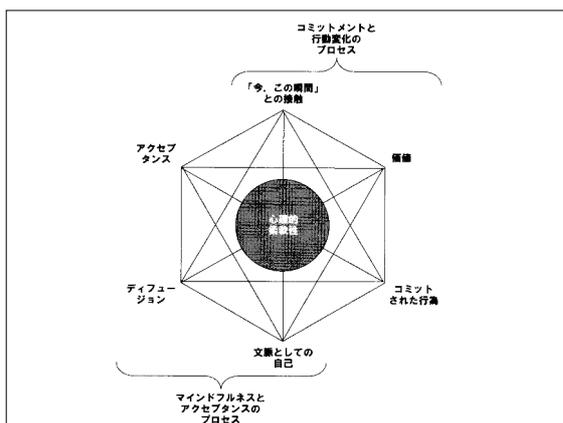
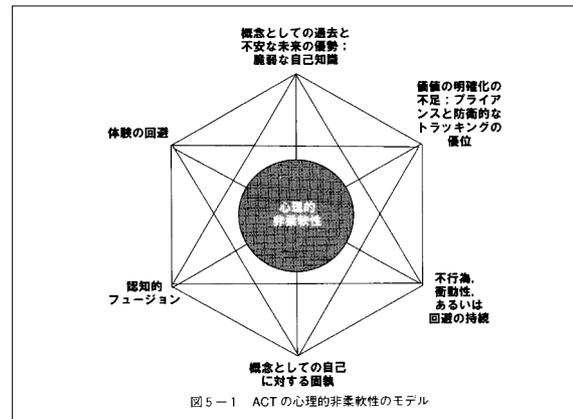


2008/11/01(@日本行動療法研修会・東京)

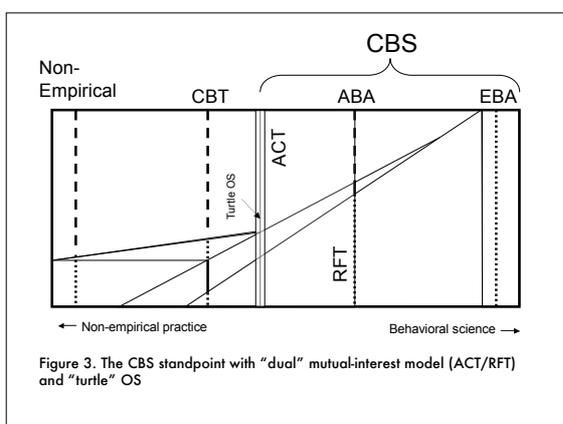
## アクセプタンス&コミットメント・セラピー その可能性の中心(日本編)~2

武藤 崇  
(takamuto@lt.ritsumei.ac.jp)

配付資料: 当日の発表スライドとは異なる場合がございます。予めご了承ください。



ACTは  
行動療法なのか？  
認知行動療法なのか？



行動療法なのか？  
-「方法」の観点から-

- 行動療法=「方法(臨床技術)」の体系(山上, 2007)
  1. 問題の認識把握技術  
→問題の機能的な分析技術  
→事象の動的・循環的把握技術
  2. 変容技術
  3. 行動療法をすすめる技術

## 行動療法なのか？

－「方法」の観点から－

- 行動療法をすすめる技術 (山上, 2007)
- A. 治療を組み立てる技術
  - a) 患者のことをわかろうとする治療者の態度が要る
  - b) 患者の苦痛の体験を把握し、そこに治療を焦点づける(患者の体験を「内側」からみるようにして捉える把握の仕方)
  - c) 問題をとりだして治療の対象化をする
  - d) 患者の希望を治療につなげる

## 行動療法なのか？

－「方法」の観点から－

- 行動療法を進める技術 (山上, 2007)
- B. 治療をすすめる技術
  - a) そのときの治療の目標に向けて、わずかにでもできているところやできそうなところを見つけて、それができるように臨床状況を整えながら治療をすすめる
  - b) それぞれの治療対象に合わせて、適用できる治療技法をそれぞれに用いる。その技法はその人に合わせたその人用の方法にして用いる
  - c) 治療の対象、方法、結果を明らかにさせながら治療をすすめる
  - d) 治療をするというよりも、生活の仕方を学習するというスタンスで治療を進める

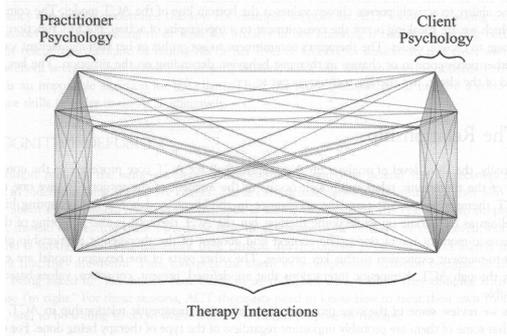


Fig. 9.1: A model the ACT Therapeutic Relationship (Luoma, Hayes, & Walsler, 2007, Pp. 224)

## 行動療法なのか？

－「方法」の観点から－

- 行動療法＝「方法(臨床技術)」の体系 (山上, 2007)
- 1. 問題の認識把握技術
  - 問題の機能的な分析技術
  - 事象の動的・循環的把握技術
- 2. 変容技術
- 3. 行動療法をすすめる技術
  - ACTIによって、より洗練化される可能性あり

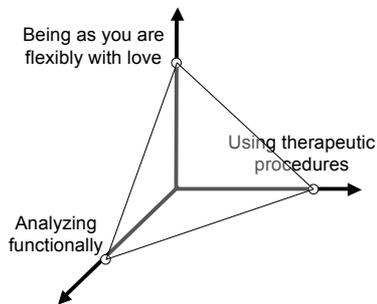


Figure 3. A best balance between three dimensions

## ACTセラピストのスタンス(1)

1. The ACT therapist speaks to the client from an equal, vulnerable, compassionate, genuine, and sharing point of view and respects the client's inherent ability to move from unworkable to workable responses.
2. The therapist is willing to self-disclose about personal issues when it serves the interest of the client.

(Luoma, Hayes, & Walsler, 2007, Pp. 218-220)

## ACTセラピストのスタンス(2)

- The therapist avoids the use of canned ACT interventions, instead fitting interventions to the particular needs of particular clients. The therapist is ready to change course to fit those needs at any moment.
- The therapist tailors interventions and develops new metaphors, experiential exercises, and behavioral tasks to fit the client's experience and language practices, and the social, ethnic, and cultural contexts.

(Luoma, Hayes, & Walser, 2007, Pp. 218-220)

## ACTセラピストのスタンス(3)

- The therapist models acceptance of challenging content (e.g., what emerges during treatment) while also being willing to hold the client's contradictory or difficult ideas, feelings, and memories without any need to resolve them.

(Luoma, Hayes, & Walser, 2007, Pp. 218-220)

## ACTセラピストのスタンス(4)

- The therapist introduces experiential exercises, paradoxes, and/or metaphors as appropriate and de-emphasizes literal sense-making of the same.
- The therapist always brings the issue back to what the client's experience is showing, and does not substitute his or her opinions for that genuine experience.
- The therapist does not argue with, lecture, coerce, or attempt to convince the client.

(Luoma, Hayes, & Walser, 2007, Pp. 218-220)

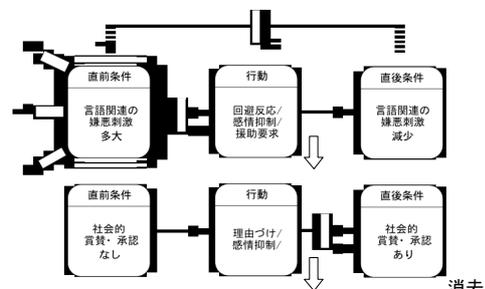
## ACTセラピストのスタンス(5)

- ACT-relevant processes are recognized in the moment, and when appropriate, are directly supported in the context of the therapeutic relationship.

(Luoma, Hayes, & Walser, 2007, Pp. 218-220)

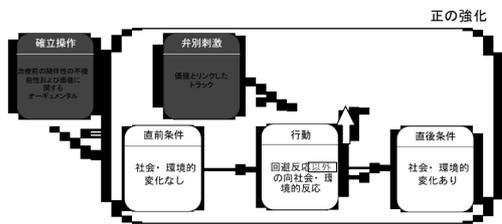
## ACTの実施方法は？

## アクセプタンスとは？



出典: 武藤 (2006)

## コミットメントとは？



出典: 武藤 (2006)

## まずは自分に試してみる



## ACTの基本的スタンス(1)

Happiness is  
not normal.

(Time誌にACTが詳細されたときのタイトル)

## ACTの基本的スタンス(2)

Pain is inevitable.  
Suffering is optional.  
痛みは避けがたいが、  
苦しみはオプション(こちら次第)

村上(2007)

## ACTの基本的スタンス(3)

Accept  
Choose  
Take action!

Hayes, Strosahl, & Wilson (1999)

## ACTの基本的スタンス(4)

Get out of your mind &  
into your life.  
マインドの沼から  
ライフの海へ!

(Hayes & Smith, 2005)

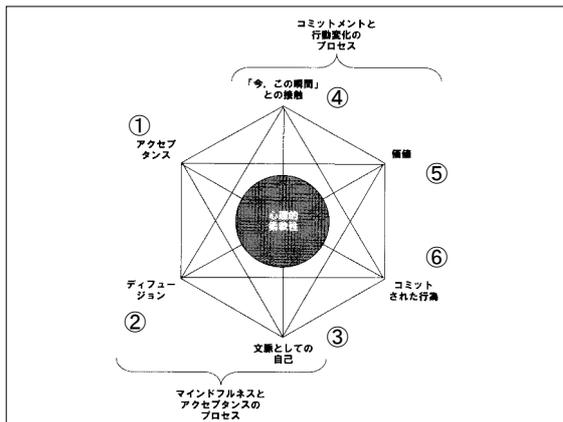
## ACTにおけるセラピーの目的

- 「字義通りに言語を使いすぎる」という傾向を軽減する
- その代替となる「体験に基づくアクション」を構築する

→多くの範例を用いてトレーニングする  
(= multiple exemplars training: 般化技法の1つ)

## ACTの手続き的な構成要素

- 決められた順序で配列され、固定化された手続きのパッケージではない
- テラーメイド
- Like a dance!



## ワークブックの目次

1. 苦悩の“ひみつ”
  2. 言語の“ひみつ”
  3. 回避との“綱引き”
  4. <その手>を放すと...: アクセプトランス(ウィリングネス)「超」入門
  5. マインドと<あなた>(前編): “ふたり”の距離
  6. マインドと<あなた>(中編): 買ってはいけない
  7. マインドと<あなた>(後編): 3つの<わたし>
  8. マインドフルネス: *Just Do it!*
  9. <それ>はウィリングネスではない
  10. ウィリングネス: ジャンプの仕方, 教えます
  11. <これ>が価値だ!
  12. 選ぶのは<あなた>
  13. コミットメント&アクション
- (Hayes & Smith, 2005)

## 「ウィリングネス」という言語戦略

- 嫌悪事態に対するエクスポージャー実施のための般性確立操作

## 「価値」という言語戦略

- 今までの行動レパートリーに対する「強化(強化子)」の傾向を言語化することにより,
- 強化事態を拡大し,
- 強化子随伴の遅延にも耐えうるだけの確立操作を行う  
→例: 「人生のバス」メタファー

## ACTIにACCESS

- [contact\\_with\\_act\\_j1@mac.com](mailto:contact_with_act_j1@mac.com)
- <http://act-in-japan.seesaa.net/>