

第28回職業リハビリテーション研究・実践発表会

ACT（アクト）マトリックス・カードを用いた
定着支援の事例について

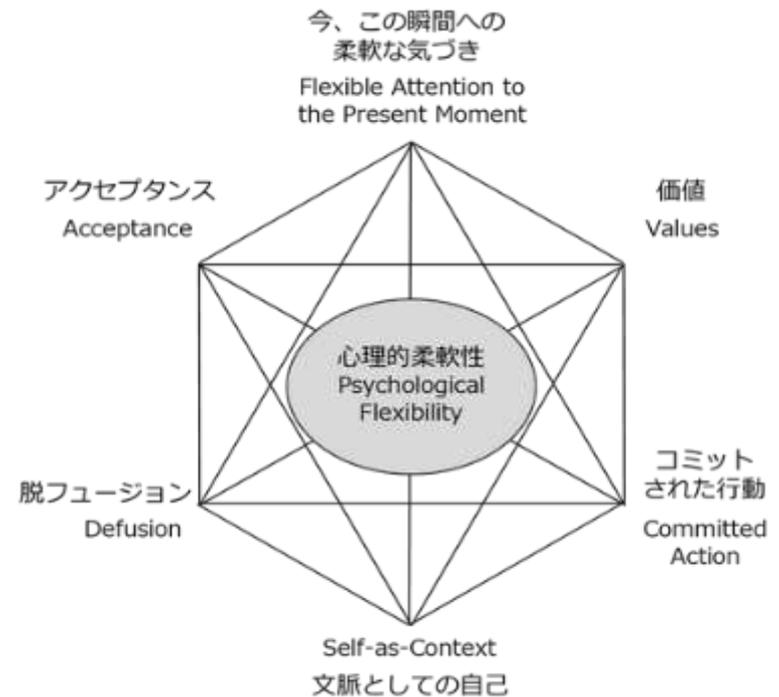
- 小倉 玄（株式会社スタートライン CBSヒューマンサポート研究所）
- 芻田 文記（株式会社スタートライン CBSヒューマンサポート研究所）

はじめに

- アクセプタンス&コミットメントセラピー(Acceptance and Commitment Therapy : 以下,ACT「アクト」と読む) は、第三世代の認知/行動療法と称される心理療法の1つである。
- 株式会社スタートラインでは就労中の障がい者に対して、治療という文脈ではなく、活力ある職業生活という文脈でACTを活用した支援を実施している。
- ケビン・ポーク博士が考案したACTマトリックスは、心と行動の関係を1枚の紙面に視覚化するポピュラーなエクササイズである。
- ACTマトリックス・カードの日本語版が2019年に出版された。本発表では、ACTマトリックス・カードの概要と本カードを用いた支援の事例を紹介し、その効果について検討する。

ACTとは

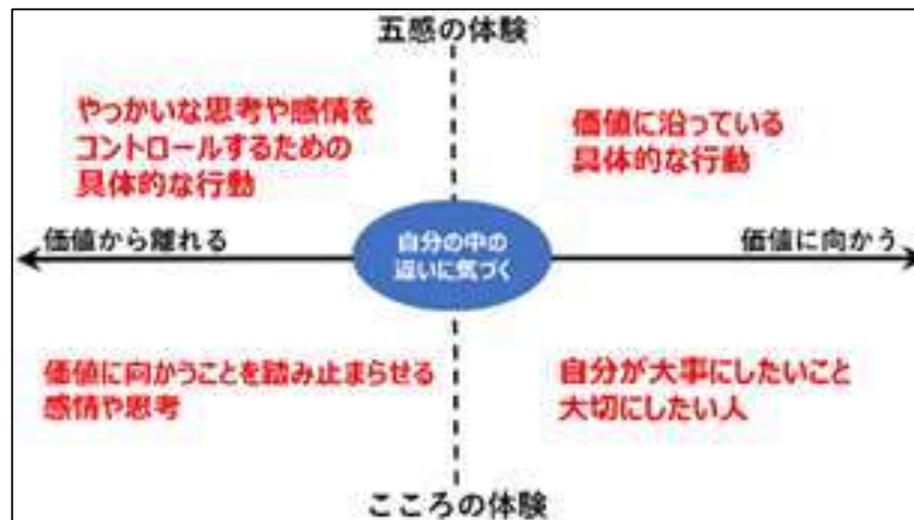
- アメリカの心理学者 スティーブン・C・ヘイズ博士が提唱
- 第三世代の認知行動療法といわれる最新の科学的な心理療法
- 言語と認知に関する関係フレーム理論 (RFT) に基づいている
- 6つのコアプロセスにより心理的柔軟性の向上を目的としている
- 他の有効な治療方法と同等または優れた効果が得られている
- 不安やストレス、強迫性障害、うつ、薬物乱用、慢性疼痛などの分野で肯定的な統制研究がある



出典：“Acceptance & Commitment Therapy, 2nd edition”, by S.C. Hayes et al.

ACTマトリックスとは

- ACTマトリックスは、ケビン・ポーク博士らが開発した、心と行動の関係を1枚の紙面に視覚化するポピュラーなエクササイズである。
- ACTマトリックスは4つの領域から構成されている。
- ACTマトリックスには、ACTの中で扱われる重要な要素が総合的に盛り込まれている。
- 心の中を整理するのに非常に効果の高いエクササイズである。



- 4つの領域の空欄部分に、どのような自分自身の行動、思考、感情、感覚が入るかを記載する
- 支援者がヒアリングをしながら記載、クライアントが直接記載のどちらでも構わない

ACTマトリックス・カードの概要

- ACTマトリックス・カードは、シンプルなイラストが描かれた52枚のカードから構成されている。
- 表面にはACTの概念を端的に示すイラストが記載され、裏面にはそのカードの解説が記載されている。
- 従来の英語のACTマトリックス・カードが 勿田により日本に翻訳され、2019年に出版¹⁾された。
- 国内でACTマトリックス・カードが入手できるようになった。



表面

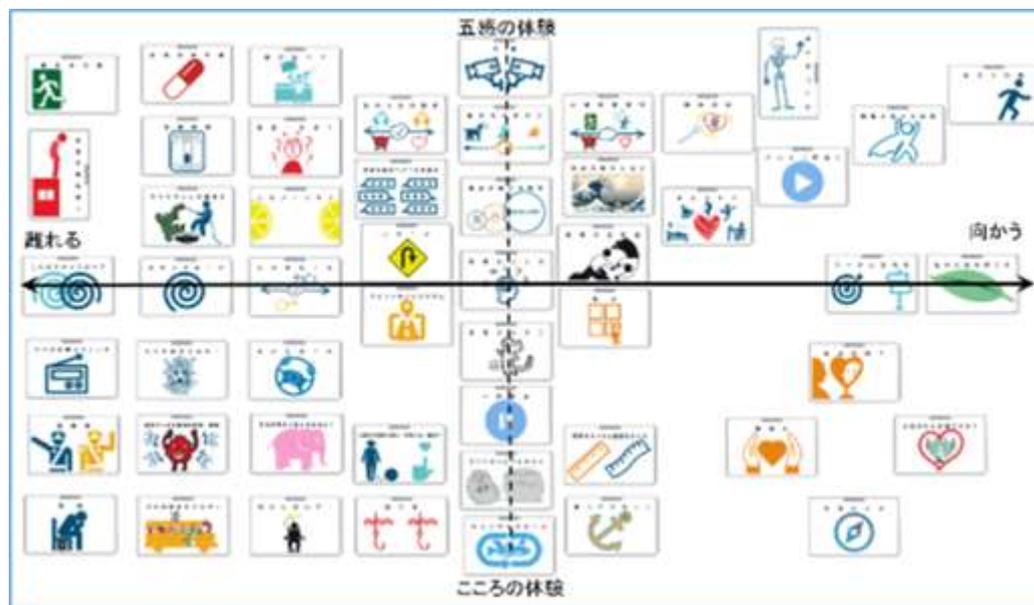


裏面

1) ベンジャミン・ショーエンドルフ 勿田文記(訳) (2019年).
 ACTマトリックス・カード (星和書店)
<http://www.seiwa-pb.co.jp/search/bo05/bn982.html>

ACTマトリックス・カードの構成

- ACTマトリックス・カードは、「不愉快な私的出来事と体験の回避・脱フュージョン・アクセプタンス」、「マインドフルネス・文脈としての自己」、「価値の明確化・行動活性化」に分類される。



不愉快な私的出来事と体験の回避
脱フュージョン・アクセプタンス

マインドフルネス
文脈としての自己

価値の明確化
行動活性化

ACTマトリックス・カードを用いた事例

- 年齢：30歳 女性
- 障害：うつ病(精神保健福祉手帳3級)
- 社歴：事務職 入社後1年半
- 傾向：他者の評価を気にする発言・行動があり、周囲の状況に左右されやすい
- 状況：他者の悪口を言う同僚の話を聞くと気分が落ち込み、睡眠のリズムが崩れ、朝起きられなくなり、欠勤する。欠勤した自分を責めて、自己嫌悪に陥り、更に体調が悪化する。一度体調が崩れると連続して複数日の欠勤となる
- 対応：ACTマトリックス・カードを用いて面談を実施（次ページ）

活用事例（方法）

面談中に以下の手順でカードを活用した

カード①

感情は何かのきっかけがあると誘発し、抑えることはできない

カード②

自分の中に出てくる厄介な思考や感情を確認

カード③

自分の心の中をバスに例え、モンスター(やっかいな思考や感情)が何か言ってくる必要はなく、価値に向かって行動をすることを伝える

カード④

自分の中のどんな釣り針(感情)に喰いついてしまうのかを振り返る

カード⑤

釣り針(感情)に気づいたら、喰いつかずに行動を選択

カード⑥

価値に向かう行動か、今までのように感情をコントロールする行動をとるのか選ぶ

①



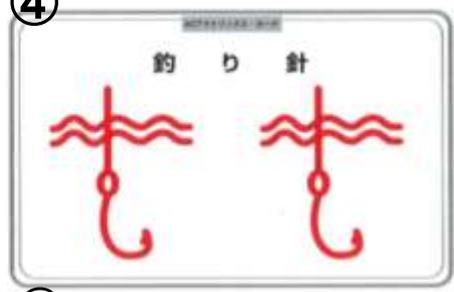
②



③



④



⑤



⑥



活用事例（結果）

- 自分の中のやっかい思考や感情をカードのイラストに当てはめることにより、
思考と距離を置くきっかけになった。
- 「嫌な感情が出てきた際に、その感情を感じないように我慢する頻度が
低くなり、感情に飲みこまれにくくなった」という発言があった。
- 「自分を責める思考が出てきた際には、バスの中のモンスターを思い出し、
その思考に従わないようにしようと気づけるようになった」との発言もあった。
- 後日、「昨日は、嫌なことがあり不安という針にひっかりそうになりました」と
というような発言があり、支援者とクライアント間で共通の言語が形成
された。
- 体調不良による欠勤はゼロにはなっていないが、欠勤が長く続くことはなくな
った。

まとめ

- ACTマトリクス・カードを使うことにより、視覚的な情報を提示しながらの面談が可能となり、言語的な理解が苦手な方の理解が従来よりも促進される。
- カードを使うことにより、支援者、相談者ともに面談の全体像を把握しやすくなることもメリットとして挙げられる。
- ACTマトリクス・カードはACTを実施する際の有効な手段の一つとなる。
- ACTマトリクス・カードの普及のため、ACTマトリクス・カードの活用に関する研修の開催を計画をしている。

ACTマトリクス・カードの活用方法に関するご相談などは以下連絡先にご連絡を頂ければ幸いです
株式会社スタートライン CBSヒューマンサポート研究所 Mail: hcworks-i@start-line.jp