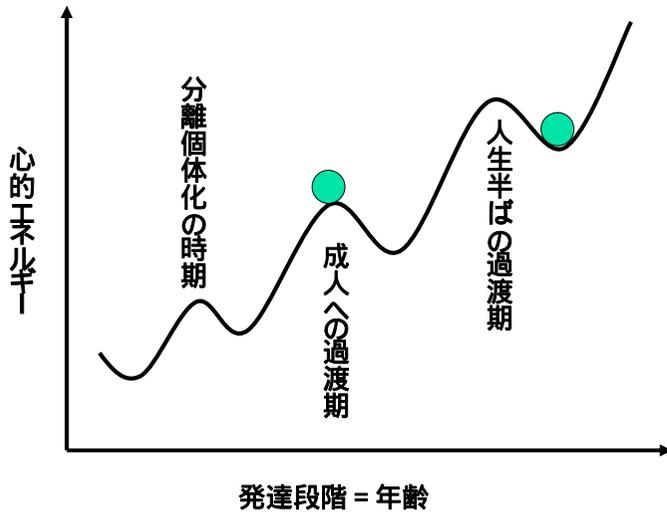
Cl: ええ、でもそれは、先生が立とうと思っているから。

Th: Bさんが地下鉄駅まで行って、乗ろうと思うけど、「乗れない、乗れない」と自分に言ってしまうのと同じじゃないですか。実際にやってみないともう答は出ませんね。

## 機能による制御と文脈による制御

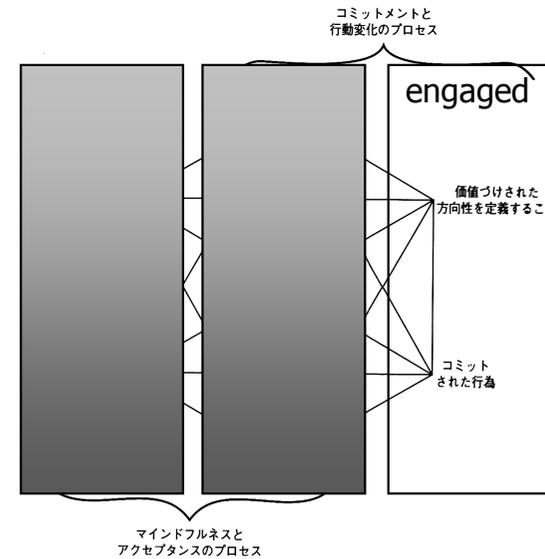
- 行動療法のターゲットには、機能分析が有効である問題と、文脈の選択が必要になる問題がある。
- 連続的な(第一水準の)変化がターゲットになる場合は、因果関係(機能関係)による制御が必要になり、機能分析が有効である。
- 非連続的な(第二水準の)変化がターゲットになる場合は、初期条件と拘束条件(文脈)による制御が必要になり、文脈の選択が求められる。
  - 例: 人生の岐路での選択の問題。
- 言葉の象徴性(フォーース)を利用して、人生の方向性(文脈)を選択し、行動活性化を図るのが、価値の明確化とコミットメントによる介入法。

## 発達段階による変化の起こり方の違い



- 節目の時期は、開放系になり、非連続的な(第二水準の)変化が起こる。
  - 拘束条件と初期条件(文脈)による制御
- それ以外の時期は、近似的に閉鎖系として振る舞い、連続的な(第一水準の)変化が起こる。
  - 因果関係(機能関係)による制御

## 「ENGAGEDな反応スタイル」に相当



- エンゲージメント機能

(ルオマ・ヘイズ・ウォルサー, 2009; Hayes, Strosahl, Wilson, 2011)

## 価値に沿った行動

Th: ご主人と結婚して10年になるので、海外旅行に行きたいと思っ  
らっしゃるんですね。

Cl: ええ。でもそれが夢物語だということは分かっています。

Th: そんなことないと思いますよ。

Cl: えっ、そうなんですか。私は急行にも乗れないんですよ。

Th: でも、そう決めているのは、Aさんですよ。だったら、来年にはご主人と海外に行くぞと決めてみてもよいのではないのでしょうか。

Cl: はあ…。

Th: もちろん、それを決めるだけでは何も現実が変わりませんね。現実を変えていくためには行動を通して外の世界と関わっていくことが必要ですから、ご主人と海外に行くために何ができるようになればよいか、これから一緒に考えて、実行していきましょう。

Cl: 分かりました。やってみて、またご報告します。

## 不安との闘いをやめ、歩き出そう



(フォーサイス, アイファート, 2009)

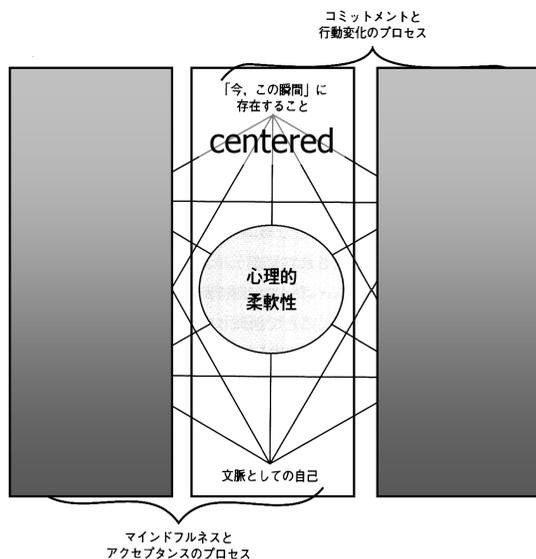
## 文脈の選択と言語行動

- 文脈は、その下で生起する行動に対しては、確立操作として働くことが多い。
- ルールは文脈として働く代表的な言語行動。
  - ルールを変えることで、そのルールが規定する行動の機能が変わり、そのトポグラフィーも変えやすくなる。
  - 行動療法では、向社会的行動を通して健全な強化が得られるようになることを、介入の大きな目標にしている。
  - 得られる強化が最大になる人生の方向性(「価値」)を言語化し選択することで、オーグメンタル(動機づけに関するルール)として作用させることができる。
- しかし、「価値」にフュージョンしてしまうと柔軟な選択はできなくなる。そこで、行ったり来たりになるのだが…。

## マインドフルネスと注意 / 視点の関係

- 普通に考えている状態
  - 選択的注意
  - 「私が、今、ここで」の視点を持ち続ける行動
- マインドフルネス瞑想の前段(サマタ瞑想)
  - 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
- マインドフルネス瞑想の後段(ヴィパッサナー瞑想)
  - 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

## 「CENTEREDな反応スタイル」に相当



- モニタリング機能

(ルオマ・ヘイズ・ウォルサー, 2009; Hayes, Strosahl, Wilson, 2011)

## FEARからFEELを経てACTへ

Fusion:フュージョン

Evaluation:評価

Avoidance:回避

Reason giving:理由づけ

Acceptance:アクセプタンス

Choose:価値に沿った選択

Take action:行動を起こす

Feeling:感じること(は)

Experiences:体験(を)

Enriches:豊かにする

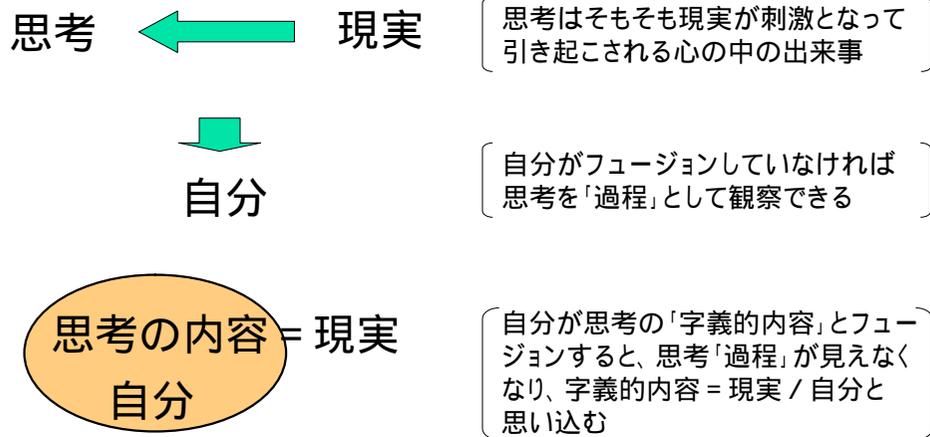
Living:生きること(を)

柔軟な注意が必要

## FEELアプローチ

- 「ACTを概念化する簡潔な方法として、FEAR(恐怖)をFEELする(感じる)のを目的にする、というものがある。」
- 「エクスポージャの目的は、クライアントに『フィール・ベター(つまり、不安をあまり感じない)ではなく、フィール・ベター(つまり、感じるのが上手になる)になる』のを学ばせることである。」(バウハ&モラン, 2009)
  - レスポネント消去でも、破局的思考の緩和でもない。
  - 事実を事実のままに感じる(自分に対してタクトする)ことで、回避の必要がなくなる。
  - その結果、行動レパートリーが拡大する。

## 観察者としての自己と脱フュージョン



脱フュージョン = 「私が、今、ここで」から、「私が、あのとき、あそこで」へ視点を転換すること。

## 「足を意識して、文章を読む」エクササイズ - ヴィッパサナー瞑想入門 -

- あなたの足に注意を向けてください。どんな感じがしますか？ 足に注意を向けたまま、以下の数行を読んで下さい。

さいた さいた  
チューリップの 花が  
ならんだ ならんだ  
赤 白 黄色  
どの花みても  
きれいだな

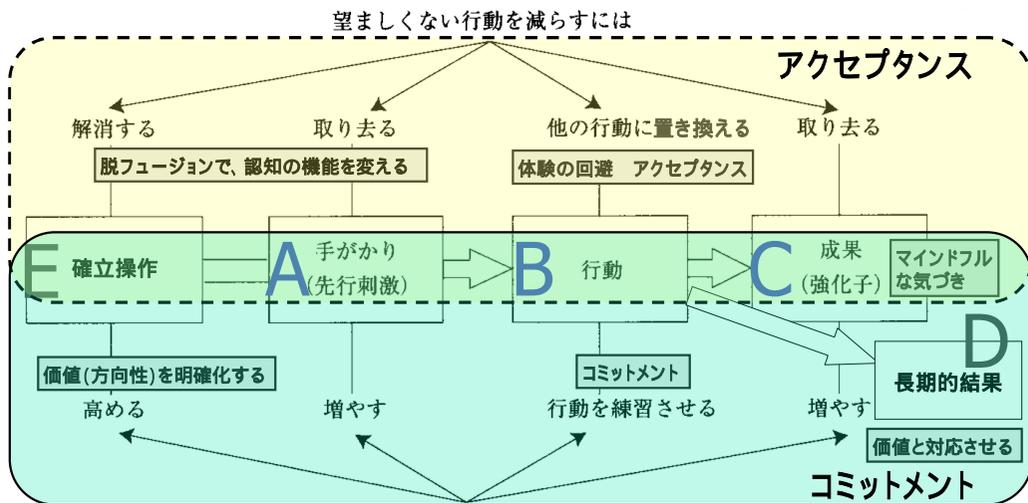
(ヘイズ&スミス, 2008)

## 「流れに漂う葉っぱ」のエクササイズ - 思考から見ることと、思考を見ること -

- あなたはゆったりとした川の流れの傍らに腰を下ろして、葉っぱが流れていくのを眺めています。
- ここで、自分の考えや思いに意識を向けてください。
- 頭に思い浮かんだ考えや思いを、それぞれ1枚の葉っぱにのせて、流すようにしましょう。
- ここでの目的は、あなたが流れの傍らに居ること、そして、葉っぱを流れ続けさせることです。
- もし、葉っぱが消えたり、意識がどこかよそにいったり、あなたが川に入ったり、葉っぱと一緒に流れていることに気づいたら、一度中断して、何が起こったのかを観察しましょう。
- そして、もう一度、流れの傍らに戻ってここに浮かぶ考えを観察し、それらを1つずつ葉っぱにのせて、流れさせましょう。

(ヘイズ&スミス, 2008)

# 言語行動を含めた機能的アセスメント



適切な行動を増やすには

- コミットメントの前提には文脈の転換がある。 (鈴木・神村, 2005を元に作成)

# 参考文献

- 高橋史, 熊野宏昭, 武藤崇 (監訳), J・B・ルオマ, S・C・ヘイズ, R・D・ウォルサー (著): ACTをまなぶ - セラピストのための機能的な臨床スキル・トレーニング・マニュアル. 星和書店, 2009
- 熊野宏昭, 奈良元壽, 西川美樹 (監訳), J・P・フォーサイス, G・H・アイファート (著): 不安・恐れ・心配から自由になるマインドフルネス・ワークブック - 豊かな人生を築くためのアクセプタンス&コミットメント・セラピー. 明石書店, 2012
- Steven C. Hayes, Kirk D. Strosahl, Kelly G. Wilson: Acceptance and Commitment Therapy, Second Edition: The Process and Practice of Mindful Change. The Guilford Press, 2011
- S・C・ヘイズ, S・スミス (著), 武藤崇, 原井宏明, 吉岡昌子, 岡嶋美代 (翻訳): ACTをはじめ - セルフヘルプのためのワークブック. 星和書店, 2010
- 鈴木伸一・神村栄一 (著), 坂野雄二 (監修): 実践家のための認知行動療法テクニックガイド. 北大路書房, 2005