

チョイスポイントとは何か —— “ACT Questions & Answers” (Harris, 2018) で導入された 新しいセラピーツールの紹介——

What's a Choice Point2.0?: The new therapy tool
introduced in “ACT Questions & Answers” (Harris, 2018)

大屋藍子¹

Aiko OHYA

要 約

本稿は“ACT Questions & Answers: A Practitioner's Guide to 150 Common Sticking Points in Acceptance & Commitment Therapy” (Harris, 2018) を取り上げ、特に、Harris の作成した新しいツールであるチョイスポイント (Choice Point2.0²) を紹介した。チョイスポイントは、Hooked, Away, Unhooked, Towards といったキーワードを用いながら、アクセプタンス & コミットメント・セラピーの「心理的柔軟性」モデルにおける6つのコア・プロセスをシンプルに示したものである。本ツールは、関連するワークシートやアニメーション動画が無料で活用できるよう整備されており、ユーザビリティの高いツールであることが整理された。

キーワード：アクセプタンス&コミットメント・セラピー、チョイスポイント

はじめに

アクセプタンス&コミットメント・セラピー (Acceptance & Commitment Therapy : 以下 ACT とする) は、非機能的な言語への囚われから自由になり、価値に基づいた行為に従事することを目指し、「心理的柔軟性」を高めるセラピーである (Hayes, Strosahl, &

Wilson, 2012 武藤・三田村・大月 監訳, 2014)。不安・うつを始め疼痛・肥満・仕事でのストレスといったあらゆる心理的問題に対する効果が実証されているエビデンスベースの心理療法である (例えば, Öst, 2014)。

“ACT Questions & Answers” と チョイスポイント

本稿で紹介する“ACT Questions & Answers: A Practitioner's Guide to 150 Common Sticking Points in Acceptance & Commitment Therapy” (Harris, 2018) は、ACT セラピストが上手くセラピーを進められ

¹ 同志社大学心理学部 (Faculty of Psychology, Doshisha University)

² 初代チョイスポイントは、“The weight escape: How to stop dieting and start living” (Ciarrochi, Bailey, & Harris, 2014) で提唱され用いられてきた。今回は改訂し、Choice Point2.0 (CP2) となっている。

なくなったときに生じる疑問が挙げられ, それに著者の Russ Harris が回答する形式の専門家向け書籍である。Harris は, ACT のトレーナーとして国際的に活躍している医師・心理療法家である。本書は, Harris が世界中の ACT セラピストをトレーニングする中で聞いた何千もの質問から構成されている。実際にセラピーを進める中で生じる疑問に答えるという形で展開している点が, 標準的な教科書とは異なるところだろう。

本書全体を通して使用されているツールが, チョイスポイント (最新バージョンが Choice point 2.0) である。以降は, このチョイスポイントについて紹介していきたい。チョイスポイントは, ACT のモデルをシンプルに示したツールである。ACT のモデルは, 「心理的柔軟性」モデルと呼ばれる。アクセプタンス, 脱フュージョン, 「今, この瞬間」への柔軟な注意, 文脈としての自己, 価値, コミットされた行為の6つのコア・プロセスで構成され, 図示すると六角形を描くことからヘキサフレックス (Hexaflex) という造語が用いられる。これまでに, このモデルの理解を促進するための様々なツールが開発されている。例えば, 「価値的 (bull's-eye)」(Dahl & Lundgren, 2006) や「マトリックス (Matrix)」(Polk & Schoendorff, 2014) が本邦の ACT セラピストにも有名なものだろう。チョイスポイントはその中の一つに位置づけられる。

チョイスポイントの活用

チョイスポイントの最も基本的な形は Figure 1 の通りである。Harris (2018) は, セラピストがクライアントにチョイスポイントを説明する際には, Figure 1 のような図と一緒に描きながら行うことを推奨している。Figure 1 の中央下にあるチョイスポイントは岐路のようなものと考えられる。そこでは, 様々な状況や思考・感情が出現する。Figure 1 の左側はそれらに釣られて (Hooked), そのま

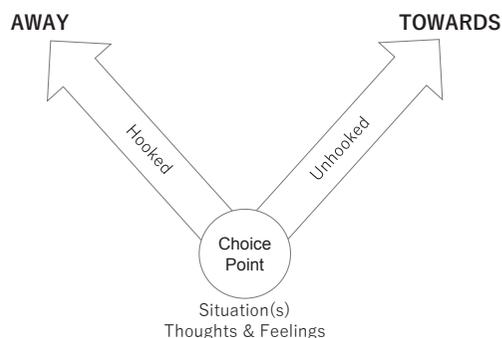


Figure 1 チョイスポイント (Choice Point2.0), Harris (2018) を元に作成

まの状態になってしまうと, 価値から逸れていってしまうことを示している (Away)。Hooked を囚われる, ひっかかるといった用語で, Away を遠ざかる, 離れるといった用語でクライアントに説明するセラピストも多いかもしれない。この部分が認知的フュージョンと体験の回避を表す。よくある釣られる状況としては, 感情のコントロール・アジェンダ, 衝動・渴望, 過去・未来, 自己概念が挙げられる。例えば, 減量に取り組む人が渴望に囚われて衝動的に大盛のカツ丼を食べてしまった場合は, 価値から逸れている状態と言える。

それに対し, Figure 1 の右側はヘキサフレックスを実現している状態を示す。釣られた思考や感情から自分自身をはずす (Unhooked) ことができると, 価値に沿って進む (Towards) ことができる。Unhooked をほどく, 解き放つ, 距離を置く, といった用語で, Towards を価値に近づくといった用語でクライアントに説明する場合もあるかもしれない。例えば, 減量に取り組む人が渴望や衝動から自分自身をはずし, 大切な人と味わいながら食事をする場合は, 価値に沿って進むことを示すだろう。自分を釣る思考や感情から自分自身をはずすには, 価値と接触したり, 脱フュージョンやアクセプタンスといったスキルや「今, この瞬間」へ柔軟な注意を向けたりするスキルを活用する。つまり, チョイスポイントの観点から見ると, ACT は「は

ずす」スキルを育み、価値に沿って「進む」ことを目指すセラピーと言える。このように、チョイスポイントを使用すると、きわめてシンプルな説明で ACT を進めることが可能になるのである。また、Harris (2018) によると、チョイスポイントは、セラピストがクライアントに ACT モデルに基づいた心理教育を行う場合から、セッションを展開させるまでの全プロセスを通して用いることができる、包括的なツールである。

チョイスポイントのワークシートは、専門家向けのオンライン講座を提供している PsychWire (<http://www.ImLearningACT.com>³⁾ にて、無料で公開されている。また、YouTube 社の動画共有サービス (<https://www.YouTube.com>) から “Russ Harris Choice Point” と検索を行うと、アニメーション動画を視聴することもできる。ワークシートも動画も使用言語は英語であるが、本書は翻訳書の出版が予定されており (2020年予定)、動画は非英語圏の人でも理解しやすいアニメーションとなっている。本邦の ACT セラピストにとっても使用しやすいツールとなるだろう。

さいごに

“ACT Questions & Answers” (Harris, 2018) は、ACT セラピストの疑問に答えることに加え、チョイスポイントというシンプルでユーザビリティの高いツールを提供している。本稿は、特にチョイスポイントの使用方法を概観した。そして、このツールが ACT セラピストの日々の実践に取り入れられやすいように設計されていることが整理された。しかしながら、チョイスポイントのツールとしての価値は、実際に活用されてみて初めて検討できるだろう。今後は、実際の活用に基づいた議論が展開され

ることが望まれる。

引用文献

- Ciarrochi, J., Baily, A., & Harris, R. (2014). *The weight escape: How to stop dieting and start living*. Boston: Shawbhal Publications.
- Dahl, J., & Lundgren, T. (2006). *Living beyond your pain: Using Acceptance and Commitment Therapy to ease chronic pain*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Harris, R. (2018). *ACT Questions & Answers: A Practitioner's Guide to 150 Common Sticking Points in Acceptance & Commitment Therapy*. Oakland, CA: Context Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- (ヘイズ, S. C.・ストローサル, K. D.・ウィルソン, K. G. 武藤 崇・三田村 仰・大月 友 (監訳) (2014). アクセプタンス & コミットメント・セラピー (ACT) ——マインドフルな変化のためのプロセスと実践—— (第2版) 星和書店)
- Öst, L. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121.
- Polk, K. L., & Schoendorff, B. (Eds.). (2014). *The ACT Matrix: A New Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings and Populations*. Oakland, CA: New Harbinger.
- PsychWire (2019). I'm Learning ACT.

³ このページは、実際には <http://psychwire.com/harris> という URL として表示される。本稿では、Harris (2018) の表記に倣った。

Retrieved from <http://www.ImLearningACT.com> (October 31, 2019)

YouTube (2005). YouTube. Retrieved from <https://www.youtube.com> (October 31, 2019)