

メンタルヘルスと 心理的柔軟性

～怒りや恥などの感情に対処する新たな視点～

メンタルヘルスと心理的柔軟性

1. ネガティブ思考や感情が出てきたらどうしてですか？
2. なぜコントロールがむずかしいものをコントロールしようとしてしまうのだらう？
3. コントロールでうまくいかない時には
4. 心理的柔軟性を高める方法～ACT

参考文献

**1. ネガティブ思考や感情が出てきたら
どうしてですか？**

時々でてくるわたしのこころのつぶやき

「私はうまくできない」

「私は無知だ」

「周りからあきれられてる」

「私は劣っている」

**ネガティブ思考や感情が出てきたら
どうしてですか？
少し考えてみてください…**

**いくつか考えましたか？
少し例を挙げていきましょう**

氣を逸らす

気を逸らす

例えば…

誰かと楽しい話をする・本を読む

聞いてもらう・音楽を聴く・テレビを見る

離れる

離れる

例えば…

旅行に行く・避難する・会わないようにする
電話をしないようにする

**(思考・感情を)
抑える**

(思考・感情を) 抑える

例えば…

「我慢しろ」「考えるな」

「怖くなんかないさ」「怒らない怒らない」

**(思考・感情に)
反論する**

(思考・感情に) 反論する

例えば…

「その考えは合理的に正しいだろうか？」

「親しい友人なら何とって励ますだろうか？」

**(思考・感情を)
調整する**

(思考・感情を) 調整する

例えば…

深呼吸をする・薬物治療をする

リラクゼーションやヨガをする

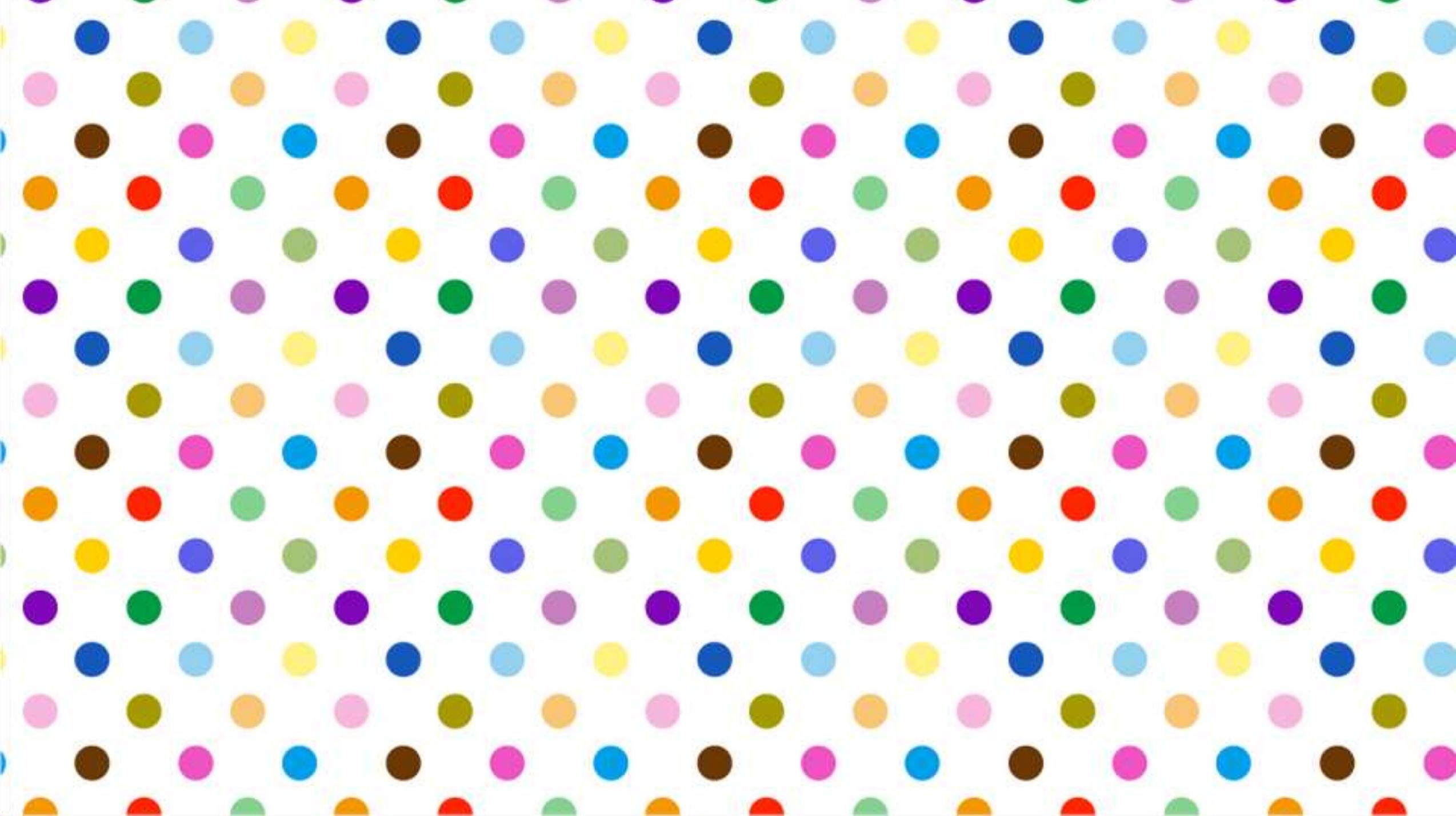
「こんな気持ちになるのはなぜだろう」と分析する

**(思考・感情を)
まひさせる**

**(思考・感情を)
まひさせる**

例えば…

**激しく運動する・やけ食い・やけ酒・やけになる
ものにあたる・さけぶ・他の強い刺激をもとめる
眠り続ける・多めにくすりを飲む**



ネガティブ思考/感情に対する コントロール戦略 DOTS(ドッツ)



ネガティブ思考/感情に対する コントロール戦略 DOTS(ドッツ)

Distractio**n**: 気ぞらし

Opting out: 離れる

Thinking: 考える(思考/感情に対し抑制・反論・調節する)

Stimulus numbing: まひさせる

**ネガティブ思考/感情に対する
コントロール戦略は大きく2つに分けられる
それは…**

ネガティブ思考/感情に対する
コントロール戦略は大きく2つに分けられる
それは…

闘争 or **逃走**

コントロール戦略は

- 適度に使うなら
- うまく働くときだけ使うなら
- 自分にとって大切な行動が妨げられないなら

特にトラブルとなることはないが…

コントロール戦略を

- 過剰に使う場合
- うまく働かないのに使い続ける場合
- 自分にとって大切な行動ができなくなる場合

問題を引き起こすかもしれません

過剰に使う

- **疲れをとるためにエナジードリンクを飲み続けた結果…**
- **やる気がしないのでスマホを見続けた結果…**
- **怒りのコントロールのために煙草を吸い続けた結果…**
- **恥ずかしさを避けて、相談しないで続けた結果…**

うまく働かないのに使い続ける

- **思い出してしまうのに、悲しい体験を押し込め続ける**
- **「落ち着け」と言い聞かせて、余計落ち着かなくなった**
- **苦手な人を避け続けたら、余計苦手になった**
- **やけ酒を飲み続ける**

自分にとって大切な行動ができなくなる

- 大事なテスト勉強がぎりぎりまでできない
- 人に言いたいことをいえなくなる
- 好きだったことができなくなる
- 行きたいのにいけない場所が出てくる

特にコントロールするのがむずかしいもの？

特にコントロールするのがむずかしいもの？

**なんだと思いますか？
少し考えてみてください**

特にコントロールするのがむずかしいもの？

1. 自分の思考・感情・記憶・衝動・感覚

特にコントロールするのがむずかしいもの？

1. 自分の思考・感情・記憶・衝動・感覚

自分のモノだから、たやすくコントロールできると思いますか？
下の絵を見て次のスライドの指示にしたがってみてください



特にコントロールするのがむずかしいもの？

1. 自分の思考・感情・記憶・衝動・感覚

「ピンクの象」について、
これから30秒間、考えないようにコントロールしてください
一瞬たりとも考えてはいけません……

特にコントロールするのがむずかしいもの？

1. 自分の思考・感情・記憶・衝動・感覚

「ピンクの象」について、
これから30秒間、考えないようにコントロールしてください
一瞬たりとも考えてはいけません……

少しでも浮かんでしまったら手をあげてください

特にコントロールするのがむずかしいもの？

1. 自分の思考・感情・記憶・衝動・感覚

考えないようにできましたか？

特にコントロールするのがむずかしいもの？

1. 自分の思考・感情・記憶・衝動・感覚

考えないようにできましたか？

できた方は、もしコントロールを24時間できたら、
一億円あげるけれど、もし思い浮かべたら、射殺されるという
賭けがあったら、やりますか？

特にコントロールするのがむずかしいもの？

1. 自分の思考・感情・記憶・衝動・感覚

考えないようにコントロールすることは、些細なことで
短時間ならできるかもしれませんが
けれど結構、力をつかいます

特にコントロールするのがむずかしいもの？

1. 自分の思考・感情・記憶・衝動・感覚

2. 他人

特にコントロールするのがむずかしいもの？

1. 自分の思考・感情・記憶・衝動・感覚

2. 他人

他人を直接コントロールすることはできません
影響を与えることはできますが、それも自分の行動を通して
間接的に行っているにすぎません
もし、他人に銃をつきつけても、彼らには死ぬか従うかの選択が残されています

特にコントロールするのがむずかしいもの？

1. 自分の思考・感情・記憶・衝動・感覚
2. 他人
3. 世界(環境)

特にコントロールするのがむずかしいもの？

1. 自分の思考・感情・記憶・衝動・感覚

2. 他人

3. 世界(環境)

世界も直接コントロールすることはできません

自分が世界と相互に作用して、世界を変化させることは可能ですが
それも自分の行動を通してです

2. なぜコントロールがむずかしいものを
コントロールしようとしてしまうのだらう？

人間と動物の違い

注)□の中には同じ内容が入ります

人間と動物の大きな違いは□を使うことです。

人間が□を使って頭の中で行っていることが思考です。

何かを分析する・比較する・評価する・計画する・思い出す、といった行動は□がないとできません。

イメージとか概念とかもそうです

過去・現在・未来という概念も□無しには存在しません

□の存在によって、人間はこの惑星全体を支配したといっても過言でないかもしれません

人間と動物の違い

人間と動物の大きな違いは**ことば**を使うことです。

人間が**ことば**を使って頭の中で行っていることが思考です。

何かを分析する・比較する・評価する・計画する・思い出す、といった行動は**ことば**がないとできません。

イメージとか概念とかもそうです。

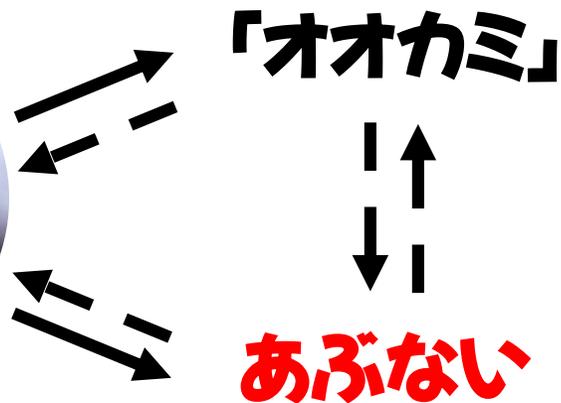
過去・現在・未来という概念も**ことば**無しには存在しません。

ことばの存在によって、人間はこの惑星全体を支配したといっても過言でないかもしれません。

ことばはどう進化したか

私たちの遠い祖先は、いつでも危険がないか警戒し、自分の害になりそうなものを先読みする必要がありました。そのような環境でことばが進化しました。

「このケモノはオオカミという」「このケモノはあぶない」と学習すれば、ケモノそのものを見なくても、「オオカミ」という言葉を聞いただけであぶないことを知らせ、危険を取り除いたり、回避したりできます。



ヒトは5歳くらいになると
実線矢印の部分进行学习だけで
他の点線矢印も同時に学習します



頭の中のことば(ルール)に従っておこなう行動を ルール支配行動とといいます

他者ルール支配行動：他者から聞いたルールに従う
自己ルール支配行動：自らのルールに従う

⇒(おそらく)ことばを使えるヒトのみが可能な行動

(参考)

動物(ヒトも含む)は、ことばを用いない直接体験によって行動が支配される

- ・レスポンド条件付け行動 ⇒ 例：ストーブに触ってやけどをすると二度と触らない
- ・オペラント条件付け行動 ⇒ 例：お手をしてご褒美をもらえるとお手をするようになる

ルール支配行動はどう進化したか

私たちの遠い祖先は、いつでも危険がないか警戒し、自分の害になりそうなものを先読みする必要がありました。そのような環境でルール支配行動が進化しました。



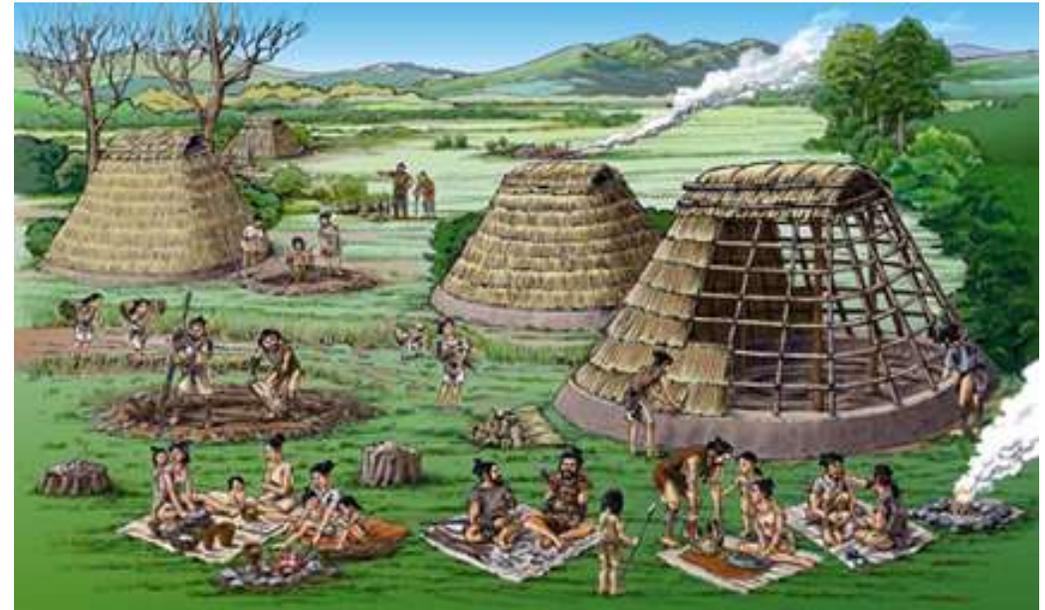
ルール支配行動はどう進化したか

さらに祖先がオオカミに襲われないためには
集団行動も必要でした。

集団から追い出されないように、
メンバーひとりひとりと自分を比較するルール支配行動が残りました。

「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？」

このような背景の中で
ルール支配行動は進化してきました。



医療や科学はルール支配行動によって 問題をコントロールすることによって発展

土砂崩れ⇒パワーショベルで取り除く
空を飛べない⇒飛行機で飛ぶ
宇宙に行けない⇒ロケットで飛ぶ
遠くの人と話せない⇒電話を発明
病気・ケガ⇒取り除いて治す

医療や科学はルール支配行動によって 問題をコントロールすることによって発展

土砂崩れ⇒パワーショベルで取り除く
空を飛べない⇒飛行機で飛ぶ
宇宙に行けない⇒ロケットで飛ぶ
遠くの人と話せない⇒電話を発明
病気・ケガ⇒取り除いて治す

「うつ」だって精神科治療で取り除けます??

**医療や科学はルール支配行動によって
問題を取り除いたり、コントロールして発展**

**⇒私たちはコントロール戦略によって
なんでも解決できると錯覚する**

**医療や科学はルール支配行動によって
問題を取り除いたり、コントロールして発展**

**⇒私たちはコントロール戦略によって
なんでも解決できると錯覚する**

けれどもやっぱり今でも…

**人間は「不足している状態」がデフォルトで
緩和はできても、取り除けない問題はたくさん**

残念ですが....

**どんなに医療・科学技術が発展しても....
コントロールがむずかしいものを取り除くのは無理**

- 1. 自分の思考・感情・記憶・衝動・感覚**
- 2. 他人**
- 3. 世界(環境)**

どんなに医療・科学技術が発展しても… コントロールがむずかしいものを取り除くのは無理

1. 自分の思考・感情・記憶・衝動・感覚

⇒どんな方法を使っても自分の思考や感情が常にハッピーとは限らない

2. 他人

3. 世界(環境)

どんなに医療・科学技術が発展しても… コントロールがむずかしいものを取り除くのは無理

1. 自分の思考・感情・記憶・衝動・感覚

⇒どんな方法を使っても自分の思考や感情が常にハッピーとは限らない

2. 他人

⇒どんな方法を使っても他人が常に自分を満足させるとは限らない

3. 世界(環境)

どんなに医療・科学技術が発展しても… コントロールがむずかしいものを取り除くのは無理

1. 自分の思考・感情・記憶・衝動・感覚

⇒どんな方法を使っても自分の思考や感情が常にハッピーとは限らない

2. 他人

⇒どんな方法を使っても他人が常に自分を満足させるとは限らない

3. 世界(環境)

⇒どんな方法を使っても世界が常に自分を満足させるとは限らない

でも、私たちは「ことば」が役立ちすぎるあまり、
ことばのいうこと(ルール)にしたがって、
コントロールしようとしてしまいがちです

**でも、私たちは「ことば」が役立ちすぎるあまり、
ことばのいうこと(ルール)にしたがって、
コントロールしようとしてしまいがちです**

**実際、カウンセリングや精神科による治療だって
コントロール戦略を勧めることもあります…**

でも、私たちは「ことば」が役立ちすぎるあまり、
ことばのいうこと(ルール)にしたがって、
コントロールしようとしてしまいがちです

実際、カウンセリングや精神科による治療だって
コントロール戦略を勧めることもあります……

それではうまくいかないとき
ちょっと違う視点での戦略をお話しします
(**うまくいっている戦略をやめる必要はない**です)

3. コントロールでうまくいかない時には

**コントロール困難なものは、
ひとまずそのまま**

**コントロール可能なものに
集中してみませんか**

コントロール可能なもの？

1. 注意を向ける方向

コントロール可能なもの？

1. 注意を向ける方向

何に集中するか、何に心を開いて興味をもって見つめるかは
直接コントロール可能

コントロール可能なもの？

1. 注意を向ける方向

何に集中するか、何に心を開いて興味をもって見つめるかは
直接コントロール可能

何に注意を向けるか???

コントロール可能なもの？

1. 注意を向ける方向

何に集中するか、何に心を開いて興味をもって見つめるかは
直接コントロール可能

何に注意を向けるか???

自分が大切に思っている人やことに対して
どんなふうに行動したいか、ことばで表現したもの

コントロール可能なもの？

1. 注意を向ける方向

何に集中するか、何に心を開いて興味をもって見つめるかは
直接コントロール可能

何に注意を向けるか???

自分が大切に思っている人やことに対して
どんなふうに行動したいか、ことばで表現したもの

=価値

価値の例

- 自然とつながりを持つ
- 身体を動かす
- 勇敢に行動する
- 信心深くある
- 尊敬して接する
- 誰かの助けになる
- 愛情深く接する
- 友好的に接する
- 献身的である
- 誠実で正直である
- 勤勉に努力する
- 新しいことを発見する
- 知識を得る
- 物事を整理し組み立てる
- 何かを企画する
- 何かを教える
- ゆったりした生活をする
- 芸術(音楽・絵など)を創る
- 鑑賞する
- 飲食を楽しむ

**じゃあ価値に注意を向ければ、
ネガティブ思考/感情はなくなるの？**

**じゃあ価値に注意を向ければ、
ネガティブ思考/感情はなくなるの？**

いいえ!

**なくそうとすると「逃走・闘争反応」がおきて
コントロールの罫にはまってしまいます**

**闘争・逃走反応ではない
対処法…??**



逃走・闘争の反対語は？

追跡・和合



逃走・闘争の反対語は？

追跡・和合



少しわかりやすく言い換えてみると…

≡ 興味・親和

逃走・闘争の反対語は？

追跡・和合



少しわかりやすく言い換えてみると…

≡ **興味**・**親和**

コントロール可能なもの？

1. 注意を向ける方向

何に集中するか、何に心を開いて興味をもって見つめるかは
直接コントロール可能

≡ 興味・親和

コントロール可能なもの？

1. 注意を向ける方向

何に集中するか、何に心を開いて興味をもって見つめるかは
直接コントロール可能

自分の内側の価値にも、ネガティブ思考/感情にも
そして、自分の外側の世界にも

心を開いて興味をもって

均等に集中したり、どれか一部に集中したり
注意を柔軟にコントロールすることはできる

**心を開いて興味をもって
注意を柔軟にコントロールする練習**

心を開いて興味をもって 注意を柔軟にコントロールする練習

- ゆっくり味わいながらお茶を飲む
- ゆっくり味わいながら散歩する
- ゆっくり味わいながら食事をする
- ゆっくり味わいながら入浴する
- ゆっくり味わいながら呼吸する

心を開いて興味をもって 注意を柔軟にコントロールする練習

- ゆっくり味わいながらお茶を飲む
 - ゆっくり味わいながら散歩する
 - ゆっくり味わいながら食事をする
 - ゆっくり味わいながら入浴する
 - ゆっくり味わいながら呼吸する
- ⇒今、この瞬間、意図的に、評価・判断することなく注意を払う
(マインドフルネス)(この練習だけでもうつ病予防に効果)

心を開いて興味をもって 注意を柔軟にコントロールする練習

「むずかしそう」「めんどうくさい」「大変そう」「むり」
そう思った方、その次の瞬間、2つの選択肢があります

- ①その考えに従って、「闘争・逃走」のやり方を続ける
- ②その考えはそのままにして「興味・親和」の練習をする

あなたはどちらを選びますか？

コントロール可能なもの？

1. 注意を向ける方向

2. 自分の行動

コントロール可能なもの？

1. 注意を向ける方向

2. 自分の行動

(思考や感情に気づき、自分の行動に意識を集中しているときに限るが)
思考や感情が何を訴えてこようと、行動は直接コントロール可能

コントロール可能なもの？

1. 注意を向ける方向

2. 自分の行動

(思考や感情に気づき、自分の行動に意識を集中しているときに限るが)
思考や感情が何を訴えてこようと、行動は直接コントロール可能

試しに、「腕があがらない」と念じながら腕をあげてみよう

コントロール可能なもの？

1. 注意を向ける方向

2. 自分の行動

(思考や感情に気づき、自分の行動に意識を集中しているときに限るが)
思考や感情が何を訴えてこようと、行動は直接コントロール可能

試しに、「腕があがらない」と念じながら腕をあげてみよう
ちょっと抵抗があるかもしれないけど、できますよね？

コントロール可能なもの？

1. 注意を向ける方向

2. 自分の行動

(思考や感情に気づき、自分の行動に意識を集中しているときに限るが)
思考や感情が何を訴えてこようと、行動は直接コントロール可能

では、どんな行動をする？

コントロール可能なもの？

1. 注意を向ける方向

2. 自分の行動

(思考や感情に気づき、自分の行動に意識を集中しているときに限るが)
思考や感情が何を訴えてこようと、行動は直接コントロール可能

では、どんな行動をする？

長い目でみて自分の役に立つ行動
自らの価値に沿った行動

自分の行動が役立つかどうかはどうやってわかるの？

**自分の行動が役立つかどうかは、状況によって
変化するので、役立つ行動はいつも同じではありません**

自分の行動が役立つかどうかはどうやってわかるの？

**自分の行動が役立つかどうかは、状況によって
変化するので、役立つ行動はいつも同じではありません**

**これまでに経験があることなら参考にはできるでしょう
ただし、行動を起こす前から結果を知ることにはできません**

自分の行動が役立つかどうかはどうやってわかるの？

自分の行動が役立つかどうかは、状況によって変化するので、役立つ行動はいつも同じではありません

これまでに経験があることなら参考にはできるでしょう
ただし、行動を起こす前から結果を知ることにはできません

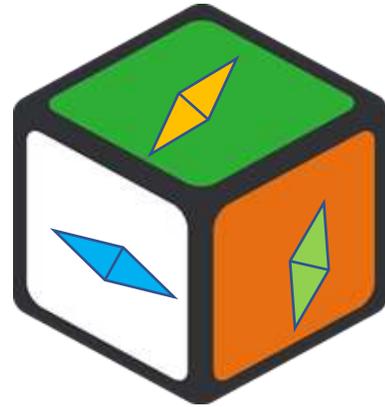
自分の行動の結果に、心を開いて興味をもって
注意を向けて、観察することによって役立つかがわかります

価値がたくさんあってぶつかるときはどうする？

**価値は一つだけではなく、複数あるのがあたりまえです
今、この瞬間、どの価値に向かって行動しているのか
意識します**

価値がたくさんあってぶつかるときはどうする？

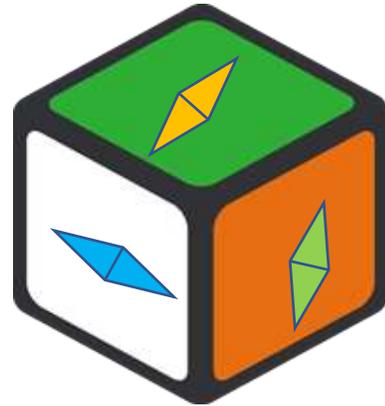
価値は一つだけではなく、複数あるのがあたりまえです
今、この瞬間、どの価値に向かって行動しているのか
意識します



サイコロは6面体です。サイコロの各面にはコンパス(価値を意味します)が乗っかっています。
今、この瞬間、見ている価値は3つです。でも、ほかの3つがなくなったわけではありません。数秒後にはサイコロが転がって、他の価値がみえるかもしれません。

価値がたくさんあってぶつかるときはどうする？

価値は一つだけではなく、複数あるのがあたりまえです
今、この瞬間、どの価値に向かって行動しているのか
意識します



サイコロは6面体です。サイコロの各面にはコンパス(価値を意味します)が乗っかっています。
今、この瞬間、見ている価値は3つです。でも、ほかの3つがなくなったわけではありません。数秒後にはサイコロが
転がって、他の価値がみえるかもしれません。

むしろ、一つの価値だけにいつも向かっていたら
問題を生じるかもしれません
柔軟にバランスをとることが重要です

まとめると..

(ことばの力を上手に使うことによって)

**自分という存在が今、この瞬間、何を感じたり、考えているのが
困難があってもなくても、興味や親しみをもって受け入れ
個々人の価値に向かう行動を柔軟に選択する**

心理的柔軟性といいます

まとめると..

(ことばの力を上手に使うことによって)

自分という存在が今、この瞬間、何を感じたり、考えているのが
困難があってもなくても、興味や親しみをもって受け入れ
個々人の価値に向かう行動を柔軟に選択する

4.心理的柔軟性を高める方法～ACT

アクセプタンス&コミットメント・セラピー アクセプタンス&コミットメント・トレーニング (ACT)

抑うつ、不安症、統合失調症、躁うつ病、慢性的ないたみ、めまい、耳鳴りと
いった身体症状、依存症、健常者のワーキングストレス対処など、幅広い
メンタルヘルスの問題に効果が報告されている

人間の苦悩は病のあるなしに関わらず存在するが、苦悩がある中で、
個々人の価値に沿う有効な行動を選択する「**心理的柔軟性**」を育む

治療場面ではセラピー、職場のメンタルヘルスではトレーニングというが、
いずれも略して「**ACT**」

心理的柔軟性の三本柱

1. 柔軟に受け入れる
2. 柔軟に気づく
3. 柔軟に(価値に)関わる

柔軟な気づき

心理的柔軟性は細かく分けると
6種類(ヘキサフレックス)からなります。

興味を持たれた方は、
[こちらからACTの紹介ページ](#)へ飛べます。

ACTは体験を重視します。
読むだけでなく、
体験・練習が大切です!

今、この瞬間とつながる

観察する自己

心理的柔軟性

脱フュージョン

価値に向かう行動

柔軟な受容

広げる(余裕をつくる)

価値の言語化

柔軟に価値に関わる

参考文献

ACT Made Simple「よくわかるACT」ラス・ハリス 星和書店 2012

Happiness Trap「幸福になりたいなら幸福になろうとしてはいけない」ラス・ハリス 筑摩書房 2015

はじめてまなぶ行動療法 三田村仰 金剛出版 2017

LEARNING ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY「精神科医のためのアクセプタンス&コミットメント・セラピー実践ガイド」デブリン・P・ゴースト ニコラス・トールネケ ロバート・パーセイ ジョセフ・ロフタス ローラ・ワイス・ロバーツ カーク・D・ストローサル 星和書店 2022

[最初のスライドに戻る](#)