

【補完資料：発表論文・発表資料の用語解説】

職業リハビリテーションにおける行動分析学の活用

ーうつ病等を有する者への ACT を活用した実践事例ー

○ 佐藤 大作（秋田障害者職業センター 主任障害者職業カウンセラー）

※発表論文及び発表資料に出てくる用語や資料を解説した補完資料です。

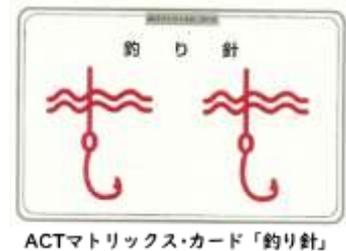
1. 行動分析学

行動分析学とは、1930年代にアメリカの心理学者 B.F. スキナーによって創始された心理学の一つで、人間を含めた動物全般を対象として行動の原理が実際にどう働くかを研究する学問です^{1) 2)}。

行動分析学は、行動を分析する学問ですので、「行動」に関わるあらゆる分野で幅広く活用されています。障害者に対する就労支援サービスは「人の行動を変える仕事」とも言えます。行動分析学には、ACT を含めて就労支援サービスで活用できる知見がたくさんあります。

2. 体験的エクササイズ

ACT では、言葉でのやり取りだけではなく、実際に様々な身体的な活動（体験的エクササイズ）を行って ACT の 6 つのコアプロセスについての理解を深めていきます。本事例では、ACT マトリックス・カード³⁾ という ACT エクササイズを行いやすくするツールも活用しました。



A さんの場合、ACT マトリックス・カード「釣針」のメタファー（暗喩）が、とてもしっくりきたそうです。A さん自身を魚だとすると、A さんを悩ませる不意に頭に浮かんでくるやっかいな思考は河に投げ込まれてくる釣針のようなものと言えます。「魚には、針がいつ落ちてくるかわからないし、落ちてくることを止めるとこともできないが、それに気づいて眺めることはできる。その横を通り過ぎることもできる。あえて食い付いてみることもできる」というメタファーは、自分とやっかいな思考が別のものであると気づき、自分の思考と距離を取る助けになりました。A さんは、このエクササイズ以降、不意に現れる思考に対して「（いつもの思考が）きたきた」と気づき、思考と距離を取って捉えやすくなったと述べています。

3. 解説イラスト

A さんが 6 つのコアプロセスをより深く理解するために「釣針」メタファーの世界観を用いて作成したものが、発表資料 9 ページの「解説イラスト（コアプロセスと河と魚のメタファー）」です。解説イラストを用いて行った、A さんに対する 6 つのコアプロセスの説明（概略）は以下のとおりです。

■ 6 つのコアプロセスの説明

コアプロセス	説明
（創造的絶望と） アクセプタンス	価値に向かって行動しようとするとき、不安や焦り、不快な感情などが生じる場合があります。それはまるで、魚が上流（価値）に向かっていこうとするとき、押し戻してくる川の流れのようなものです。そのようなとき、川の強い流れを避けるため、岩陰に隠れてしまうこともあるでしょう。そこは流れが緩やかですが、居心地がよいだけに再び流れの中に戻りにくくなってしまいう時もあります。これは体験の回避と呼ばれています。自分の価値に向かう行動を起こすため、腹を括って岩陰から出ていくことをアクセプタンスと呼びます。

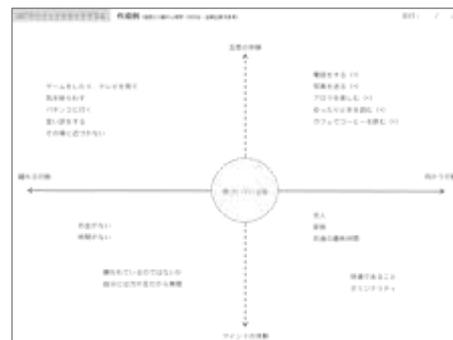
【補完資料：発表論文・発表資料の用語解説】

脱フュージョン	不意に現れるやっかいな思考や感情は、魚にとっては釣り針のようなものです。魚にできることは、釣り針に気づくこと。もし、釣られても暴れずに大人しくしておくのと釣り人はリリースしてくれます。脱フュージョンは釣り針に気付くように自分の思考に気づくこと、そして釣られたときの対処方法でもあります。
今、この瞬間との接触	川にいる限り、魚が常に水に触れ、流れを感じ、様々な温度や光、色などの刺激を受け取ります。ただし、過去や未来に関する思考に注意が向き過ぎると、それらを感じにくくなります。呼吸をする、耳を澄ませる、身体に注意を向けるなどのエクササイズを通じて、自分に届く刺激に気付く練習をしましょう。
気づきと文脈としての自己	川には全体を俯瞰する橋が架かっています。あなたには、魚であるという「概念としての自己」と、川の中でまさに今泳ぎ続ける魚という「プロセスとしての自己」、そして、橋の上から川面を眺めている「文脈としての自己」の3種類の自己がいます。
価値の明確化	価値とはあなたが進みたい方向を指し示すコンパスのようなものです。あなたは、より川上に向かいたいですか？ それとも川下を目指したい？ より水面に近い方が楽しいですか？ より深い川の底を知ることによって価値を感じますか？
コミットされた行為	コミットされた行為とは価値に向かう具体的な行動のことです。もし、価値というコンパスが示す方向が川上ならば、川上に向かうために尾びれを力強く動かす必要があります。そして、価値に沿った行動ならば、川上に向かうほどに心理的柔軟性は高まり、より充実した人生だと感じる事ができるでしょう。

4. ACT Matrix (ACT マトリックス)

ACT Matrix は、カナダのセラピストであるベンジャミン・ショーエンドルフ氏らによって開発された ACT を実施するためのツールです⁴⁾。今回の発表資料に登場する ACT Matrix ダイアグラムとは、ACT Matrix で使用するワークシートの1つです。

ACT Matrix ダイアグラムは体験の回避、価値、価値に向かう行動、フュージョンの状態等を整理するためのものです(図1)。Aさんと現状を整理し、価値を見つけるために用いました。



(図1) ACT Matrix ダイアグラム

<引用文献>

- 1) 「行動分析学入門」 杉山尚子(著),島宗理(著),佐藤方哉(著),リチャード・W.マロット(著),アリア・E・マロット(著)産業図書 1998
- 2) 「行動分析学入門-ヒトの行動の思いがけない理由」 杉山尚子(著),集英社 2005
- 3) 「ACT マトリックス・カード」 ベンジャミン・ショーエンドルフ(著),剗田文記(訳)星和書店 2019
- 4) 「言語と行動の心理学 行動分析学をまなぶ」 谷晋二(著)金剛出版 2020