

## ACTとは何か What is ACT ?

園田順一\*

Jun'ichi SONODA

### 要 約

ACTは、2000年ごろ、心理療法として米国に始まり、急速に世界に広がった。それは、行動的療法の流れを受け継ぐもので、我が国でも導入されつつある。そこで、ACTについて紹介し、検討した。すなわち、名称、ルーツとその発展、ACTから見た精神病理と治療過程、ACTを支える理論、ACTを適用したパニック障害への介入事例を示した。驚くことに、我が国で独自に発展した森田療法と極めて類似しており、ACTと森田療法との比較検討を行った。ACTは、発展の可能性を持つ有望な心理療法となっていくであろう。

**キーワード：**ACT, 行動療法, 応用行動分析, 認知行動療法, マインドフルネス, 森田療法

### 1. はじめに

最近、米国の心理療法の分野に急速に展開されているACTとは、一体、どのような心理療法であろうか。日本の臨床心理学においてもそれを知り、臨床の場で積極的に応用したいものである。まずは、「ACTとは何か」について、その基礎と臨床的応用について論述することにしたい。

### 2. ACTの意味

ACTは、"Acceptance and Commitment Therapy"の頭文字であり、そのまま「アクト」と発音されている。それはどのような意味を持つのであろうか。英語のAcceptanceは、日本語では、「受容」である。Commitmentは、日本語では、「委託、公約、責任、参加、明言、言質、献身、関わり合い、犯行、勾留」などと辞典にあるが、これではしっくりしないし、マッチしない。別に、「目標を共有して、それに向かって実行す

ること」とあり、これがCommitmentを適切に表現していると思われる。Therapyは、言うまでもなく、療法、治療である。現在の日本では、そのまま「アクセプタンス・コミットメント・セラピー」と言っている。しかし、もっと分かり易く、A=accept、C=choose、T=take action(受け容れる 選択する 実行する)の捉え方もある(Forsyth & Eifert, 2007)。これが、心理療法としてのACTの真意をよく表している。もっと具体的に話を進めてみたい。心理療法の世界でacceptと言うと、ロジャースのカウンセリングが思い出される。そのカウンセリングは、カウンセラーがクライアントを全面的に受容して、何も制限せず、クライアントの話を傾聴する。クライアントを丸ごと受け入れる。ACTにおけるacceptは、クライアントが自分の苦痛や不安から逃げないで、それをそのまま受け容れる。クライアント自身が、自分の症状を排除しようとか治そうとかするのでなく、それを丸ごと受け容れ、自分を

\*吉備国際大学臨床心理学研究科 〒716-8508 岡山県高梁市伊賀町8  
Graduate School of Clinical Psychology, Kibi International University  
8 Iga-machi, Takahashi, Okayama, Japan(716-8508)

そこに曝すことなのである。これは、日本の森田療法の「あるがまま」と同じ捉え方と考えてよい。chooseは、クライアント自身の欲求や気分にとらわれずに、自分にとって**価値あるものを選択**することである。そして、take actionは、自分が選択したものを**実行**するのである。このように、ACTは、実行を伴う積極的な心理療法である。このように見てくると、今から90年前に日本で独自に開発された森田療法と極めて類似していることに驚かされる（増田，2006；Hofman，2008）。

### 3．ACTのルーツとその発展過程

ACTの名称が、最初に世に出たのは、1999年、米国のHayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G.の著書の"Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change"である。これが出版されると、注目を惹き、その後、次々とACTに関する専門書や研究論文が発表された。この傾向は、米国のみでなく世界的な広がりを見せ、我が国においても、武藤崇（立命館大学）を中心に、研究活動と翻訳活動が精力的に展開されている。Hayes, S. C., Follette, V. M., and Linehanの編著である"Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive Behavioral Tradition"（マインドフルネス&アクセプタンス 認知行動療法の新たな次元）を初めとして、次々と翻訳書が出版されている（参考文献参照）。

ACTのルーツを探っていくと、米国の機能的文脈主義のプラグマティズムから出発していると言われている。しかし、学問的には、行動的療法（Behavioral Therapy）から出発している。それは行動療法（Behavior Therapy）と応用行動分析（Applied Behavior Analysis）である。行動療法は、1950年代に現れた。当時はPsychotherapy（心理療法または精神療法）として主流であった精神分析療法に対立するような形で現れた。精神分析療法は、言うまでも無いことだが、人間の無意識の存在を想定し、その精神の内界に焦点を当てている。それに対して、行動療法は、外に現れた行動を対象にしている。科学を目指す心理療法の対象は、誰でも観察できる客観性のある行動（behavior）を対象とすべきであるという動きが台頭してきた。そのような心理療法は、表層的であると批判を受けながらも、確実に発展していった。

行動療法は、ロシアのパブロフ（Pavlov, I. P.）の条件づけ（条件反射学）や米国のワトソン（Watson, J. B.）の行動主義に、その源をおき、その後、米国で発展してきた行動心理学や学習心理学に影響を受けた。特に、スキナー（Skinner, B. F.）のオペラント条件づけ理論は、行動療法の発展に大きく貢献した。行動療法を支えるのは学習理論であるが、この理論は、動物実験から導き出されたもので、行動を支配する要因を環境に求め、行動に先行する刺激や行動に随伴する結果（報酬）を理論的構成要素とした。このオペラント条件づけ理論を根拠にして、人間行動を分析し、その行動の予測や制御（または影響）を求め、行動の変容、修正も、その研究対象としていった。これが応用行動分析である。ACTは、この応用行動分析の中で、人間の言語や思考（認知）に関わる理論構築を進めていくことになり、ACTを支える理論として関係枠理論（Relational Frame Theory）が登場したのである（Hayes, Barnes-Holmes., & Roche, 2001）。

一方、もっぱら、行動を対象にする行動療法（第1世代の行動療法）に対して、心理療法として行動だけでは十分でない指摘されるようになった。もともと行動療法も系統的脱感作法や主張性訓練や思考中断法などで、イメージや言語さらに思考が用いられてきたものの、それほど積極的に用いてこなかった。それらを対象外にする傾向もあった。しかし、行動療法を積極的に推進する研究者の中には、「行動療法」と最初に命名したラザラス（Lazarus, A. A., 1960）などは、行動だけに限定せず、人間のもつ認知、感情、感覚、イメージなどを含めた心理療法を進めるマルチモード行動療法を提唱している。

ここに現れたのが、認知を積極的に取り入れた心理療法である。その代表的なものとして、ベック（Beck, 1976）の認知療法（Cognitive Therapy）であり、エリス（Ellis, 1975）の論理・情動療法（Rational Emotive Therapy）である。ここでは、人の行動障害や情動障害は、その人の認知から生じており、苦悩の種となっているのは、その不合理な認知であるから、それを合理的な認知に替えることであるとした。しかし、認知の変容だけでは、不適応行動や情動障害はすべて適応的にならないこともあって、認知を変容しながら、行動療法で実践していく方法として認知行動療法が生まれたのである（第2世代の行動療法）。最近の認知行

動療法は、不合理の信念に挑戦する認知的再構成法 (Cognitive Restructuring) ばかりでなく、認知と情動そして行動が関わる治療法、例えば、問題解決療法、自己コントロール法、社会的スキル訓練、行動活性化法 (Behavioral Activation) など加えて、包括的に捉える傾向にある。一方、認知を含めた理論としては、バンデュラ (Bandura, 1977) の社会的学習理論 (Social Learning Theory) がある。彼は従来の学習理論を容認しながらも、認知を学習理論に組み入れてきた。しかも、従来の条件づけにおいても、認知である期待も関わっていることも指摘した。後に、行動変容の認知的役割として、自己効力感 (self efficacy) をその中心的概念とした。その他に、情報処理理論 (information processing theory) で認知療法の理論的説明をしようとする動きも出てきた。しかし、認知を用いての説明は出来ても、行動療法とオペラント条件づけ理論には理論と技法に論理的関連性があるが、いわゆる認知理論と認知療法の間にはそれが薄いとされている。

ここまで見てきて分かるように、行動療法は行動を変え、認知療法は認知を変え、ことを強調している。ACTは、行動や認知 (思考) を変容することはせず、そのまま受け容れることを強調しているのである。臨床的に言うと、クライアント自身は、自分が苦悩している症状を消そう、軽減しよう、または除去しようとする試みや努力を一切止める。それどころか、それらをクライアント自身が丸ごと受け容れるのである。セラピスト (医師や臨床心理士) もその症状をなおす (治すと直す) ような手法 (薬物療法も含めて) をとらない。

ACTの誕生に影響を与えたものとして、カバット・ジン (Kabat-Zinn, J. 1982) のマインドフルネス (Mindfulness) やリネハン (Linehan, M. M. 1987) の弁証法的行動療法 (Dialectical Behavior Therapy) があげられる。このような経過をたどって、ACTは現れたのである (第3世代の行動療法)。

#### 4 . ACTの精神病理

ACTにおいては、心理的障害をどのように見ているのであろうか。具体的には、人間の苦悩をどのように捉えているかである。それは、ある刺激や出来事に対して、恣意的に、勝手に、ある考え (認知) を結び

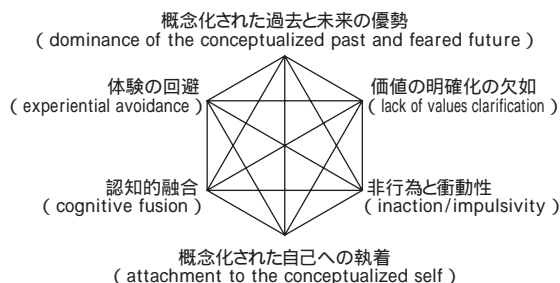


図1 . ACTの精神病理

つける、関連づけるところに問題がある、そこに悩みが生まれるとみるのである。例えば、頭痛 - 脳腫瘍かもしれない、仕事 失敗は許されない、などである。それを自分勝手に関連づけ、詮索し、あげくは、自己矛盾に陥り (概念化された自己) 泥沼にはまってしまうのである。ヘイズらは、これらを関係枠理論 (Relational Frame Theory) として発展させている。このようなとらわれ (認知的融合) から抜け出したい。解消したいと、ここに逃避機制が働くのである (体験の回避)。苦悩を抱える人は、過去にとらわれ、予期不安をもち、不適応症状を訴え、不適応行動となっていく。ヘイズらは、これらの構成要素を六角形で分類し、相互に關係していることを示している (図1)。ACTでは心理的非柔軟性 (Psychological Inflexibility) と言っている。

#### 5 . ACTの治療過程

ACTは、人間の苦悩や不適応的な症状や行動に対して、どのように介入 (intervention) または心理的治療 (treatment or therapy) を行っていくのであろうか。それは、精神病理の構成要素に対応するような形で行っていくことに、その特徴がある。体験の回避をもつ苦悩や不適応的の症状や行動をクライアント自身がきちんと受け留め、受け容れることである (acceptance)。例えば、心理的痛み (慢性疼痛) は、クライアントがその痛みをあるがままに受け容れて、それを除去するとか、緩和するような操作をしないことである。そしてとらわれている自己に気づき、それを重大視せず、客観視して、あるがままの純な自己を目指す (self as context)。そして、過去にこだわらず、未来を恐れず、現在に生きる (contact with the present moment)。さらに、今の自分は、どうあるべきか、どうすべきか、主体性をもって価値ある人生を選択するのである

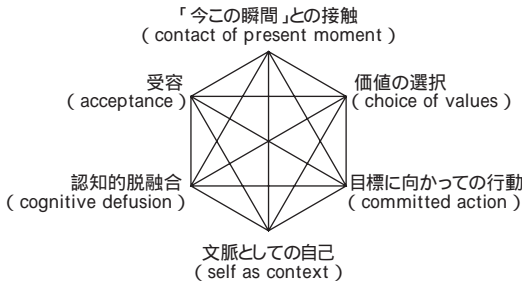


図2 . ACTの治療過程

(choice of values)、価値ある目標に向かって実行する(committed action)、これがACTの意図する心理療法であり、心理的柔軟性(Psychological Flexibility)である(図2)。

## 6 . ACTを支える理論

行動療法を支える理論は、レスポネント条件づけとオペラント条件の2つの理論である。ACTを支える理論は、関係枠理論である。この理論は、応用行動分析から発展してきたもので、人間の言語や認知(思考)を関係づけという立場から、新たな学習理論としてヘイズらが提唱したのである。

関係枠づけ理論は、ある刺激と他の刺激を恣意的に関係づける学習理論であり、それは、オペラント学習過程に影響を与えるオペラント行動であるので、正の強化と負の強化が機能しているのである。特に、精神病理においては、負の強化によって悪循環となり、苦悩が強くなっていく。関係枠づけ理論は、ごく基本的な説明にとどめることにしたい。

## 7 . 事例の紹介

ここで、実際の事例に対して、ACTをどのように適用していくのか、具体的に紹介したい。

事例：24歳の女性のHさんは、数年前からパニック障害で、精神科・心療内科に通院し、薬物療法を受けていたが、症状は、一向に良くなり、不安の日々を過ごしていた。彼女は、会社に出ていたが、時々動悸がして、脈が速くなり、過呼吸が起こり、息が詰まり、左半身がしびれるという典型的なパニック発作を起こしていた。そのためパニック発作に対する予期不安があり、毎日が不安・緊張の連続で、気持ちが不安定になっていた。

ACTを始めるにあたって、最初の発作が起こった

状況やその後の発作がどのような文脈の下で生じ、持続しているか(機能分析)。さらに、彼女の行動や考え方の特徴そして職場の人間関係について十分に時間をかけて話し合いを持った。彼女は、仕事は完璧でなければならない。失敗は許されないという強い信念をもっていた。その考え自体は良いことだが、その思いが強くて、必要以上に緊張し、失敗を恐れて、それにとらわれているところに問題があった。パニック障害に対しては、発作を極端に恐れ、それを治したい。それから逃れたい。さらに、安心できる人や場所を求める傾向にあった。これらの一連の行動は、発作からの逃避であり、一時的に発作不安は軽減するものの、不安は消失しない。むしろそのような行動が発作を持続させているのである。これらを理解するための心理教育を行った。

そこで、ACTにおいては、「仕事は完璧でなければならない、失敗してはいけない」というとらわれ(認知的融合)は、それを重大視しない、放っておくようにする。それにとらわれないようにする。さらに発作それ自体や症状などを処理しようとせず、そのまま、ことごとく受け容れる。不安や恐怖があっても、それはそれとしてそのまま受け入れる。決して慌てたり、逃げたり、誰かにすがりようなことはしない。これまでは、発作から逃れたい一心だったのに、それから逃げないで、「症状や不安を受け容れなさい」といっても、初期の段階では、抵抗があった。面接を重ねていくうちに、「受け容れる」ことを受け容れるようになった。症状が軽減されていったものの、まだ、内部感覚に対する過敏性があったので、イメージによる段階的イクスプージャーを行った(系統的脱感作法)。自宅と職場の往復の生活から、価値ある生活を求めて、人や場所の輪を広げていった。1年後の彼女から「すっかり元気&ポジティブ体質になりました」の便りがあった。

## 8 . ACTと森田療法

ACTを研究していくと、日本独自の森田療法と極めて類似していることに驚かされる。時代を隔て、東洋の日本と西洋の米国という隔たった国で出てきた精神療法(心理療法)がいみじくもその精神病理の捉え方や介入(治療)の進め方が同じである。最も驚くに値することは、森田療法は、今からさかのぼること、

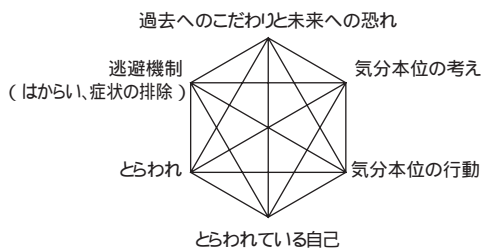


図3 . 森田療法の精神病理

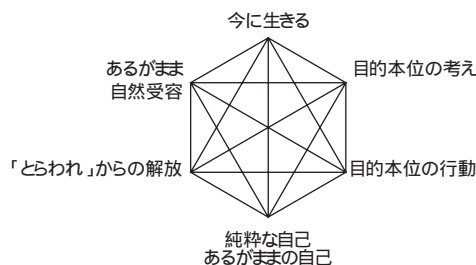


図4 . 森田療法の治療過程

90年前にほぼ完成していたことである。我々日本人は、一部の精神医学者を除いて、「森田療法は世界に誇る心理療法である」という認識が薄かった。著者も、森田療法は行動療法に親和性があると思いながらも、ACTの研究で、認識を新たにした次第である。ここで、ACTの6角形に倣って、その精神病理と治療過程を当てはめてみたのが、図3，4である。

## 9 . まとめ

ACTは、米国で始まり、急速に世界に広がった心理療法で、それは行動的療法の流れを受け継いで、発展してきたものである。そこで、ACTについて、その意味、ルーツとその発展、ACTから見た精神病理と治療過程、ACTを支える理論、ACTを適用した事例を紹介した。驚くことに、我が国で独自に発展した森田療法と極めて類似しており、その比較検討を行った。ACTは、有望な心理療法として発展していくであろう。

[ 付記 ] 本研究は、財団法人メンタルヘルス岡本祈念財団の研究助成金によるものであり、ここに深く感謝申し上げます。

## 参考文献

- Alberto, P. A., & Troutman, A. C. (1999) Applied Behavior Analysis for Teachers. Prentice-Hall. (佐久間徹、谷晋二、大野裕史 (2004) はじめての応用行動分析 . 二瓶社)
- Back, P. A., & Moran, D. J. (2008) ACT in Practice: Case conceptualization in Acceptance & Commitment Therapy. New Harbinger. (武藤崇・吉岡昌子・石川健介・熊野宏昭 (2009) ACTを实践する : 機能的なケース・フォーミュレーションにもとづく臨床行動分析的アプローチ . 星和書店)
- Ciarrochi, J. V., & Bailey, A. (2008) A CBT practitioner's Guide to ACT. New Harbinger
- Forsyth, J. P., & Eifert, G. H. (2007) The Mindfulness & Acceptance Workbook for Anxiety. New Harbinger
- Harris, R. (2009) ACT made simple. New Harbinger
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001) Relational Frame Theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition. Kluwer Academic/ Plenum Publishers
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006) Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behavior Research and Therapy, 44, 1-25.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005) Get Out of Your Mind & Into Your Life: The new acceptance and commitment therapy. New Harbinger. (武藤崇・原井宏明・吉岡昌子他訳 (2008) あなたの人生をはじめのためのワークブック : 「こころ」とのあたらしい付き合い方・アクセプタンス&コミットメント . プレーン社)
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999) Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change. Guilford Press.
- Hofman, S. G. (2008) Acceptance and commitment therapy: New wave or Morita Therapy? Clinical Psychological: Science and Practice, 15, 280-285.
- 岩井寛 (1986) 森田療法 講談社現代新書
- Kabat-Zinn, J. (1990) Full Catastrophe Living. Bantam Dell Publishing. (春木豊訳 (1993) マインドフルネス・ストレス低減法 . 北大路書房)

- 北西憲二 (2001) 我執の病理 白揚社
- Kolenberg, R. J. & Tsai, M. (1991) Functional analytic psychotherapy: Creating intence and curative therapeutic relationship. Plenum Publishing Corporation, (大河内浩人監訳 (2007) 機能分析心理療法、金剛出版)
- 熊野宏昭、武藤崇編 (2009) ACT = ことばの力をスルリとかわす新次元の認知行動療法、こころのりんしょう、28、1-175 .
- Linehan, M. M. (1993) Skills Training Manual for treating Borderline Personality Disorder, The Guilford Press. (小野和哉監訳 (2007) 弁証法的行動療法実践マニュアル: 境界性パーソナリティ障害へのあたらしいアプローチ . 金剛出版)
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007) Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapist. Context Press, (熊野宏昭・高橋史・武藤崇 (2009) ACTを学ぶセラピストのための機能的な臨床スキル・トレーニング・マニュアル、星和書店)
- 増田暁彦 (2006) 森田療法とACT . 武藤崇 (編) アクセプタンス&コミットメント・セラピーの文脈 臨床行動分析におけるマインドフルな展開 . プレーン出版, pp. 275-288.
- 増田暁彦・武藤崇、スティーブン・ヘイズ、ジャyson・リリス (2008) アクセプタンス&コミットメント・セラピーの実際 日本人クライアントへの適用事例 . 行動療法研究, 34-2, 137-148 .
- 森田正馬 (1975) 森田正馬全集 - 白揚社
- 森田正馬 (1980) 神経質の本態と療法 白揚社
- 武藤崇編 (2006) アクセプタンス&コミットメント・セラピーの文脈: 臨床行動分析におけるマインドフルな展開 プレーン出版
- 大河内浩人・武藤崇編著 (2007) 行動分析 ミネルヴァ書房
- Ramnero, J., & Torneke, N. (2008) The ABCs of human behavior: Behavioral principle for the practicing clinician. New Harbinger. (松見淳子監修、武藤崇、米山直樹監訳 (2009) 臨床行動分析のABC . 日本評論社)
- Roemer, L., & Orisillo, S. M. (2009) Mindfulness & Acceptance-based Behavioral Therapies in Practice. The Guilford Press.
- Segal, Z. V., Williams, J. M., & Teasdale, J. D. (2002) Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression. The Guilford Press. (越川房子監訳 (2007) マインドフルネス認知療法 うつを予防する新しいアプローチ . 北大路書房)
- 園田順一 (2009) ACTと森田療法の比較研究 行動療法は森田療法に近づいている? 第81回鹿児島精神神経学会発表 (鹿児島)
- 園田順一 (2009) 森田療法を応用行動分析学から考察する 第82回鹿児島精神神経学会発表 (鹿児島)
- 園田順一・壽幸治 (2008) うつ病治療における行動活性化療法とResilience、臨床精神薬理, 11, 2239-2243 .
- 園田順一・高山巖 (1978) 子どもの臨床行動療法 川島書店
- 園田順一・山本哲也 (2008) ACTによる不適応行動(症状)の改善 全般性不安障害、抜毛症、パニック障害の事例を通して 第34回日本行動療法学会発表論文集, 140-141 .
- 高橋稔 (2008) 心理臨床へ臨床行動分析からの提案 Acceptance and Commitment Therapyの展開 . 目白大学心理カウンセリングセンター, 6, 41-52 .
- 田代信雄 (2005) 森田療法入門 生きるということ 創元社
- 内山喜久雄・坂野雄二 (2008) 認知行動療法の技法と臨床 日本評論社 .
- Zettle, R. D. (2007) ACT for depression: A clinician's guide to using Acceptance & Commitment Therapy in treating depression. New Harbinger.