

ACT

①概観

自分らしく生きるために



不安や苦痛にうまく対処し

(よりよく生きていけるようにするために)

自分にとって大切なことをできるようにするために

どのようにすればよいか

これからその方法を学んでゆきます

症状や辛い事(不安心配恐怖嫌な考えや感覚感情)との付き合い方

「あれ心配だな」「ちょっとこれ怖いな」など、

これらの元になっている

「ことば」について考えます

私たちは、休んでいる時も常に言葉(思考)が浮かんできています。



図 9.2：頭の中の苦痛の内容

ことばの性質

A=B ならば B=

A=B B=C ならば A= C=

意味や関係の増幅性(派生的関係)

3つの関係から6つの関係に増加

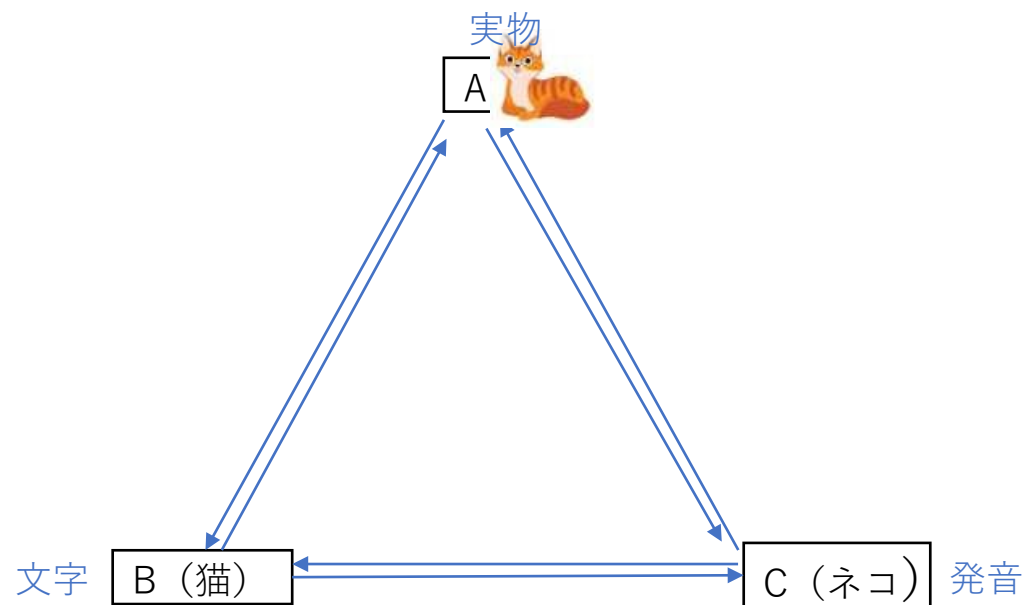
人以外の動物ではみられない

言語から**実物**を思い浮かべることができる

→ バーチャルな世界

自分の**評価**や人との**比較**なども同様

→ 一人で格闘へ



ことばの性質

①意味や関係が増幅される

体験を通じて、言葉によりどんどん関係を広めてゆく

この間、ドキッとしたな、人中や電車の中でそうなって倒れたらどうしよう・・・電車に乗るのが怖いな・・・
・・・職場の会議でおきたらどうしよう・・・…迷惑をかけるな・・・みっともないな・・・

②直接の体験がなくても、新しい行動が学習される。

誰かあの果物を食べたらやばいといっていたぞ・・・怖いな・・・食べるのやめとくか・・・

思考と体験が一致しない場合、思考が優先される

えっ！あの橋、危険なの？！・・・俺渡っていたよっ・・・ぞっ！・・・もうやめよ・・・

絶え間ない他者との比較・自分の評価

あいつはあんなに出来るのに・・・おれはこれだ・・・これじゃしょうがねーな・・・ああー！

→ 言葉に振り回されてしまう

次のセリフを読んで、目をと閉じて静かに心の中でつぶやき、あなたの心の中を見て下さい

「私は人に好かれる人間だ」

「私はとても能力のある人間だ」

「私は完璧な人間だ」

色々浮かんでくる言葉を、

今後①マインドとよびます

その一部の、何もしていない時の頭の機能として

②デフォルトモードネットワーク (DMN)

と呼ばれているものが有ります

①マインドは、

判断し、比較し、最悪の事態を想定するよう進化してきた問題発見マシンです

先史時代、狼などに食べられず生き抜くためには、グループに属することが必要でした。グループから追い出されないようにするために、「自分は仲間に溶け込んでいるか?追い出されるようなことをしていないか?うまく立ち回れているか?」等いつも 部落のメンバーと比べていました。生きるための仕事をしてきたのです。

その結果、現代人のマインドも、常に他人と自分を比べるようになっているのです。ですが、大昔と違い、今は小さなグループや部族以上のものが存在しています。今の私たちは、地球上のあらゆる人が比較対象になってしまっています——有名でお金持ちの美人映画スター、トップアスリート、果ては架空のスーパーヒーローまで含まれます。「自分より優れている人」は、身近でいくらでも見つかります——自分よりお金持ちの人、自分より背が高い人、髪がフサフサ、肌がツルツル、肩書が上、おしゃれな服を着ている・・・・

そしてこんなふうに他人と比べた結果、私たちはそれぞれの「今の自分はダメだ」という物語を抱えてさまようことになります。大抵こんな状態が子どものころから始まります。そしてほとんどの人は複数の物語を抱えています。「頭が悪すぎる/あまりにつまらない人間だ/あまりに偽りの多い人間だ/嫌われすぎている/怠けすぎている/能力がなさすぎる/お金が足りない/まだ痩せ足りない.....」

ラス・ハリス：良くわかるACT p204

人と比較したり、評価したりするのは古代の昔からあるとても自然なことです。

なんにもしていなくても

脳は活動しています

あれは大丈夫かな

あれが欲しいな

これがあったらいいな

メールの返事がないけどどうしたんだ

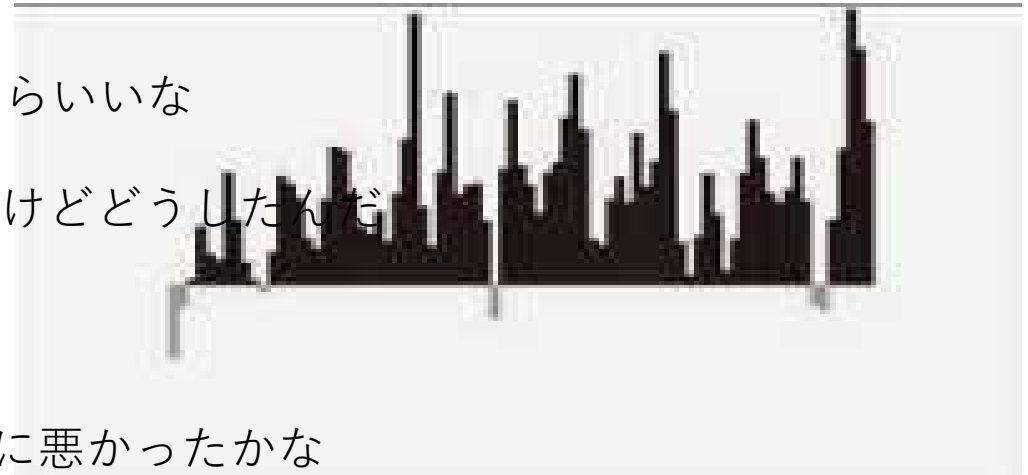
またあの苦手な人に会ったらどうしよう

あの人に悪かったかな

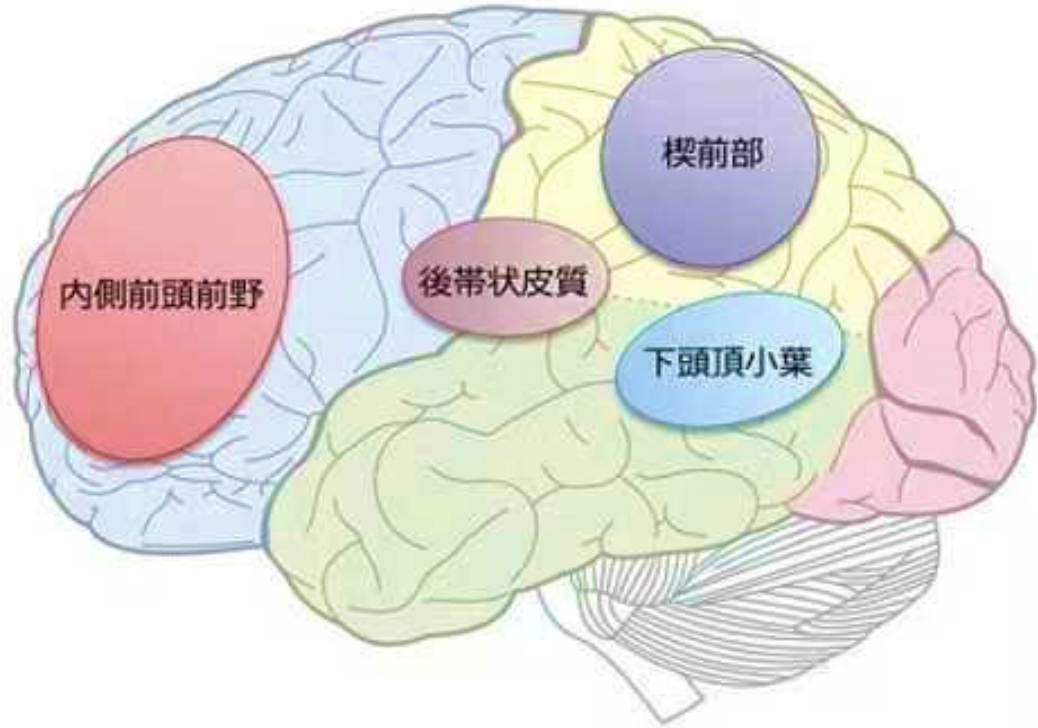
俺はなんとダメな人間なんだろう あー・・・

寝ていても働いているといわれています。

②デフォルトモード ネットワーク DMN



DMN主形成部位



デフォルトモード・ネットワークに関わる脳部位。ほかにも、角回、側頭頭頂接合部、海馬、脳梁（のうりょう）膨大後皮質などもデフォルトモード・ネットワークに含まれる（画像提供：三島和夫）

三島和夫

https://style.nikkei.com/article/DGXZQOUC0737C0X00C22A3000000?n_cid=LMNST020&page=2

内側前頭前野

行動の調整

期待通りの結果が得られるよう自己の行動に関連した情報が収集・分析され、必要に応じて次の行動に対する微調整

自己と社会的な脈絡の中での他者認知

こころの理論

情動制御

衝動制御

楔前部

働き

視空間イメージ、エピソード記憶の再生、自己処理に関する操作

後帯状皮質

役割

海馬や海馬周辺皮質と相互に情報のやり取りをして、学習や記憶

感覚皮質や運動皮質とのやり取りを通して、空間認知あるいは空間行動に関連した機能

下頭頂小葉

役割

感覚情報を統合し、行動のための認知情報

デフォルトモードネットワーク(DMN)

佐藤舜 <https://studyhacker.net/what-is-dmn>

役割1：危機への備え 突然の危機に反応しづらいため、脳の一部（DMN）を**待機状態**にして万が一に備える

役割2：情報の整理 頭の中 入力 → **整理** → 出力

蓄えられた情報がそれぞれ結びつきやすくなり、新しいアイデアが生まれる(閃き)

弱点1：注意力が散漫 頭がぼんやりして**注意力が散漫**になる。余計なことを考えすぎて、**不安**が強まる

弱点2：消費エネルギーの大きさ(**脳の総エネルギーの60-80%**を占める) **疲れ**を感じやすくなる

デフォルトモードネットワーク	良い点	悪い点	促進方法
ON	アイデアが生まれやすい リラックスできる 脳内情報が整理できる	注意が散漫になりがち 脳が疲れやすい ネガティブ思考に支配されこともある	観察 瞑想 楽しい空想（PCD） <u>デジタルデトックス</u> 単純な作業・運動 <u>パワーナップ</u>
OFF	集中力が高まる 脳のエネルギー消費の抑制 ネガティブ思考の抑制	思考が柔軟になりにくい 脳内の情報が整理されず、 記憶能力などに悪影響が及ぶ可能性も	瞑想 (集中・歩行・・・) 単純な作業・運動

ではどのように、言葉により増幅された

症状や辛いことにどのように対処すればよいでしょうか

言葉についてもう少し考え

次に、**生きている自分**について考えてみます。

生きている自分

何かしている自分

作業をしている

遊んでいる

人と話している

考えている自分

計画を練っている

問題を解決してる

楽しいことを思い出している

悩んでいる

悲しんでいる

ぼんやりしている自分

今の状態

悩みがなく**したいことがしっかり出来る**状態

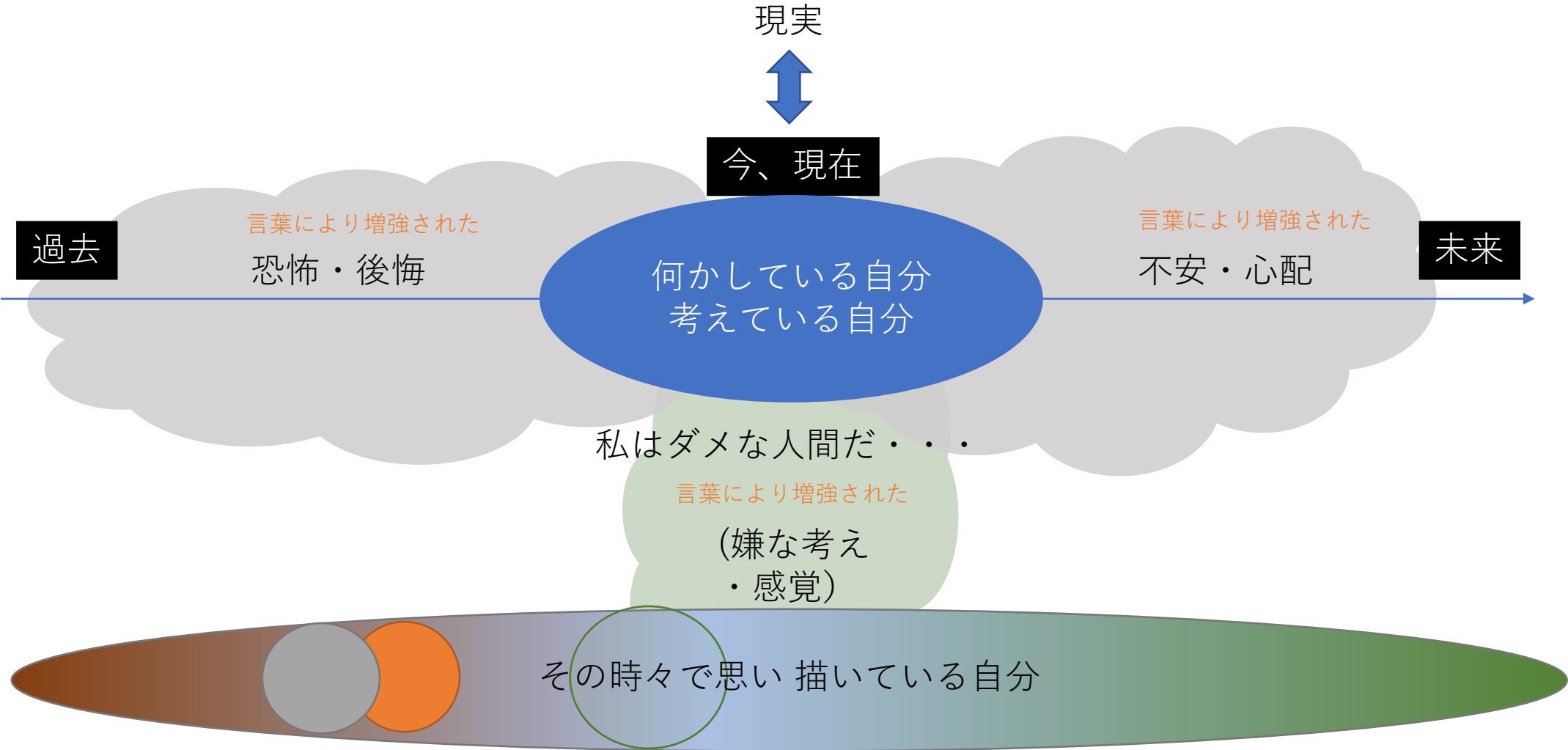
悩みながらも**したいことがしっかり出来る**状態

悩みながらも**したいことが何とか出来る**状態

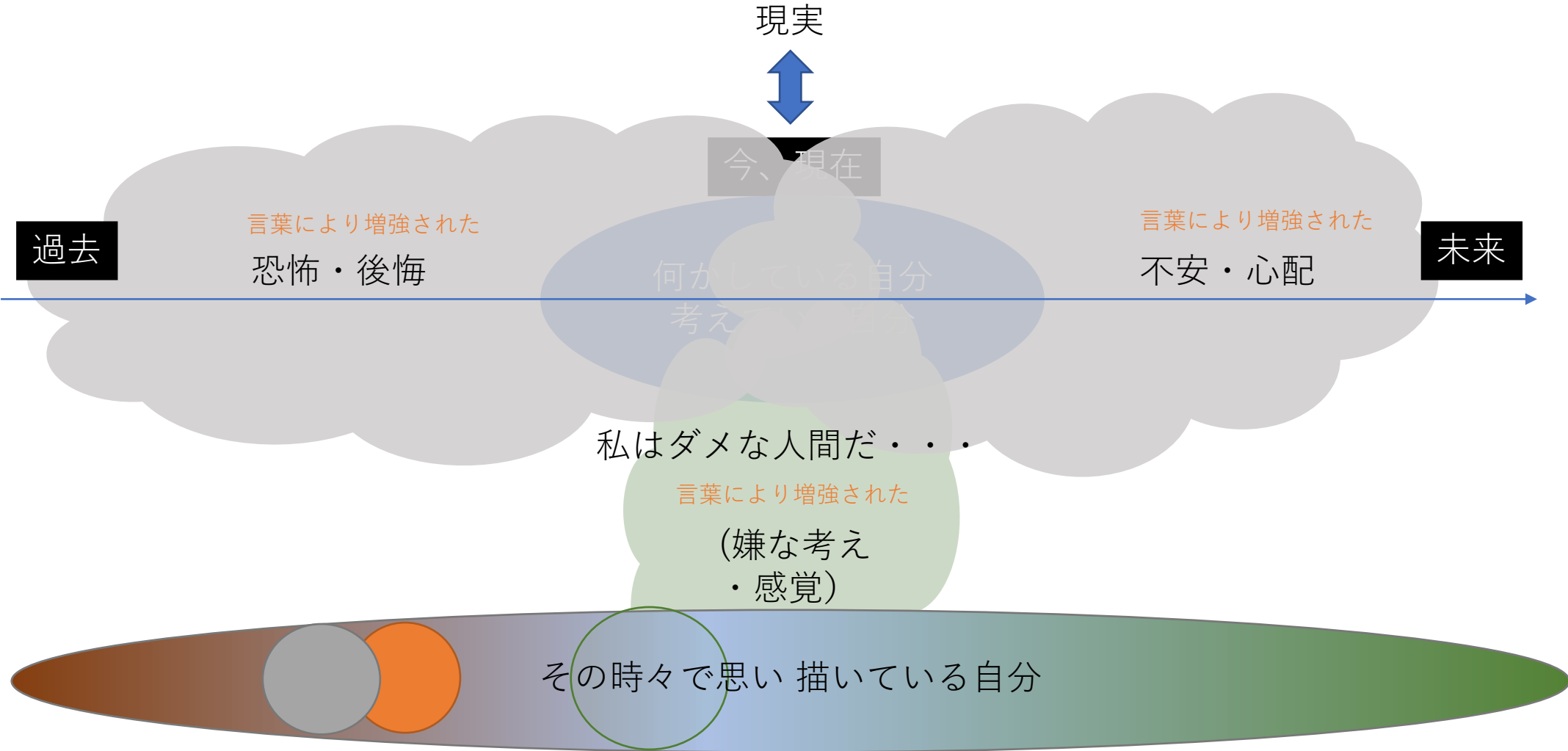
悩みのために**したいことに制限がかかる**状態

悩みのために**したいことができない**状態

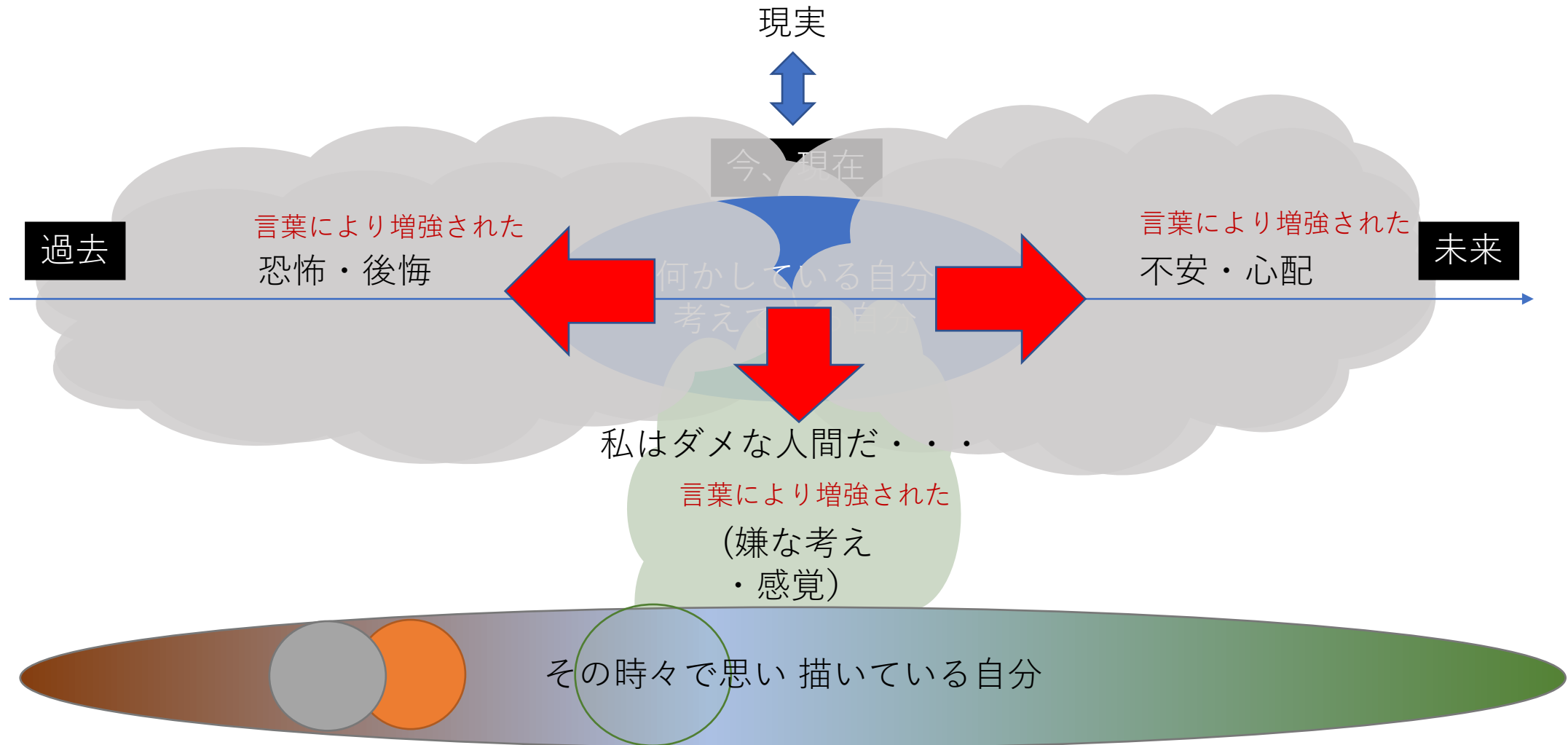
不安心配恐怖嫌な考え感覚感情があってもやりたいことができる状態



不安心配恐怖嫌な考え感覚感情でしたいことが思うようにできない状態



言葉により増強された嫌な考え感覚感情への対応をどうするか



この言葉により増強された嫌な考え感覚感情をどうするか

やっつけるか(闘争)

嫌な考え	思考のコントロールに挑戦	<u>しろくま実験</u>
------	--------------	---------------

嫌な感情	不安のコントロールに挑戦	<u>嘘発見器</u>
------	--------------	-------------

嫌な記憶	記憶のコントロールに挑戦	<u>記憶を消す</u>
------	--------------	--------------

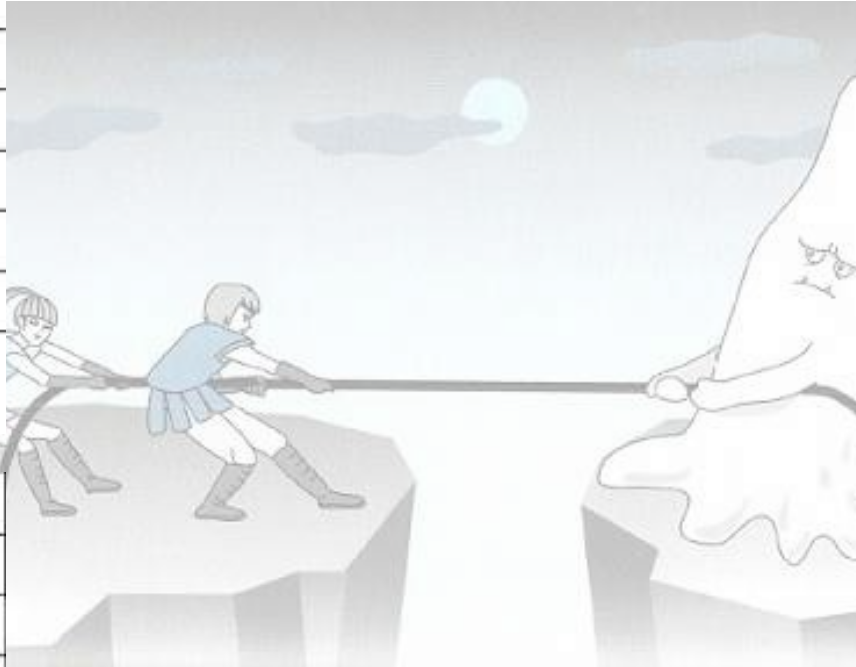
逃げちゃうか(逃走)

赤ちゃんトラに餌をやるメタファー

流砂/底なし沼でもがくメタファー

内向き戦略
いや嫌な気持ちを押し殺す
他のことで頭をいっぱいにする
食べまくる
感情から逃れるために寝る
運動しまくる
やるべきことを先送りにする
感情から逃れるために空想にふける
人と会わないようにする
自分にダメ出しする
感情から逃れるため、お酒を飲んだりタバコを吸う
感情から逃れるため、ゲームやテレビ、パソコン、スマホに没頭する

外向き戦略
だれ誰かに怒りをぶつける
強がる
どうでもいいフリをする
目立たないようにする
自分がどれほど傷ついているかをアピールする
“超いい人”になり、みんなに良い顔をする
だれ誰かをハブる（仲間はずれにする）
だれ誰かの悪口を言う
だれ誰かをからかう



嫌な考え

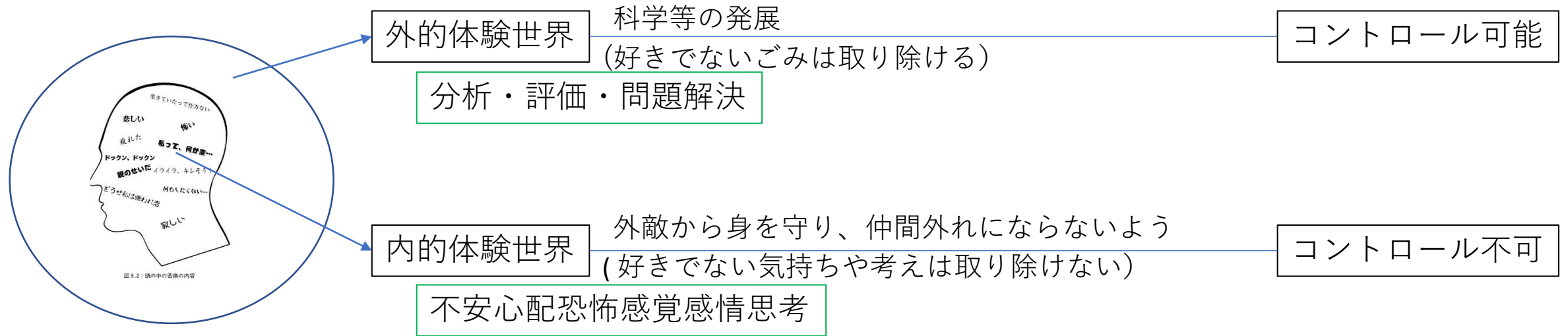
- | | |
|--|--|
| ☐ 私は役立たずだ | ☐ 私はブサイク |
| ☐ 私は自分自身に我慢できない | ☐ 私は人をがっかりさせる |
| ☐ 私は何も誇れるものがない | ☐ 私は人をムカつかせる |
| ☐ 私はダメ人間だ | ☐ 私はヘンだ |
| ☐ 私は誰からも好かれていない | ☐ 私は壊れている |
| ☐ 私は誰からも愛されていない | ☐ 私にはおかしいところがある |
| ☐ 私は人をだます | ☐ 私は使えない人間だ |
| ☐ 私には人より優れているところがない | ☐ 私はつまらない人間だ |
| ☐ 私は悪い人間だ | ☐ 私は存在感がない |
| ☐ 私は無価値だ | ☐ 私は周りから浮いている |

嫌な感情感覚

恐怖・怒り・驚き・嫌悪・悲しみ・

罪悪感・不安・心配・・・

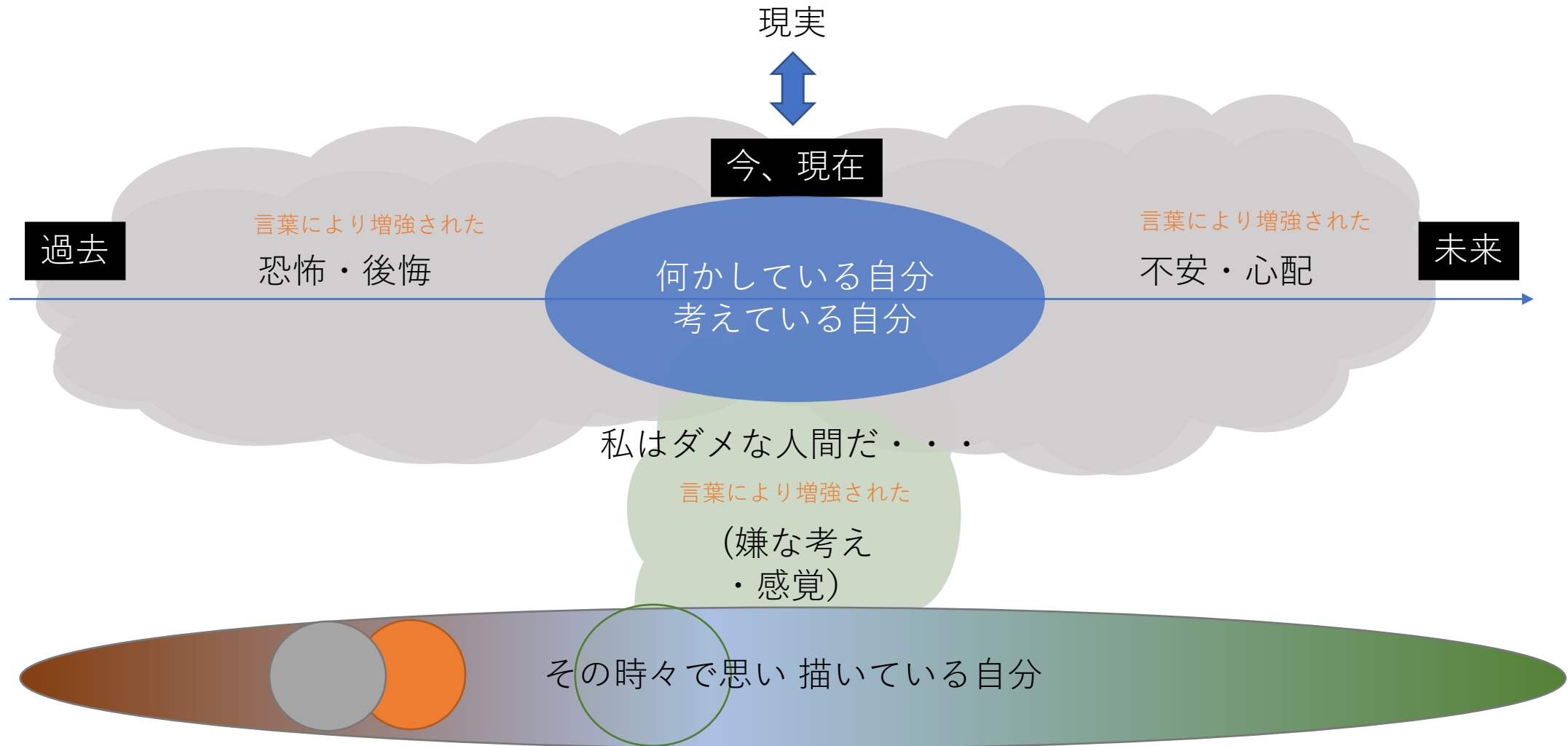
闘争も逃走も役に立たずかえって逆効果になってしまいます



ではどうするか

そのままそっとしておこう

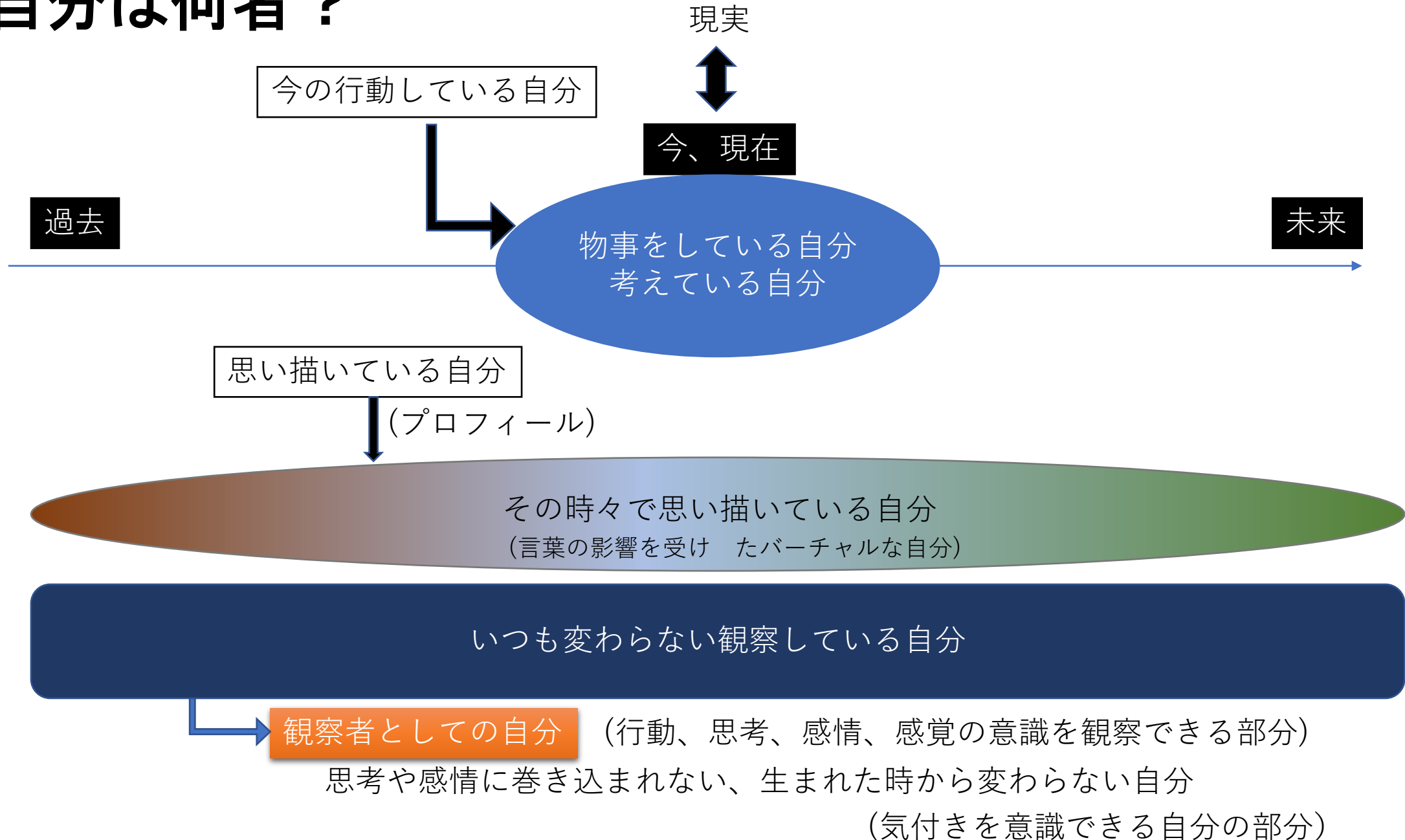
そのままにして、したいことをする



辛くて困っているのにそんなことができるか！！？

2人の助っ人が自分の中にいます

自分は何者？



助っ人① 観察する自分

心が晴天の時も悲しくて雨が降っていても怒って雷が鳴っていても空はいつも変わらず安定

不安心配恐怖嫌な考え感覚体験を
ありのままの姿で見ることのできる、
ずっと変わらない安全な場所



海

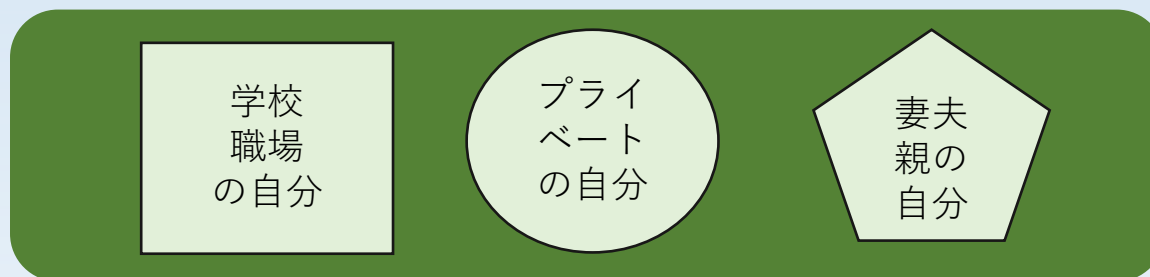
○変わらない安全な観察場所
又、視点・注意の観察場所

→ 柔軟な視点・注意

ボーとしていた時
気が散っていた時に我に帰る

「私があなただったら」等視点のシフト

職場の自分・妻・夫・プライベートの自分を意識できる自分は同一の自分



幼少時に見、考えていたことを意識していた自分と、
今、見、考えていることを意識している自分は同一の自分

思考や感情に影響されない安定した安全な自分

幼少時の自分
トンボとりをしていた自分

青年時の自分
夜更かしをして
授業中いつも寝ていた自分

今の自分
老いぼれた自分

空

安定した自分



不安
心配

嫌な
気分
感情

気付き

恐怖

嫌な
考え

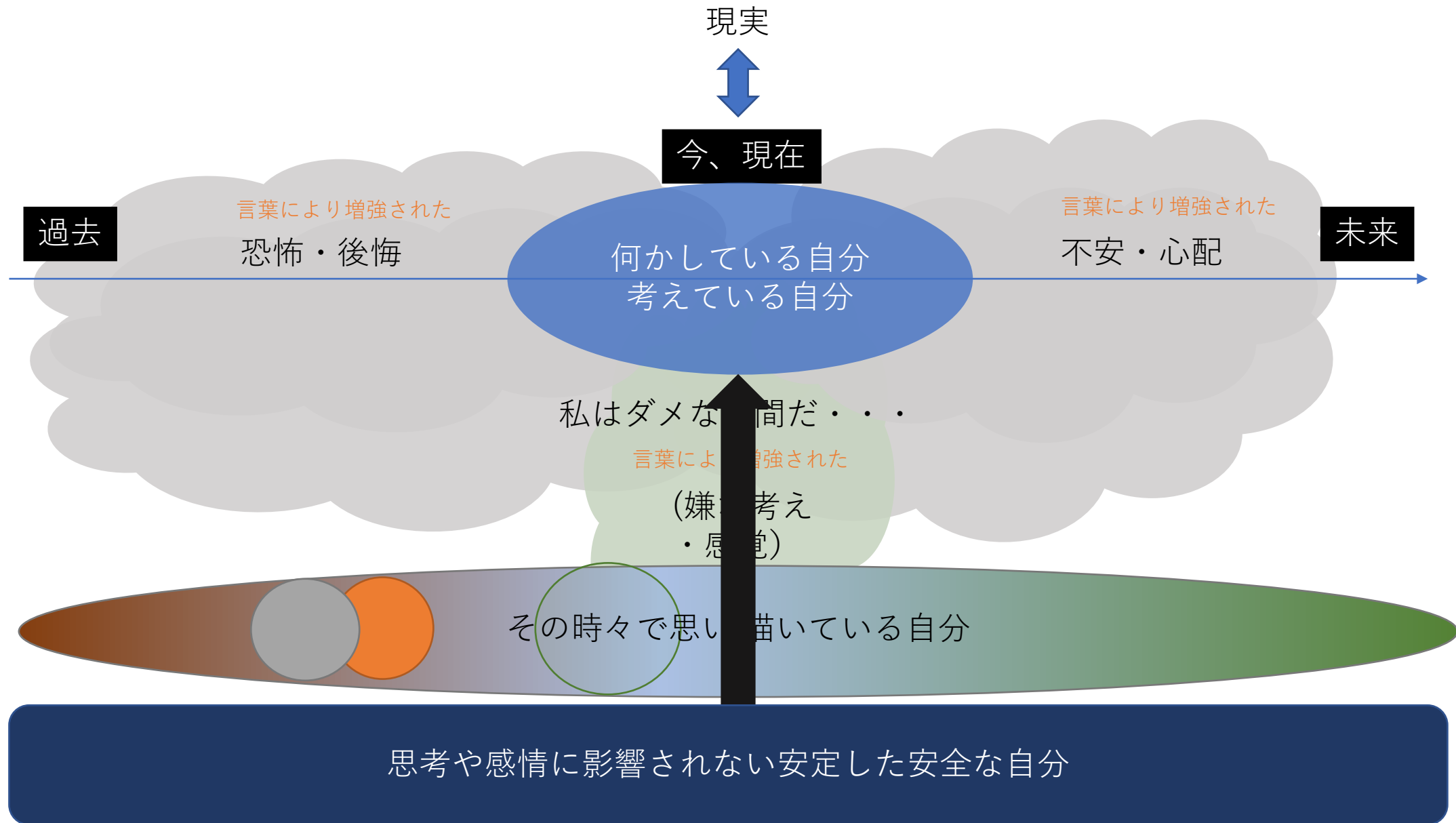


そのままにしておく

観察し過行く感情にとらわれずにそっとしておく

海

辛い嫌な考え感覚感情に気づいて、そのままにして、したいことをしよう



観察者として感情は感情として思考は思考としてそのままにしてしたいことをする

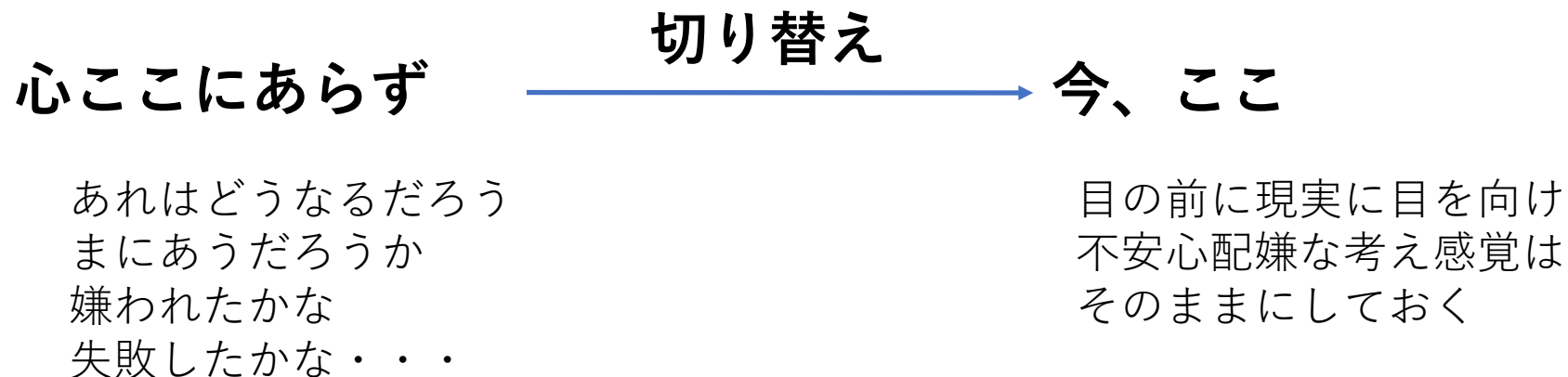
気付いてもそんな簡単に切り替えられるか！！？

2人目の助っ人

助っ人② 切り替える力

(マインドフルネス)

瞬間瞬間にでてくる思考や感情、体験に捉われず、現実には注意を向ける力を強めよう



思考感覚気分飲み込まれないで、目の前の現実に柔軟に注意を差し向けてゆこう

人間の頭は、評価、批判、比較等を際限なくしゃべり続けるラジオのようなもの

やりたいことに役立たない、お喋りは、過ぎ去っていくのをただ眺めていよう

不安・心配・恐怖・嫌な気分は、そのままにしてスペースを作ってあげよう

「今、ここに帰る」(我に帰る)切り替え(メンタル筋)トレーニング

○呼吸法 (→ 瞑想) 呼吸は心の碇 (辛い時に帰る場所)

1. 呼吸を意識する。(呼吸は身近にあり意識しやすいが、他、音や匂い等なんでもよい。)

大気が鼻腔を通して肺に入り胸郭～腹が膨らむ

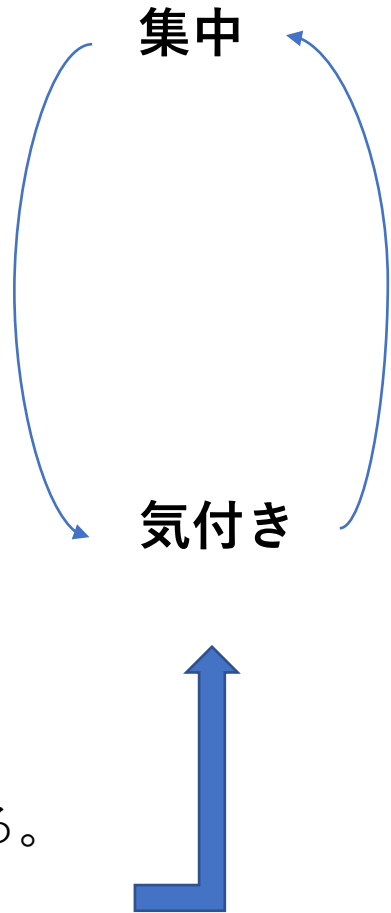
胸郭～腹が縮まり呼気が鼻腔から出ていくのを意識する

(腹や鼻腔など一つだけ意識するでもOK)

2. 気が付いた(浮かんできた) 思考はそのまま流して呼吸を意識することに集中
3. 気が付いた感情はそのままにして(不安なら不安と言葉にしてもOK) 呼吸に集中

○他、日常生活

1. 歩いているときに、足底部の大地の踏み付け感に意識的に注意を向けるようにする。
2. シャワーを浴びたり、入浴している時、お湯が自分の身体に当たる感覚を楽しむ。
3. 食器洗いや掃除にひたすら没頭する



筋トレにより筋肉が増えるように脳も練習により神経が増えて強くなる

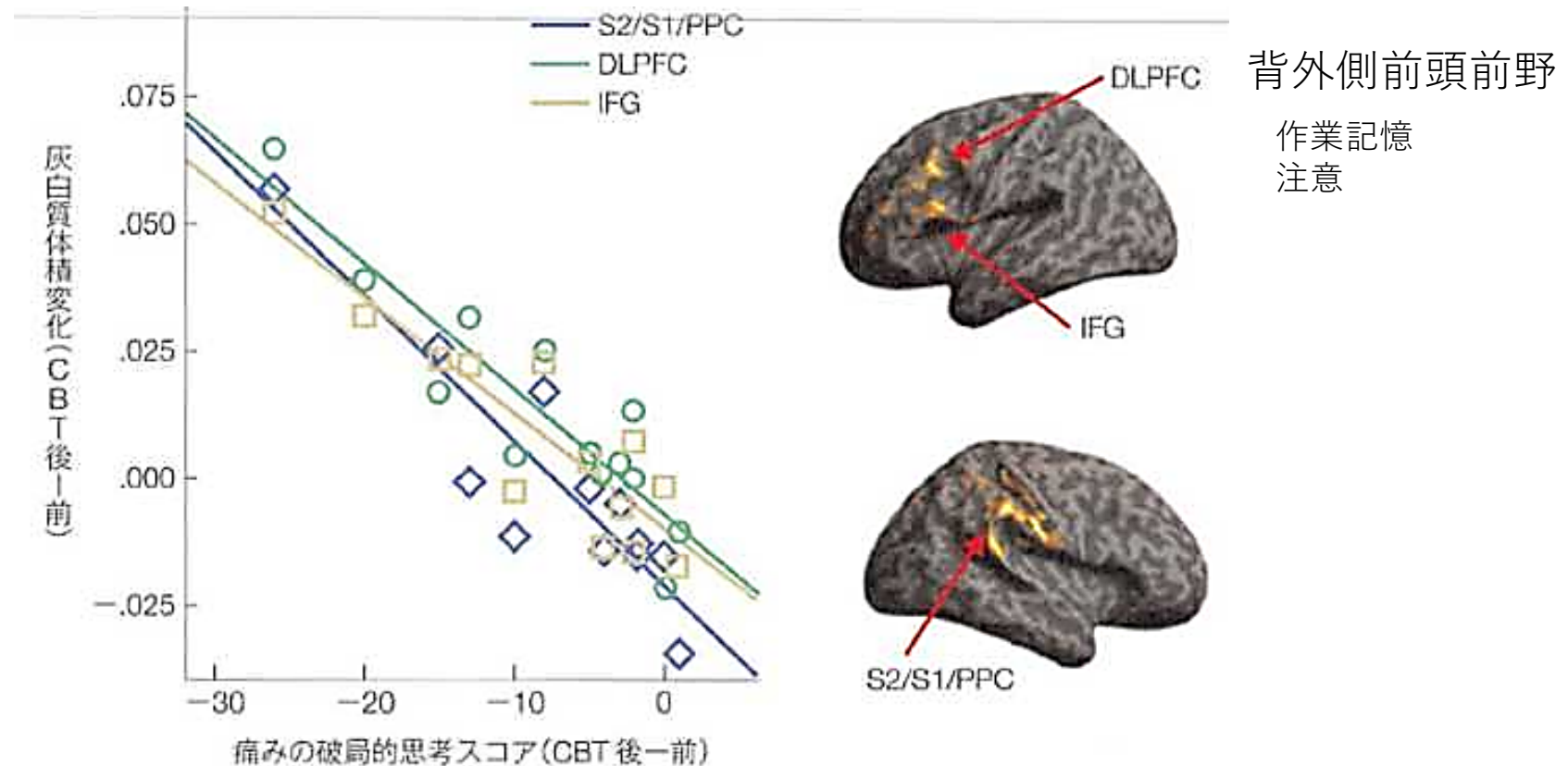


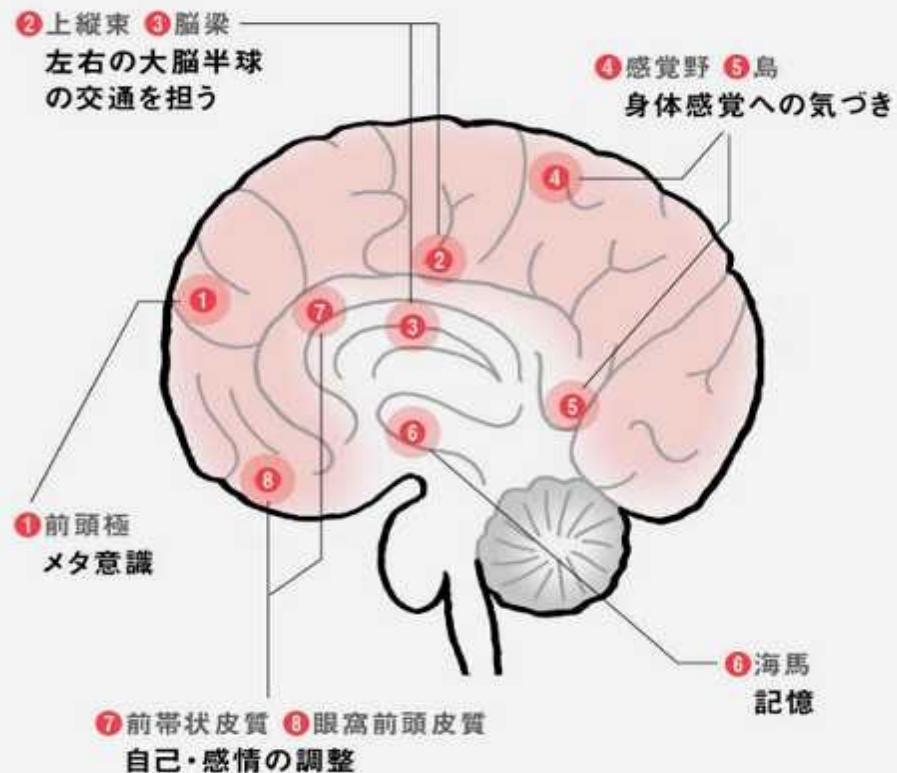
図 6-2 認知行動療法による脳灰白質体積/密度の回復

マインドフルネス療法を受けて破局的思考が低下した被験者ほど、灰白質 (GM) 体積/密度が増加回復している (横軸のマイナス表示に注意)。

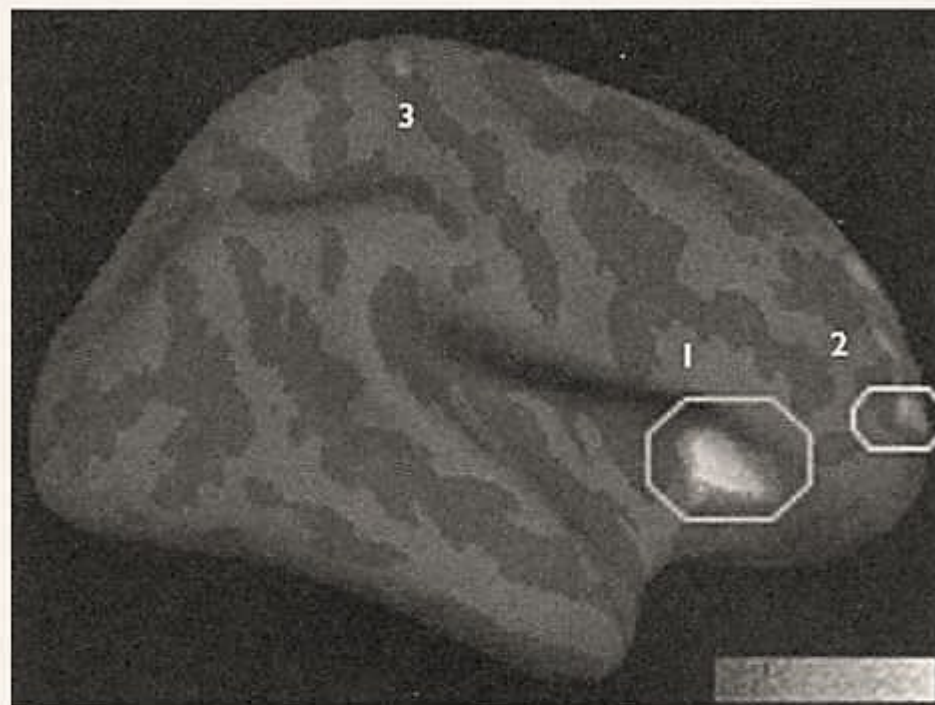
S2/S1/PPC: 第2次/1次感覚野/後頭頂皮質。DLPFC: 背外側前頭皮質。IFG: 下前頭回。
CBT: 認知行動療法

瞑想

瞑想は「8つの脳部位」の構造を変える



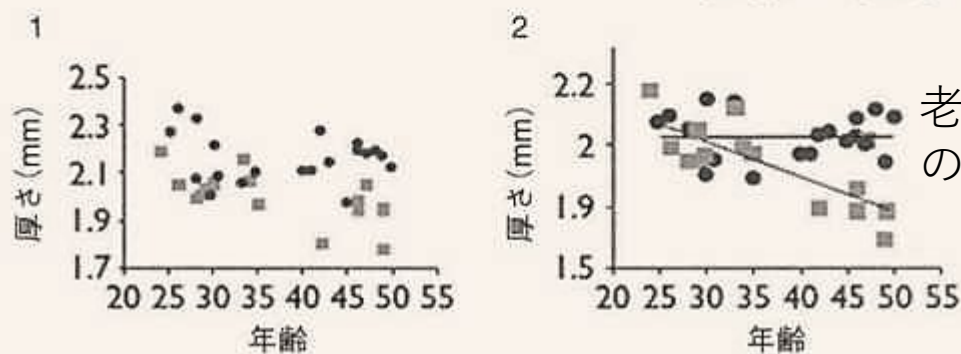
脳の容積や密度に明らかな変化が起こる



背内側前頭前野

パニック障害の
認知行動療法で
糖代謝が高まった部位

$P < 10^{-3}$ $P < 10^{-4}$



老化による脳容積
の減少が起きない

図1 マインドフルネス瞑想による皮質厚の局所的増加（レイザーほか、2005）

アンチエイジング・認知症予防の可能性

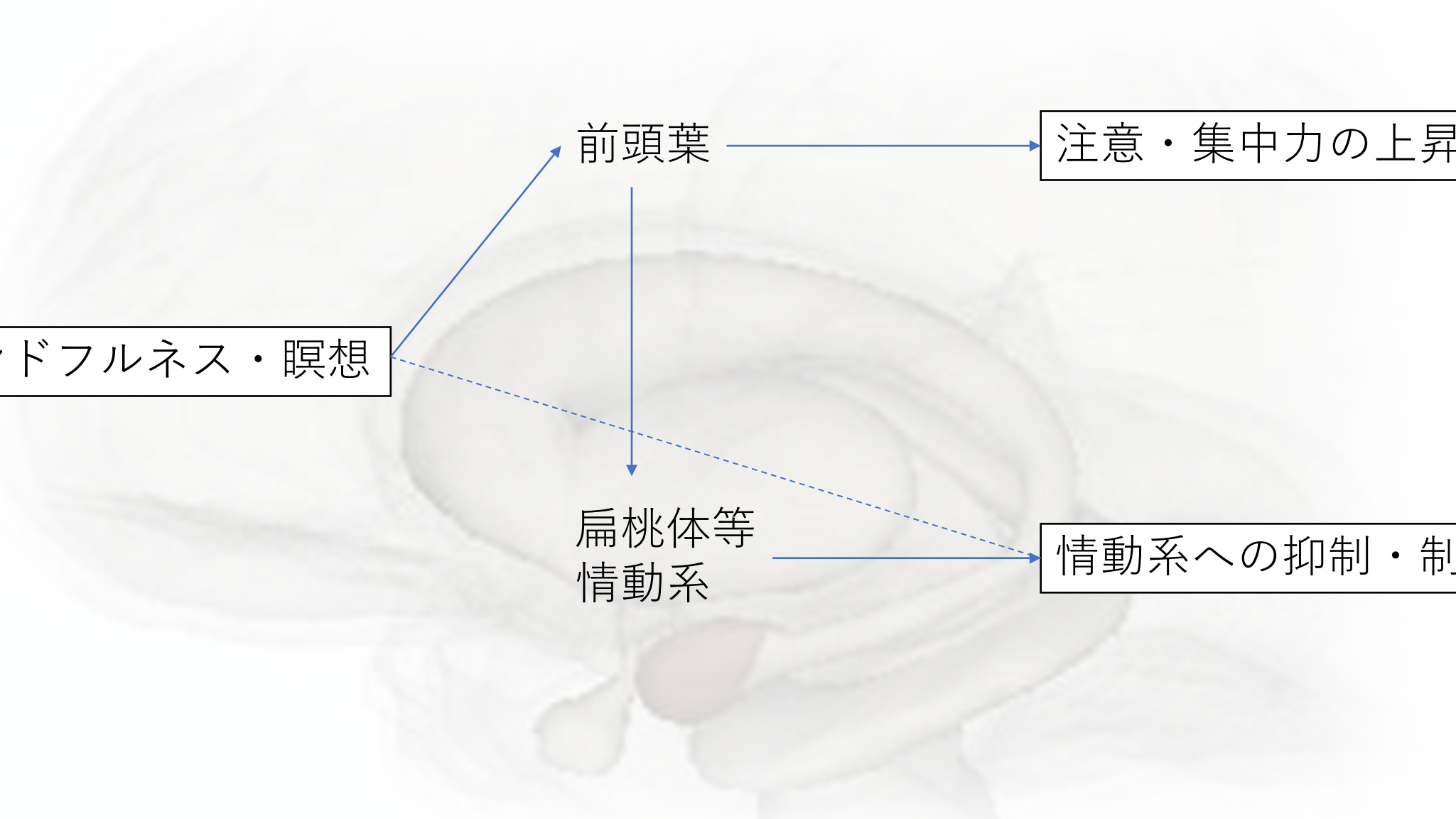
マインドフルネス・瞑想

前頭葉

注意・集中力の上昇

扁桃体等
情動系

情動系への抑制・制御



手で作る脳のモデル

前頭前野中央部



この絵のように、親指を手のひらに押し当てます。

大脳皮質



親指を包むように握り拳を作ると、皮質が大脳辺縁系を包んでいる脳のモデルになります。

タラ・ブラッハ：ラディカルセルフコンパッション P145

大脳皮質

空間と時間の中での位置定位、思考、推論、計画、想像などを可能に

前頭前野

複雑な人間関係を処理する
原始的な脳の生存反応を制御抑制する
マインドフルネスや共感・思いやりの能力

大脳辺縁系

感情の中核で、
脳幹と密接に連携して行動や反応を促す。
「（生存にとって）良いことか悪いことか」
という重要な問いだけを判断

海馬 記憶

扁桃体 感情

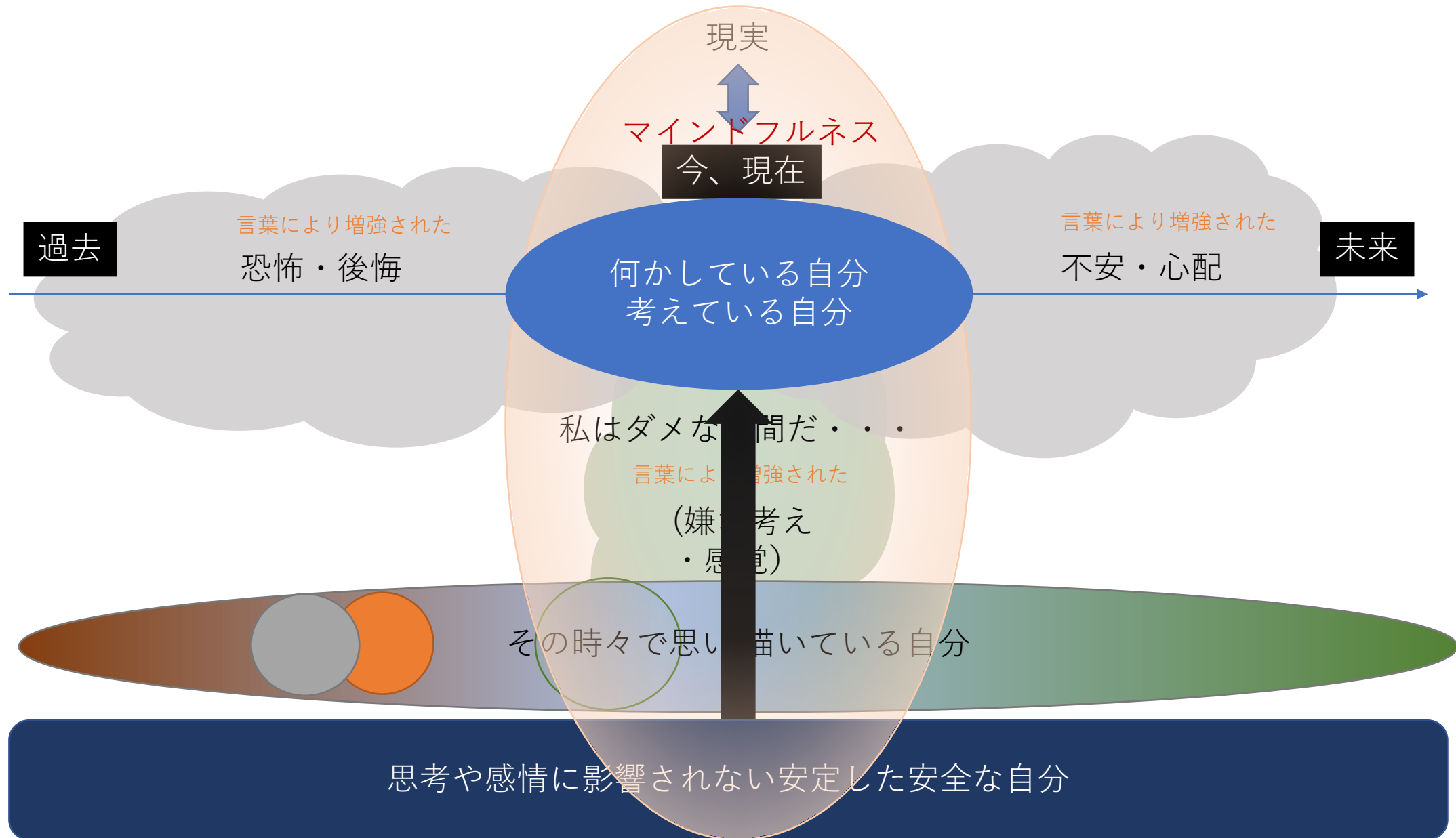
脳幹

呼吸や心拍数などの基本的な身体機能や
覚醒レベル、闘争・逃避・活動停止反応などの生存反応

過度のストレスやトラウマを抱えていると、前頭前野が大脳辺縁系の反応を調節できなくなり、恐怖と怒りに支配されてしまう

→ マインドフルネス・瞑想により強化回復

辛い嫌な考え感覚感情に気づいて、そのままにして、したいことをしよう

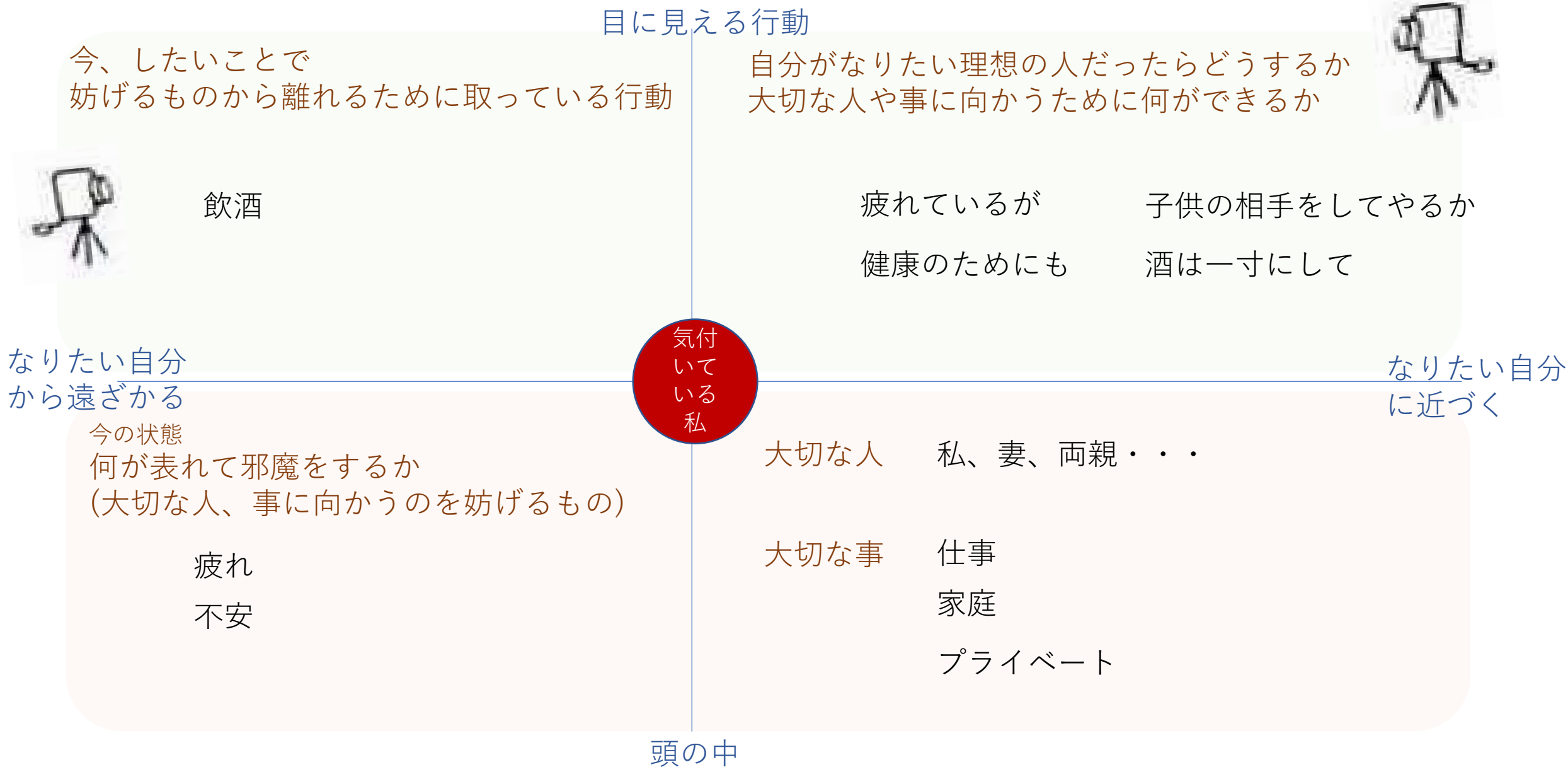


観察者として感情は感情として思考は思考としてそのままにしてしたいことをする

気付いて、そのままにして、やりたいことをする

具体的にはどうするの

方法1 今現在の視点に気づく (置かれた状況で色々な側面に注意を向け柔軟に行動)



方法2 言葉・気分の影響を弱める

●私の頭には、（私は_____）「**という考えが浮かんでいる**」

（～という心配を）「**持っている**」

と付け加える

私はダメな人間だ → 私の頭には「私はダメな人間だ」という**考えが浮かんでいる**

あれ、うまくいくだろうか・・・？ → あれ、うまくいくだろうかという**心配を持っている**

考えは浮かぶものであり、あなたは考えそのものではない

思考や気分は私そのものではない

●「でも～（but）」から「**そして～（and）**」に変換

対立→容認へ

・・・でも不安だ → ・・・そして不安だ

●思考や気分に**名前を付ける**

客体視

困難な感情に名前を付け十分に立ち止まり、ありのままを許可する

（タラ・ブラッハ ラディカルセルフコンパッション P45）

嫌な辛い 考え・感情 に名前を付ける

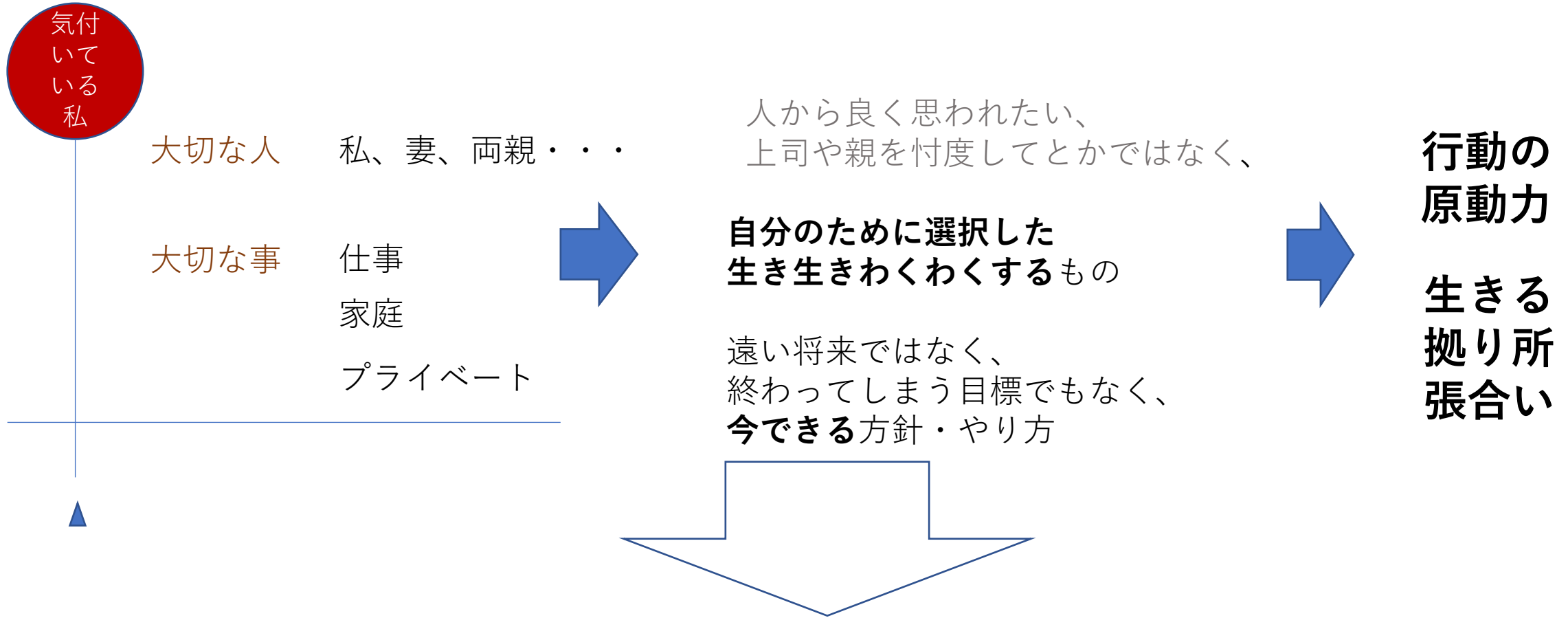
ふあん 心配	しんちゃん	どう思われているん だろう	ケーちゃん
恐怖	きょうちゃん	認められたい	しょうちゃん
怒り	かっちゃん	しっかり きちんとなしないと	かんちゃん
ダメな人間だ	ちいちゃん	自慢したい	ナコ様
死にたい 消えたい	シーさん 死にたい病	羨望 嫉妬	わーさん
一人で寂しい	リーさん	自分がわからない どうしたらいいんだ	あーさん

客体化

困難な感情に名前を付け十分に立ち止まり、ありのままを許可する

(タラ・ブラッハ ラディカルセルフコンパッション P45)

方法3 大切にしたい方針(方向・生き方)を選択する



自分の大切にしたい方針に沿っての行動は結果に拘わらず成功

形容詞のエクササイズ

一生懸命な	正直な	優しい	熱い	地道な	スマートな	勇敢な
熱心な	あたたかい	気合の入った	安定した	かわいい	強い	勇敢な
努力家な	おしゃれな	誠実な	たくましい	クールな	思いやりのある	成長する
忍耐強い	冒険好きな	平和を愛する	チャレンジする	真面目な	親切的な	カッコいい
信頼できる	クリエイティブな	感動を与える	愛される	エネルギーが ある	真剣な	人と人をつなぐ
貢献できる	人を愛する	頑張る	成し遂げる	役立つ	楽しむ	ユーモアのある

動詞のエクササイズ

Tomu ohtuki 動画で学ぶ！アクセプタンス＆コミットメント・セラピー

知る	動く	待つ	休む	味わう	伝える	解決する
まとめる	つなぐ	守る	果たす	作る	聞く	助ける
集める	学ぶ	教える	見る	読む	探す	整える
貰う	鍛える	祈る	信じる	愛す	与える	気遣う
つながる	続ける	過ごす	考える	戦う	仕切る	招く
もてなす	貫く	認める	導く	求める	調べる	磨く
話す	競う	従う	関わる	出会う	蓄える	奪う
励む	作る	考える	支える	揃える	飾る	疑う

魔法の杖の質問

魔法の杖を振ったら望むものがすべて手に入るとすれば、
もし私が幸福でリラックスし、自信に溢れ、不安もなく、愛され尊敬され、賞賛されていたら、

今とどう違う行動をするだろうか？

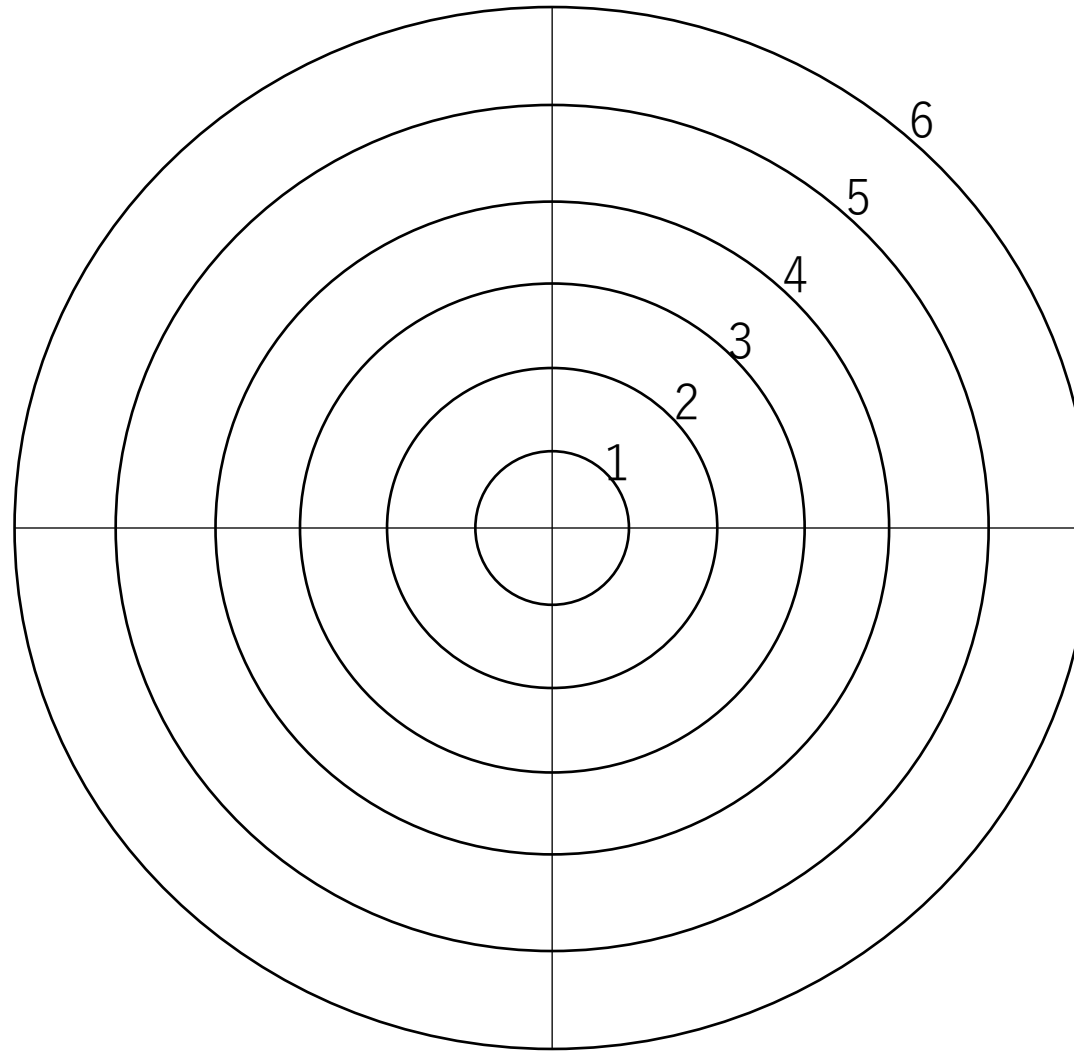
自分や他者との接し方がどう変わるだろうか

何により力を入れ、何をしなくなるだろうか？

価値の的

仕事・教育

余暇



1：ほんの少し

2：少し

3：大体

4：かなり

5：満足

6：非常に満足

自分の
成長健康

人間関係

願望とネガティブ感情

○成功に向けて努力をする時

- ・負け犬のように感じる時がある
- ・負けたことを悲しく思う
- ・バカみたいだ、と感じる
- ・ガッカリする

○誰かの友だちになろうとする時

- ・裏切られたと感じる
- ・ガッカリする
- ・るつもりのなかったことをしてしまい「ヤバい」と感じる
- ・傷つけられる

○大切な人を見つける

- ・拒絶されたと感じる
- ・孤独を感じる
- ・自信がなく不安を感じる
- ・傷つきやすくなる

○何かにチャレンジする時

- ・思ったほどの結果が得られずにガッカリする
- ・思うようにいかない、と感じる時がある
- ・チャレンジが終わる時、寂しく感じる
- ・壁にぶつかったり予想外の困難への対処など、人生の難しさを学ばなければならない時がある

ゲオルグ・H・アイファイーと：セラピストが10代のあなたにすすめるACTワークブック P64 65

自分の大切にしたい方針に沿っての行動は結果に拘わらず成功

まとめ

辛いエネルギーは使わず、不安心配恐怖嫌な考え感覚はそっとしておき、

言葉の影響の減弱

嫌な考え不安心配恐怖をそっとしておく

(言葉の・置き換え・容認・名前付等)

補助

思考や感情に影響されない安全な自分に気づき

(観察する自分)

嫌な思考感情体験に捉われずにいる方法を練習

(マインドフルネス)

大切な方向性を選び

大切な方針に沿って行動する

生き方・方針

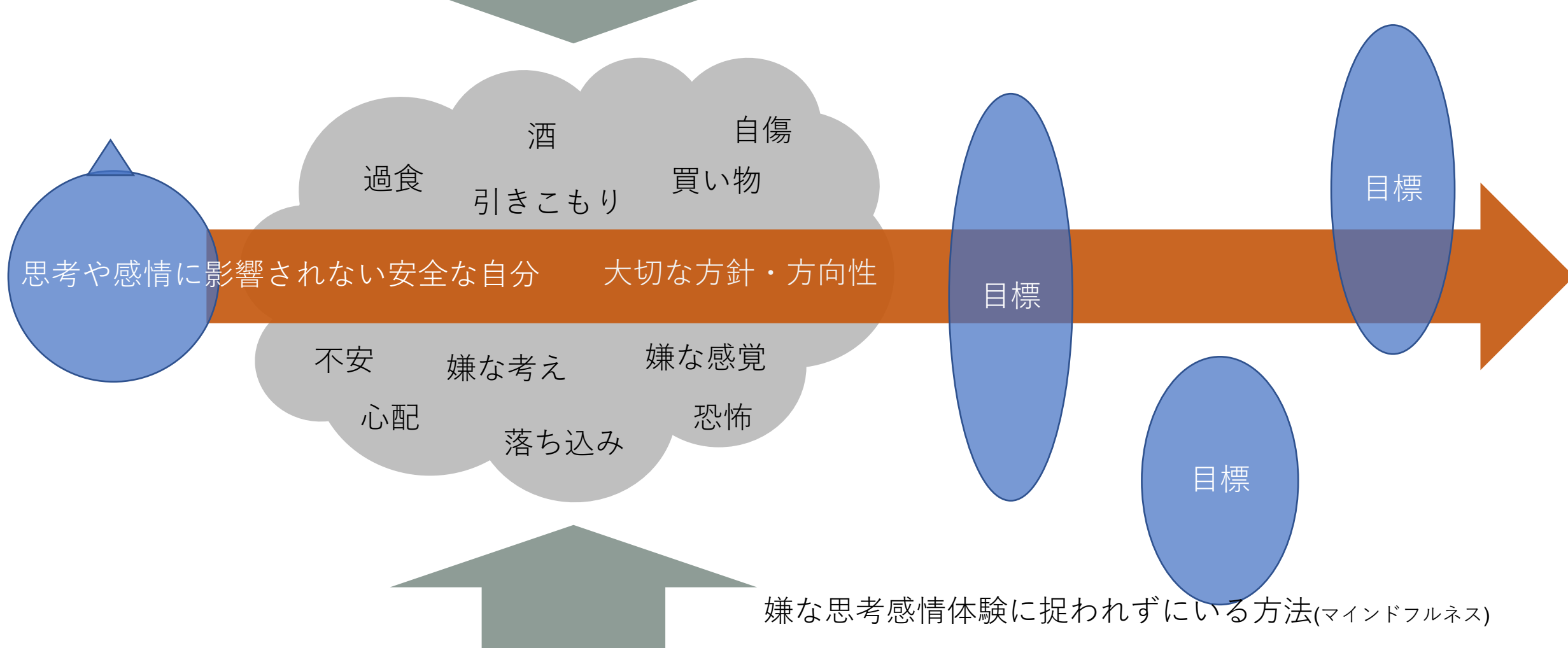
生きてゆく方針をを選んで、原動力・張り合い・拠り所とする

目標

大切なことの第一歩を設定

不安心配恐怖嫌な考え感覚はそっとしておく

嫌な思考感情体験に捉われずにいる方法(マインドフルネス)



不安心配恐怖嫌な考え感覚はそっとしておく

感情の嵐に巻き込まれてしまったときに、我に帰る方法 ①

礎を降ろす

1. 足を床に置く
2. そのまま床を踏みしめる。あなたを支えている地面を感じる。
3. 足を踏みしめた時の足の筋肉の緊張を感じる。
4. 身体全体を隅々まで意識する。
頭、背骨、足を通して、足元まで重力が下がっていく感覚を意識する。
5. 周りを見渡し、何が見え、何が聞こえるか意識する。
あなたがどこにいるか、何をしているかを意識する。

感情の嵐に巻き込まれてしまったときに、我に帰る方法 ②

呼吸法 1～2 でも可。（3回でも10回でも呼吸に意識を集中させるだけでも一寸冷静になれます）

1. できるだけゆっくりと、肺が空っぽになるまで息を吐く。息を吐く動作に集中する。

息を吐ききったら、肺が自然に空気を取り入れるのに任せる。

2. 肺が空になる感覚を意識する。肺にもう一度、鼻腔を通して空気が入ってくるのを意識する。

胸郭や肩が上がったり下がったりするのを意識する。

集中しにくい時は息を吸う時は風船が膨らむことをイメージして「1・2・3」
息を吐く時は風船がしぼむことをイメージして「1・2・3」と数える

3. 何か思考が浮かんできたら、

家の外を通り過ぎる車のように、自由に浮かんだり消えたりするのに任せて、

呼吸に意識を戻す

4. 落ち着いてきたら、意識を広げてゆく。

呼吸と共に、自介の体も意識する。

頭、背骨、足を通して、足元まで重力が下がっていく感覚など。

それから部屋の中を見渡して、何が見えるか、聞こえるか、何のにおいがするか、

何に触れているか、何を感じるか、意識する。

とてもつらい時

セルフコンパッション

慈愛のフレーズ

今は苦しい時である

苦しみは人生の一部である

今、自分に優しくしていいだろうか

苦しみの原因が自分にではなく外にある場合

必要とされる慈悲の心を自分に向けてもいいだろうか

ありのままの人生を受け入れてもいいだろうか

(慈しみの源泉(RA131)を今この自分の存在に)

Cf. RAIN (タラ・ブラッハ : ラディカルセルフコンパッション)

「制限的な信念(私は問題欠点がある) を信じなくなると、『わたし』はどのような人間だろう？」

「何も問題がない『わたし』はどのような人間だろう？」

「わたし」を規定しているかのような自己アイデンティティの向こうにある自由

仏教心理学で「無我の境地」や「空」と呼ばれるもの

自己中心性や自己の確固とした感じ、自己が永続する感じなどといった、
自己を規定するたぐいの感覚がないこと

「気づき」それ自体の純粹さと完全さを認識すること

無限で、覚醒した、優しいプレゼンスを、自分の本質として認識

ありのままの自分を受け容れ、養育する

第3世代CBT

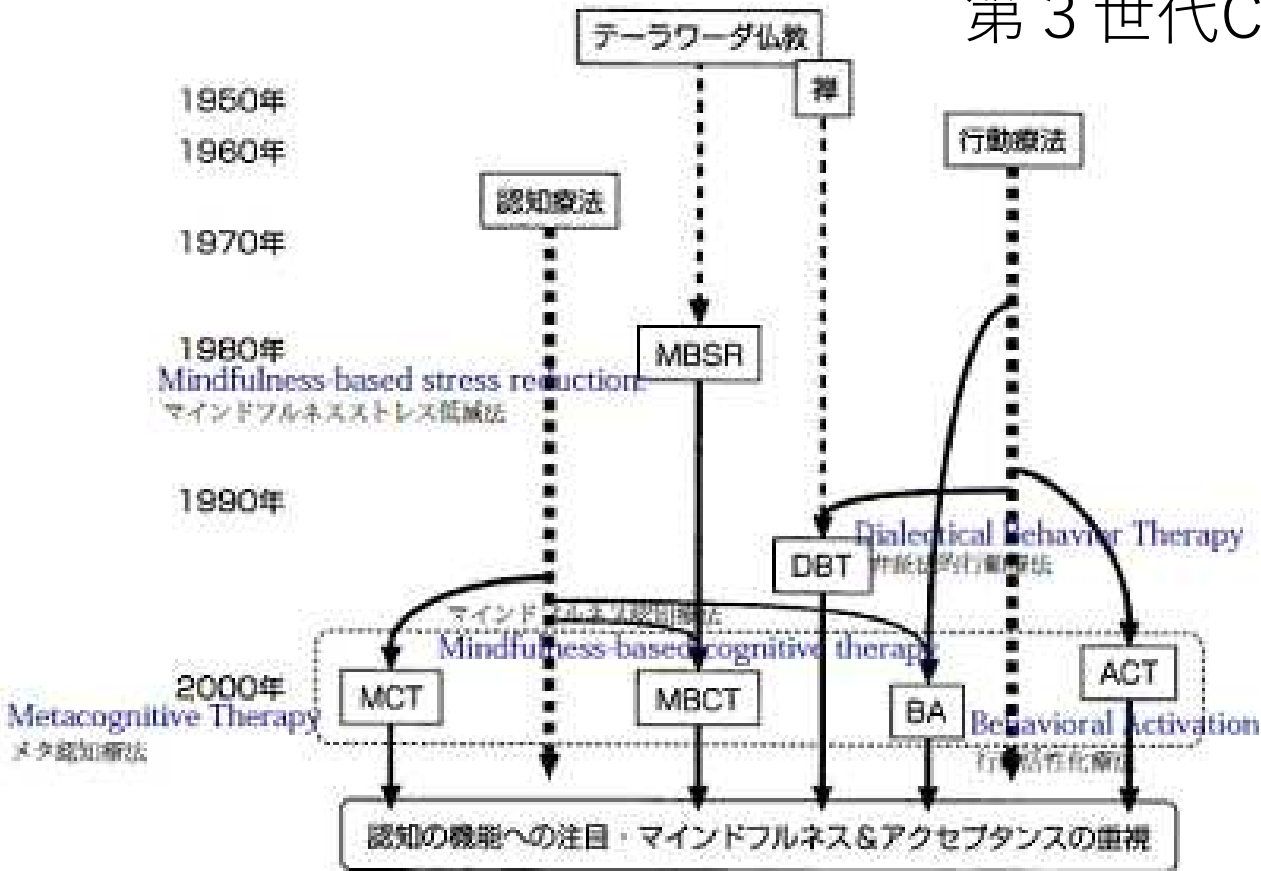


図5 新世代の認知/行動療法の位置づけ

熊野宏昭:新世代の認知行動療法P60

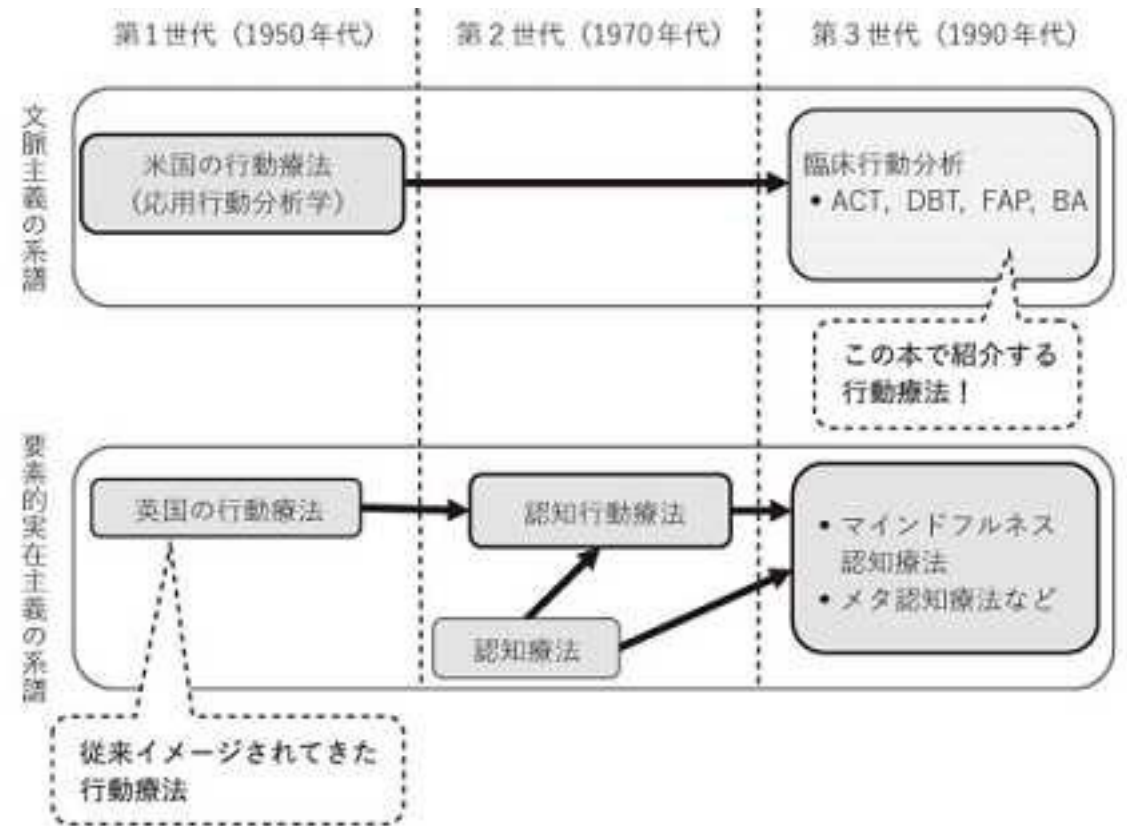


図1-1 行動療法の2つの系譜 (この図は臨床行動分析学の立場を浮き彫りにするためのもので、必ずしも厳密なものではない (ACT: アクセプタンス&コミットメント・セラピー, DBT: 弁証法的行動療法, FAP: 機能分析心理療法, BA: 行動活性化))

はじめてまなぶ行動療法kindle

第3世代

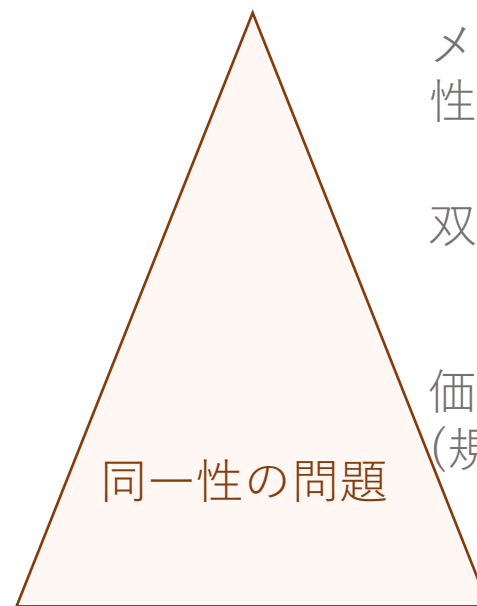
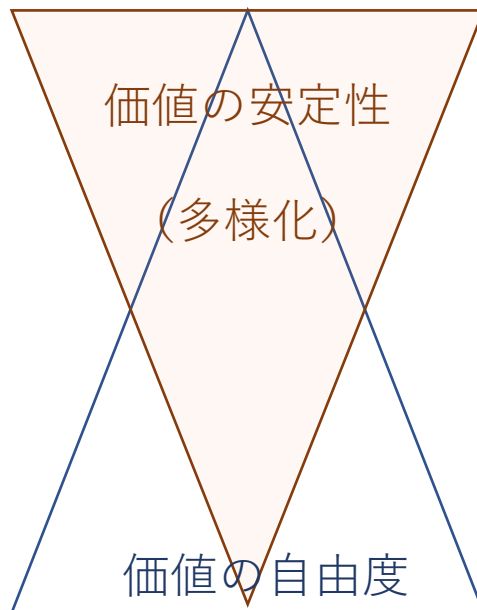
第1世代: 学習理論 → ルール支配行動・刺激等価性・関係フレーム理論

第2世代: 情報処理理論 → 認知の内容ではなく認知の機能即ち行動への影響の重視

戦前戦中 ———— 社会への価値

戦後バブル期 ———— 会社への価値

現在 ———— 個人への価値



メランコリー親和型
性格の躁性成分

↓ ?
双極性障害化

価値観の自由度 ↑
(規範の弱体化)

↓ ?
軽症化



病態の変化

価値の多様化

自己の希薄化

病態普遍性

ACTの長所

症状を治そうとしない
治りやすい

同一性の問題の不問？
性格障害にマッチ？

病態普遍的適応性

健康増進(0次予防)

価値の明確化

マインドフルネス

前頭葉の強化
(DMNの抑制)

価値の方向性を持った
今この瞬間への優位

何者であるかは問わず私は私
(文脈としての自己)

扁桃体・痛みの
プロセスへの抑制 ↑

アクセプタンス

症状への固着 ↓

症状の軽減

シロクマ効果

アメリカのウェグナーという心理学者が、1987年に「シロクマ実験」なる実験を行いました。

白くまの映像を3つのグループに見せたあとそれぞれのグループに次のようなお願いをしました。

グループA：「シロクマのことを覚えておいてください。」

グループB：「シロクマのことを考えても考えなくてもいいです。」

グループC：「シロクマのことだけは絶対に考えないでください。」

期間をおいて調査したところ映像を鮮明に覚えていたのは、なんとグループCの人たちでした！！

「シロクマ効果」と呼ばれるこの現象、ironic process theory（皮肉過程理論）とか paradoxical effects of suppressing anxious thoughts（感情抑制の逆説）と呼ばれています。

シロクマを考えないようにコントロールしなければならなくなると、自分がシロクマのことを考えていないかどうかを頭の中でチェックしなくてはいけなくなります。シロクマについてチェックするためには、常にシロクマについて意識しなくてはいけなくなります。

考えないでおこうという意識が、逆に考えさせる状態を維持させてしまっているそうです。

※嘘発見器

セラピスト：私はマッド・サイエンティスト（狂気じみた科学者）で、実験のためにあなたを誘拐してきたとします。今、私は、あなたを高感度の嘘発見器につなぎました。この機械は、どんなわずかな不安も察知します。ごまかすことなんかできません。ほんのわずかで不安の兆しがあれば、アラームが鳴り響きます。そして今から行う実験では、「あなたは、決して不安を感じてはいけない」のです。もしアラームが鳴ったら、このレバーを引いてあなたに電気を流します。（少し待って） さあ、どうなるでしょう？

クライアント：電気を流され続けて、死んでしまうと思います。

セラピスト：そのとおりです。自分の命がかかっているとしても、不安はコントロールできません。

記憶を消す

※記憶を消す

セラピスト：少し時間を取りますので、自分が今日どうやってここに来たのか思い出してみてください。できましたか？ では次に、その記憶を消してください。とにかくすっかり削除してしまってください。(少し待って) どうですか？

赤ちゃんトラに餌

「絶望から始めよう」のメタファー

メタファーは、クライアントが「絶望から始めよう」に、論理的な問題としてではなく、体験的に接触するための有用な方法であるだろう。「トラの赤ちゃんにエサをやる」メタファーは、クライアントの行動が問題をいっそう悪化させてしまうような、非機能的な変化のアジェンダを打破するために役に立つものである。シャンドラというクライアントの初期のセッション中から抜粋したものを例として取り上げてみよう。

セラピスト：そうすると、あなたがおっしゃっていることは、赤ちゃんトラにエサを与えているようなことかもしれませんね。トラがうなり声を上げているときにはちょっとおっかない感じなので、うなるのをやめさせるためにエサをやるのでしょうか？

シャンドラ：それが、息子がトラブルに陥っているときに、さらなるトラブルに巻き込まれないように、私が息子を助けることみたいってことですか？

セラピスト：そのとおりです！ あなたはトラにエサをやりますが、エサをやると、赤ちゃんトラはどうなるのでしょうか？

シャンドラ：もっと大きくなります。

セラピスト：そうすると、もっとおっかなくなるでしょうから、あなたはもっと多くの餌をやりますよね。罪悪感があなたをおびえさせるので、息子さんをトラブルから救出することによって、あなたの罪悪感にエサをやるのです。他人があなたをどんなふうに評価してい

るのかを心配することであなたはもっと心配になります。だから、

昔の友人を回避することで、またトラにエサをやってしまうのです。

シャンドラ：でも、エサをやることには効果がないのですか？ トラはうなるのをやめますよね……。

セラピスト：では、そうやってトラがうなるのをやめた後に、いったい何が起きるのでしょうか？ 息子さんがトラブルから救い出された後に、または、あなたのボーイフレンドがまた一緒に住もうと言って戻って来た後に、さらには、罪悪感の感情が弱まった後に——トラたちはいったいどうなるのでしょうか？

シャンドラ：（落胆した様子で）しばらくはおとなしくしていますが、またうなり始めます。

セラピスト：まったくそのとおりです。しかも、トラたちはもっと大きく成長しているのです。そして、あなたがトラに食べさせている「トラの食料」は、あなたの人生の一部なのです。それは、あなたの自尊心やあなたの生命力です。あなたは、息子さんの一番最近の問題に対して罪の意識を感じなくてすむように、家を購入するために貯蓄しておいたお金を手放してしまうのです。また、社会的グループの中にいる人々が何を考えているのかについて心配しなくていいように、そのグループを放棄してしまう。さらには、孤独を感じることを回避するために、自尊心を手放してしまうのです。

シャンドラ：そうしてトラはどんどん大きくなっていくってしまうのですね。そうして、私は、今や、トラのエサを使い果たしてしまいそうな状況にあるのです。

流砂の中でもがく

※流砂の中でもがく

セラピスト：古い映画によくある，悪役が流砂に落ちるシーンを思い浮かべてください。もがけばもがくほど沈んでいってしまう，あのシーンです。流砂の中で一番してはいけないのは，もがくことです。生き伸びるためには，仰向けになり手足を広げ，砂の表面に浮かべばよいのです。ですが，これはとても難しい。本能的になんとかしようとして，体が動いてしまうからです。本能に従ってもがき続けられれば，いずれ流砂の底に沈んでいってしまいます。仰向けになって浮くのは，本能に逆らっているのですから，精神的には落ち着きませんが，実はもがくより身体はずっと楽なのです。ここがとても大切なところですよ。

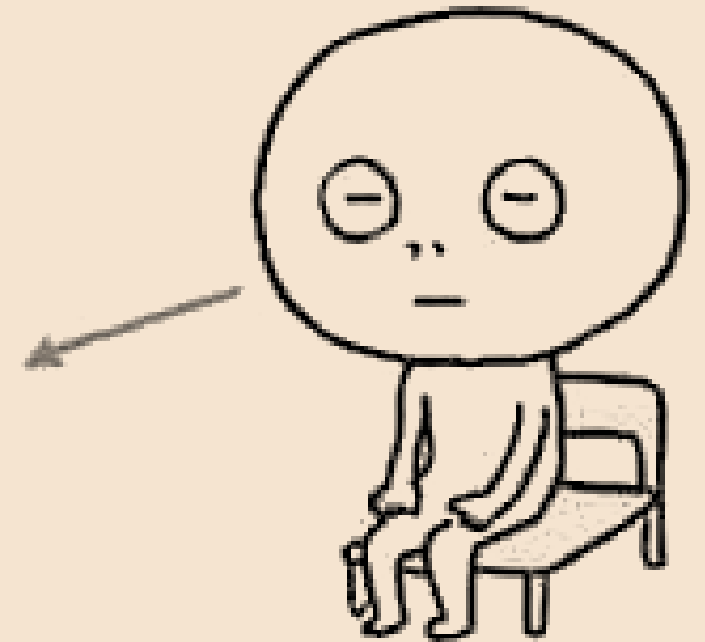
瞑想

呼吸法

1. 座って姿勢を楽にする

① 基本姿勢をとる

- ・ イスに座る（背筋を軽く伸ばし、背もたれから離して）
- ・ お腹はゆったり、手は太ももの上、脚は組まない
- ・ 目は閉じる（開ける場合は、2メートルくらい先をぼんやり見る感じで）



久賀谷 亮. 脳疲労が消える最高の休息法ダイヤモンド社. Kindle 版.



② 身体感覚に意識を向ける

- ・ 接触の感覚（足の裏と床、お尻とイス、手と太ももなど）
- ・ 身体が地球に引っ張られる重力の感覚



久賀谷 亮. 脳疲労が消える最高の休息法ダイヤモンド社. Kindle 版.



2. 呼吸に注意を向ける(呼吸をコントロールはしない)

- ・呼吸に関わる感覚を意識する（鼻を通る空気／空気の出入りによる胸・お腹の上下／呼吸と呼吸の切れ目／それぞれの呼吸の深さ／吸う息と吐く息の温度の違い…など）
- ・深呼吸や呼吸コントロールは不要（鼻呼吸がオススメ。呼吸が向こうからやってくるのを待つ）
- ・呼吸に「1」「2」…「10」とラベリングするのも効果的



久賀谷 亮. 脳疲労が消える最高の休息法ダイヤモンド社. Kindle 版.



3. 心がさまよって、いろいろ考えが浮かんで来たら

それに気が付いて、流して、呼吸に注意をむける

あれやったかな 「心配」と心で言って、呼吸へ注意を

今日は楽しかったな・・・ 「満足？」と心で言って、呼吸へ注意を

あいつなんであーなんだ 「怒り」と心で言って、呼吸へ注意を

「* *」は「雑念」でも良いし、言わなくても良い

考えが浮かぶほうが自然
浮かんでこないようにしようと思わないで
それに気づくようにする



4. もぞもぞイライラしてきたら

「こんなことしてられない・あれしよう・これしよう・・・」

それに気が付いて、流して、呼吸に注意をむける

「いらいら」ところで言って、呼吸へ注意をむける

5. 雑念だらけだ・頭が狂いそうだ・俺は何をやってんだ・

それに気が付いて、流して、呼吸に注意をむける

「混乱」ところで言って、呼吸へ注意をむける

何もしなくても・何も考えなくても良い時間
ゆっくり呼吸だけに注意を



○1日10回の呼吸法 或いは、1日5分位 慣れれば、1日大体30分位

○大体決まった時間に：朝、起きた時、夜寝る時、仕事を始める前等々

○途中で眠気が来ることが多い 「眠気」ところで言って、呼吸へ注意を向ける

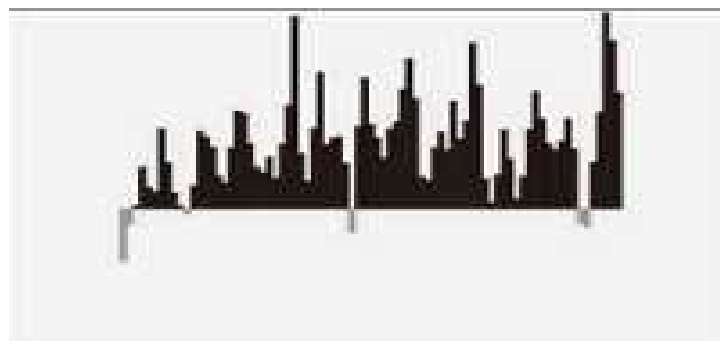
不眠症の人に

寝付けない時に、布団の重さを感じないように側臥位で呼吸法をする
就眠前に腰かけて10分位瞑想して気持ちを静めてから寝る
途中で目が覚めたら、もうけたと思って瞑想を

こころを落ち着けようとしない・集中しようとしない
眠ろうとしない・なんにもしないで
ゆっくり呼吸だけに注意を

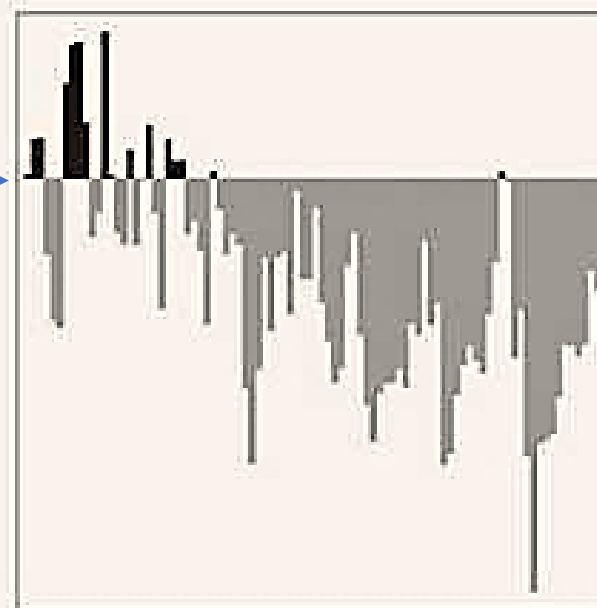


瞑想によるDMNの抑制



fMRI
瞑想中の後帯状皮質の活動。

瞑想熟練者が瞑想中の自分の脳活動を
リアルタイム観察すると…



基準線の上の黒い棒はPCCの活動の上昇を示す。線の下
の灰色の棒は瞑想中のPCCの活動の低下を示す。比較対
象は活動のベースライン(ある形容詞が自分に当てはまる
かどうかを決める活動)。各棒は2秒間の測定値。

Judson Brewer 研究室の記録より。