

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 所長）
 剱田 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）

1 はじめに

アクセプト&コミットメントセラピー（Acceptance and Commitment Therapy：以下「ACT（アクト）」という。）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。この療法は6つのコアプロセス、すなわち「今、この瞬間との接触」（contacting the present moment）、脱フュージョン（defusion）、アクセプタンス（acceptance）、文脈として自己（self-as-context）、価値（values）、コミットされた行為（committed action）を使い心理的柔軟性の向上を目的としている。

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。

ACTには種々のエクササイズが存在する。Kevin Polk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。Benjamin Schoendorffは、ACTでよく使われるさまざまなエクササイズを視覚的に現したACTマトリックス・カードというカードを開発し、ACTマトリックスのエクササイズを行う際に、これらのカードの活用を勧めている。ACTマトリックス・カードの日本語版が2019年に出版された¹⁾。本発表では、ACTマトリックス・カードの概要と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。

2 ACTマトリックス・カードについて

(1) ACTマトリックスとは

ACTマトリックスは4つの領域から構成されている。水平方向の線の上側に五感の体験、線の下側に心の体験を記載する。垂直方向の右側の領域は、価値に向かっていくことを現し、左側の領域は、不愉快な私的でき事から離れることや、価値から離れることを表している（図1）。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。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おり、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。尚、ACTマトリックスについては、海外で2冊の書籍が出版されているが、2020年8月現在、日本語には翻訳されていない。2020年にACTマトリックスの実施方法が記載された日本語の書籍が出版されている²⁾。



図1 ACTマトリックスの概念図

(2) 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（図2）。



図2 ACTマトリックス・カードの外観

表面にはACTの概念を端的に示すイラストが記載されている。裏面にはそのカードの解説が記載されており、支援者にとって、使いやすくなっている（図3）。



図3 ACTマトリックス・カードの表面と裏面

(3) ACTマトリックス・カードの構成

ACTマトリックス・カードは大別すると以下3つの概念「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。それぞれの概念に関するエクササイズやメタファーとしてのカードが用意されている（図4）。

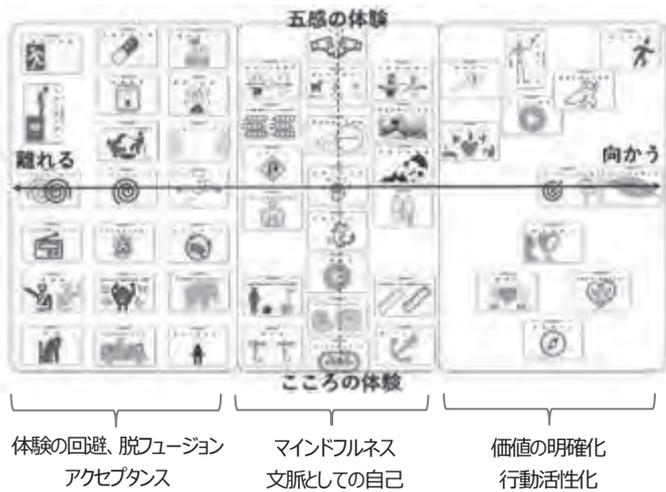


図4 ACTマトリックス・カードの分類

3 ACTマトリックス・カードを用いた事例紹介

年齢：30歳 女性

障害：うつ病（精神保健福祉手帳3級）

社歴：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し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・カードを用いて以下の流れで面談を実施した（図5）。

- 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。
- ② 自分の中に出てくる厄介な思考や感情を確認。
- ③ 自分の中の心をバスに例え、モンスター（やっかいな思考や感情）が何か言ってきたとしても従う必要はない。
- 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。
- ⑤ 釣り針（感情）に気づいたら、喰いつかずに行動を選択。
- 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択。

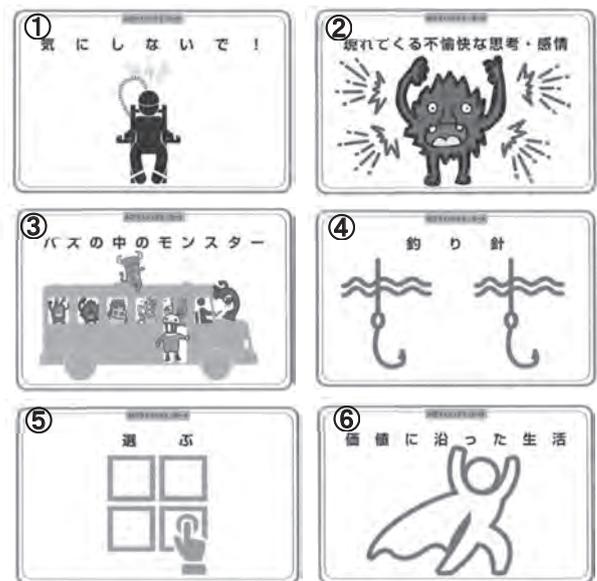


図5 ACTマトリックス・カードの提示の順番

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、自分の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。また、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。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。

4 まとめ

ACTマトリックス・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。更に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マトリックス・カードはACTを実施する際の有効な手段の一つとなる。

【参考文献】

- 1) 『ACTマトリックス・カード』（2019）ベンジャミン・ショーエンドルフ著、勿田文記訳、星和書店
- 2) 『こころがふわっと軽くなるACT』（2020）勿田文記著、星和書店

【連絡先】

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
e-mail : gogura@start-line.jp