

第28回職業リハビリテーション研究・実践発表会 (R2)

職業リハビリテーションにおける 行動分析学の活用

— うつ病等を有する者へのACTを活用した実践事例 —

○ 佐藤 大作 (秋田障害者職業センター)

ACT (アクト) とは

Acceptance & Commitment Therapy (アクセプタンス&コミットメント・セラピー)

- ・行動分析学、機能的文脈主義、関係フレーム理論等を理論的基盤とした行動療法の一つ
- ・うつ病、慢性疼痛、不安症、物質依存等、幅広い分野で活用されている

アクセプタンス
受け入れる

コミットメント
主体的に関わる

① 心（言葉と思考）の特徴を知り、
言葉と思考との付き合い方を学ぶ

② 自分にとって大切な価値を明確にして、
具体的な活動に取り組む

- ・ ACTでは、①②ができていることを心理的に健康な状態と捉える
- ・ ACTでは「心理的柔軟性モデル」で人の心理的健康状態を表す

ACTの主な特徴

- ・ やっかいな思考や不安、不快な感情等は誰もが持つ自然なものと捉える
(ヒトが言葉を持ってしまった以上、悩みや苦しみは避けられない)
- ・ やっかいな思考や不安、不快な感情を取り除こうとすると、かえって問題が大きくなる
(問題を取り除く、問題をコントロールするという考え自体に“問題”がある)
- ・ 身体を使った体験的エクササイズを用いる

心理的柔軟性を支える6つのコアプロセス

①付き合い方

Acceptance

アクセプタンス

Defusion

脱フュージョン

Present Moment Awareness

「今、この瞬間」との接触



Self-as-Context

視点としての自己

②行動する

Values

価値

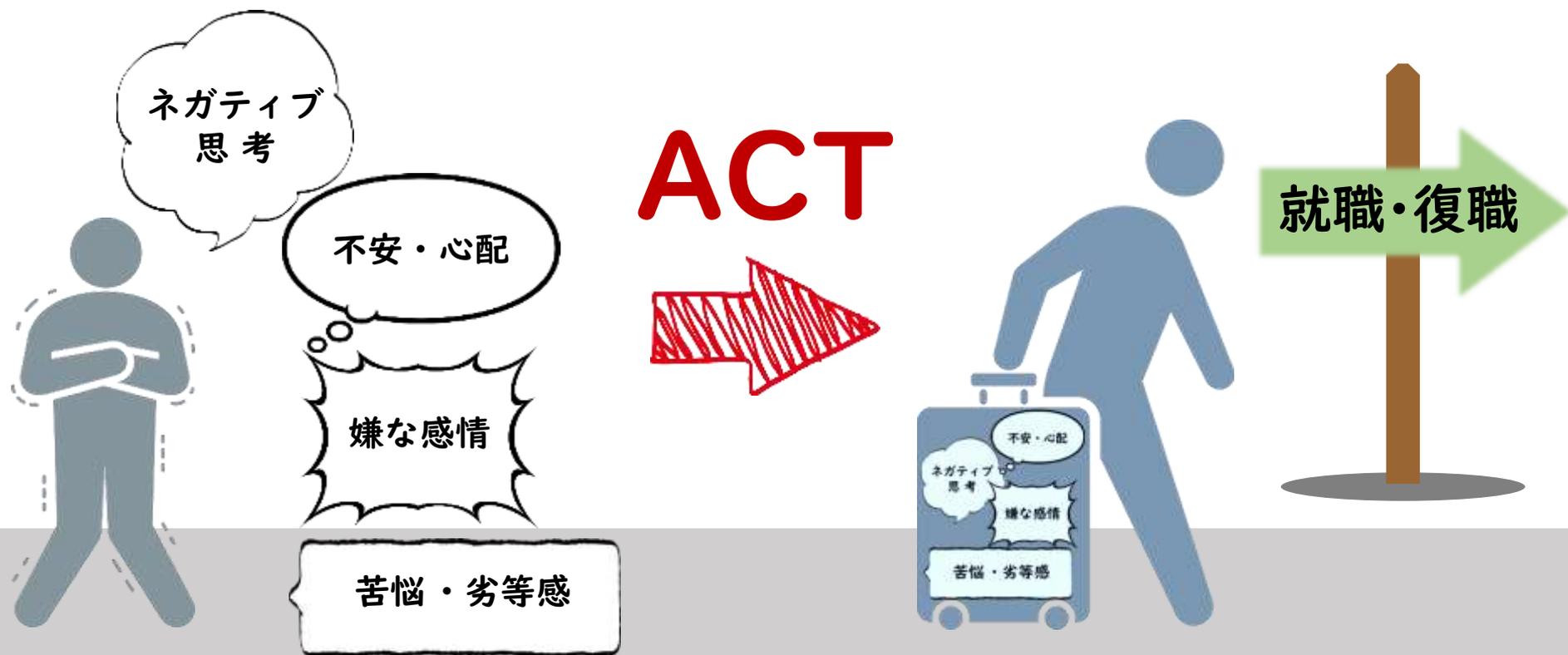
Committed Action

コミットされた行為

背景

【本研究に取り組んだ理由】

- ・就職活動や復職活動に取り組むとき、不安や不快な感情といった心理的な問題が生じる場合がある
- ・心理的な問題との関わり方を学ぶことで、就職や復職の活動に対して、より前向きに取り組めるようになるかもしれない
- ・支援者が心理的な問題との関わり方を学ぶことで、職業リハビリテーションサービスの質向上につながるのではないか



ケース概要

実際の支援情報

- ・ Aさん（30歳代）うつ病、パニック障害（精神障害者保健福祉手帳3級）
- ・ 事務職を中心とした複数の職歴がある
- ・ 上司の厳しい叱責や同僚からのいじめ等により体調を崩して離職
- ・ 障害者職業センター職業準備支援を受講

職業準備支援開始前

- ・ ふとした時に過去のことや将来のことが頭をよぎる
- ・ 過去のこと（前の職場のこと）
- ・ 将来のこと（新しい職場でいじめられたらどうしよう等）
- ・ 「応募する求人がなかったらどうしよう」と考えると怖くなって求人情報を見ることができない、ハローワークに行けない
- ・ 「どうせ自分はできないんだ」等のネガティブな考えが頭から離れない



心理的**非**柔軟性

実際の支援情報

体験の回避

- <自宅>
 - ・自宅の電話やチャイムが鳴っても出られない
- <コミュニケーション場面>
 - ・人と会話することに抵抗がある
 - ・女性と会話することに怖さを感じる
 - ・人と仲良くしようと思わない
 - ・嫌な頼みごと、誘いはなかなか断れない
 - ・疲れても、できるだけ休憩せずに我慢する
- <就職活動>
 - ・求人を見れない。ハローワークに行けない
- <自分について>
 - ・自分の診断された障害（病気）について、あえて深く掘り下げて知ろうとしない

脆弱な自己認知 (非柔軟な注意)

- <過去>
 - ・前の職場のことを思い出し、具合が悪くなる（何もしたくない、不安が強まる。冬に多い傾向）
 - ・過去のことを思い出し、女性との会話が怖い
 - ・希望の高校にトライしたかったのにできなかった
- <未来>
 - ・家族から「急に出ていけ」と言われたらどうしよう
 - ・一人で生きていけるか。再就職できるか
 - ・この先も職場でいじめられるかもしれない
 - ・将来のことが不安になる（ぼーとしているとき）
 - ・応募する求人がなかったらどうしよう
 - ・「何か怒られるんじゃないか」

価値の明確化の不足

- ・贅沢などはしなくていいから普通に自立して生活したい
 - ・対人関係で悩まないでよいパソコンを使った仕事をしたい
 - ・家族から早く離れたい気持ちもある
- 「価値」は何？ わからない…

認知的フュージョン

- ・完璧にしなければ
 - ・自分のせいだ
 - ・どうせ自分はできないんだ
- ※入浴中や横になっているとき、風呂そうじ中にふと出てくる
→ずっと考えてしまい自己嫌悪になる。
腹痛につながる

心理的**非**柔軟性

概念としての自己への囚われ

- ・（自分は）自分に自信が持てない
- ・（自分は）考える力がなくなった
- ・（自分は）スポーツは苦手（やりたくない）
- ・（自分は）他の人比べて、幼い
- ・（自分と）同年代の人が知事等の仕事をしているのに自分って何なんだろう

行為の欠如

- ・就職活動ができない（ハローワークに行く、求人を見る）
- ・不特定多数の人と話をすることが苦手（仕事で必要となるけど…）

ACTセッションの概要

実際の支援情報

No.	主な実施内容	狙い	所要時間
1	オリエンテーション・言葉と思考の関係	ACTの紹介・行動の原因を学ぶ（思考と行動随伴性）	80分
2	価値の明確化①・ACT Matrixダイアグラム	ACTの価値を知る・ダイアグラムを使って価値を見つける	65分
3	質疑応答・コアプロセスと河と魚のメタファー	6つのコアプロセスを学ぶ・ACTマトリックスカードの紹介	50分
	体調不良のため欠席（職業準備支援の疲れ当）		
	体調不良のため欠席（家族の付き添い等）		
4	ホームワーク確認：ACT Matrixダイアグラム	仕事に関する価値を見つける	60分
5	分類ワーク・3つの自己とゲーム空間	文脈としての自己に気付く・思考と距離を取る練習	60分
6	質疑応答・「その都度、選べることに気付く」	前半までの振り返り・自分の思考に気付いた後の行動を選ぶ	30分
7	価値の明確化②・仕事における「価値」の発見	仕事における価値を具体化する	80分
8	解説「今、この瞬間との接触」及び「行動の原因」	行動随伴性で自分の行動を見つめ直す	80分
9	認知的フュージョン・コミットされた行為	言葉への囚われに気付く・脱フュージョンに取り組む	80分
10	自分のコンパス（仕事・余暇・健康・人間関係）	価値をブラッシュアップする	75分
11	コミットされた行為「具体的目標」の設定	価値につながる行動を具体的に文章にする	30分

6つのコアプロセスと実施したエクササイズ

実際の支援情報

アクセプタンス

体験の回避

「筋トレ」のメタファー
 「あじわい」エクササイズ解説
 「分類」エクササイズ
 ・落ち込んだ時、つらい時にやっていることをリストアップ
 ・リストにある行動の直前直後は何だろう？

脱フュージョン

認知的フュージョン

思考は言葉のつながり
 思考は行動の原因ではない
 「手を挙げないで…」
 「お腹がいっぱいと思いながら…」
 「不安を抱えながら…」
 カード「考えないでください」
 カード「ルアー」
 思考とのフュージョンは問題を起こすとは限らない(解説)：選択の大切さ
 自動操縦
 「評価メガネ」エクササイズ解説

「今、この瞬間」との接触

脆弱な自己認知(非柔軟な注意)

3分間ブリージング
 「(浮き世に) 錨を下す」



視点としての自己

概念としての自己に対する囚われ

- ・「将棋盤」「ゲーム空間」のメタファー
- ・思考と距離を取る

価値

明確な価値の欠如

- ACTマトリックスシートによる価値の明確化
 - ・マトリックスシートを作ろう
 - ・人間関係・余暇・健康・仕事
- ワーク：価値の「明文化と明確化」
 - ・価値①「誰にでも敬意をもって接する」
- ワーク：価値の「明文化と明確化」
 - ・価値②「新しいことにトライする好奇心。工夫を楽しむ」
- ワーク：価値の「明文化と明確化」
 - ・自分のコンパス(仕事・余暇・健康・人間関係)
- ワーク「価値は今に在る(今~することができている)」
- ホームワーク「自分のコンパス」

コミットされた行為

行動の欠如・衝動性・回避の持続

- 「自分のコンパス」を踏まえ、価値に沿った行動を考える(具体的な目標)
- ・「今、何から始められる？」の進捗
 - ・セルフコンパッションの紹介
- 【実際に行動に移し始めたこと】
- ① 早寝早起きを始めた
 - ② 運動(エアロバイク)を始めた。続けている
 - ③ 食事量を減らしている
 - ④ 食事の時、よく噛むようにしている
 - ⑤ 職業センターに相談に来た
 - ⑥ 職業準備支援を受けることを決めた
 - ⑦ 職業準備支援に来ている。来続けている
 - ⑧ 簿記の勉強を始めた。続けている
 - ⑨ 相談した後に、ポイントをまとめながら振り返っている
 - ⑩ 紹介されたエクササイズを生活に取り入れている
 - ⑪ エクササイズを試す中で出てきた疑問を自分から質問した
 - ⑫ 求人票を見た
 - ⑬ 運動(踏み台昇降を始めた)
 - ⑭ ハローワークでの相談のセッティングを依頼した
 - ⑮ wordとexcelの勉強をすることを相談して頼んだ

【認知的フュージョン】

- ・ どうせ自分はできない
- ・ 自分のせいだ
- ・ 完璧にしないと



【脱フュージョン】

- ・ 釣られていることに気付く
- ・ 釣られときに大人しくしておく

【体験の回避】

- ・ 良い、悪いではない
- ・ 短期的には有効だが、長期で見ると…
- ・ 一歩踏み出せない
- ・ 巻き込まれて出づらくなる

【今、この瞬間との接触】

- ・ 音、感触、光や色
- ・ 水の流れ、圧力
- ・ 釣り針や流れて来るものに気付く

【アクセプタンス】

- ・ 進みたい方向はどっち？
- ・ 腹をくくって
- ・ 覚悟を決めて

【コミットされた行為】

- ・ 進みたい方に体を動かす

【視点としての自己】

- ・ 河全体を橋の上から眺める視点（自分）

【価値】

- ・ どちらに向きたいのか
- ・ 上流？ 下流？
- ・ より水面へ？ より深みへ？
- ・ 水面より上へ？

【過去と未来への囚われ】

- ・ 「今この瞬間」とのバランス
- ・ 問題解決や予測等、良い効果もあるが、後悔や不安に釣られることがある

6つのコアプロセスの解説イラスト
(コアプロセスと河と魚のメタファー)

作成した支援ツール

まとめ

(課題点と今後の展開)

- ACTの実施方法習得と併せて、基礎部分も学ぶことで個別性に合わせて細かい調整が可能になる
- 今回の実践では「行動の記録」は取れなかった。
→就労支援分野において「**行動の記録**」を取る技術の確立と実践情報の蓄積が必要

