Examining the ACT Model in a Case Study
S. C. Hayes
Pragmatic Case Studies in Psychotherapy, http://pcsp.libraries.rutgers.edu
Volume 11, Module 4, Article 5-J, pp. J-147 to J-154, 12-31-15 [copyright by author]

事例研究による ACT モデルの検討

スティーブ・C・ヘイズ [a,b]

[a] ネバダ大学
[b] 連絡先: スティーブ・C・ヘイズ　ネバダ大学　Reno, NV 89557-0062
Email: stevenchayes@gmail.com

要約

ACT は，行動療法や認知療法の機能的で文脈的な一形態である。それは，構成主義やナラティブ・セラピーといった他の文脈的なアプローチと共通点を持つが，その科学的な目的は異なっている。このような違いがあるため，ACT は，基本的な原則を持つ操作可能なプロセスを指向する。本論評では，これらの特徴を説明し，対象となる論文と関連づける。この種の事例研究の主要な価値が，いかに，モデルと治療的決定とのつながりや，変容プロセスと成果についての集約的なやり方での検討にあるかを論じる。これは，事例研究の活用と ACT についての実証的調査における時系列デザインをいくらか作り直し，エビデンス・ベースド・モデルの適用における文化的要因についての調査に対して特別な機会を提供する。最後に，ACT がいかに日本における臨床的作業の流れのいくつかをまとめるのに役立つかを述べる。

キーワード: acceptance and commitment therapy; philosophy of science; functional contextualism; flexibility; culture

---

一事例研究における ACT モデルの検討

この事例はアクセプタンス・コミットメント・セラピー（Acceptance and Commitment Therapy（ACT）; Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012）とその理論的・方略的な伝統および文脈的行動科学（Contextual Behavioral Science（CBS）; Zettle, Hayes, Biglan, & Barnes-Holmes, in press）の背景にある思考プロセスを反映している。評者の指定討論では，ほんの一握りのことに焦点を当てたい。それは，ACT の背景にある科学哲学であり，心理的柔軟性理論に関するこのような事例研究から何を学ぶことができるかということ，そして特定の文化に ACT を合わせる重要性についてである。最後に，日本における心理療法について簡単にコメントする。

Pragmatic Case Studies in Psychotherapy, http://pcsp.libraries.rutgers.edu
Volume 11, Module 4, Article 5-J, pp. J-147 to J-154, 12-31-15 [copyright by author]

科学哲学

このシリーズの紹介で，岩壁氏は，村瀬氏によるよりナラティブ的で統合的なアプローチと，武藤氏・三田村氏による行動的なアプローチの違いを両極端なものとして説明している。もしそうなら，それは円を作るように曲げられた線の二つの先端のようである。

ナラティブ・アプローチと ACT に表される特有の行動的なアプローチの双方の基盤にある哲学は文脈主義である。私が加えた記述も多少あるが，ACT の根底にある科学哲学の臨床的な構成要素の多くは，村瀬氏のアプローチに関する岩壁氏の記述によくとらえられている。つまり，クライエントやその生きている文脈における行動を理解すること，サポートの機会や資源と同様に現実的な制約を評価すること，そしてクライエントの強みを刺激したり活用したりしながら成長を促進する治療関係を作ることの重要性である。さまざまな文脈主義者は行動を「生きている文脈の中で」とらえる。文脈主義者にとって，歴史や状況，目的から切り離された行動は心理的な行動ではない。クライエントを理解するためにクライエントの目的を含める必要があるように，文脈と行動との相互作用に関する臨床家の探索は，臨床的分析者の目的によって制限・供給され，「真実」はこのような目的の達成であるととらえられる。このように，文脈主義的な参照枠は臨床家あるいは臨床的科学者にも適用される必要があり，それが実現すると，分析的・実践的な介入の目的とそれ自体を理解することが前面へと表れる。

このような特質は，もともと岩壁氏が村瀬氏のアプローチを説明するのに用いたが，武藤氏・三田村氏の事例にも見ることができるだろう。クライエントにラベルをつけることに関心があるわけではない。初めから目的はクライエントの状況や個人史を理解することであり，信頼できる治療関係を作ること，気づきや受容，目的を快く受け入れ，実際の行動についてのポジティブなスキルを高めることである。焦点は，ポジティブなスキルを使うことやその発達を促すことによって，クライエントの目的の達成を促進するために，臨床的な作業の文脈である治療関係がいかに利用されうるか，ということにある。

それではこれらのアプローチの違いはなんだろうか？

CBS アプローチは，2 つのさらなる目的によって定義される。それは，（1）文脈内の行動の予測と影響を探し求め，（2）正確さ，幅，深さをもって予測と影響の達成を可能にする科学的原則を生成する，ことである。これらの目的はまだ分析を得ていないため，正当化することはできず，そうなる可能性もあると言えない。むしろ，単に主張され，意見として所有されるものである。それら

はこの伝統にとってまだ実証的支持を受けない出発点である。いわば，それらは無防備なまま主張され，風に揺れている。深い意味において，これらの目的は行われているゲームを定義づける。

これらの目的によって特徴づけられる文脈主義の種類は「機能的文脈主義」（Hayes, 1993; Biglan & Hayes, in press）と呼ばれる。それは，これらのさらなる目的によって，一般にナラティブ・構成主義的アプローチによって表される文脈主義のより記述的な形態とは区別される。

私は村瀬氏の研究に詳しくないと認めるが，博識な読者は，私がまさに言おうとしている推測的な期待がかなっているかどうかを確かめることができるだろう。村瀬氏のようなナラティブ・アプローチは，出来事全体に関連する人物を十分に理解することを求める傾向にある。詳細が重要であるが，それは全体への関連からである。クライエントとセラピストの体験は絡み合い，次々に明らかになる生きられている人生の物語に浸透する。読者はその深い理解という体験に招待される。それは理解することの性質そのものであり目的である。ある意味で，この種の作業は意味のある歴史を構成する生きた活動のようであり，予測や変化，評価に関する分析的なプロセスではない。

これは，機能的文脈主義アプローチとは大きく異なる。文脈主義の記述的な諸形態では，人間の人生における変化の物語が語られるとき，理解は直接的でより共通の言語でなされる。 機能的文脈主義者にとって，目的は，正確さ，幅，深さを持った予測と影響であり，それは抽象的だが適用できる専門用語を必要とする。一つの統一された目的としての「予測と影響」は，分析は常に究極的には操作可能な出来事，つまり臨床家が直接的に変容することができることに焦点を当てなければならない，ということを意味する。もし分析家が体験の世界の中に完全にとどまるなら，分析家自身がクライエントの行動の文脈の中にいるため，予測は可能だが影響は不可能である。影響と変化の言語はそこから始めなければならない。そして，機能的文脈主義者に対する宣言（つまり，まさにこの理由においてゲームが行われている）にしたがって，予測と影響を支持する話し方は，正確さ（一定の出来事について述べられるのは限定されたことに抑えられる），幅（これらの話し方は幅広い出来事に適用しなければならない），深さ（心理的な水準での分析の説明は，文化的な水準あるいは生物的な水準のような他の水準における分析の説明と一致しなければならない）を持たなければならない。言葉の問題および CBS の伝統におけるそれらの問題は，常に基本的な行動的・進化論的な原則における臨床的な専門用語を基礎にしようとしている。なぜなら一般的な共通言語のみでは分析の目的を満たすことができないからである。

機能的文脈主義者と記述的文脈主義者は異なるゲームを行う同じ家族成員のようである。大家族が休暇に出かけて，何人かの子どもたちはヨットに乗りに行くことに決めて，他の子どもたちはゴルフをすることに決めたと想像してみよう。 何をしているかにかかわらず，子どもたちの間の家族の類似性が容易に分かるだろう。つまり子どもたちは，ゴルフあるいはセイリングをしていようと

も，同じように見えるし，同じように聞こえるだろうし，また本人たちは同じようなことを考えているだろう。しかし，セイリングはゴルフではない。セイリングをしている子どもたちがヨットのマストでゴルフボールを打とうとしてもうまくいかないだろう。もし誰かが「セイリングとゴルフのどちらが良いか」と尋ねたら，「良いというのをどう定義するのか」を知る必要がある。

同じように，CBS のゲームはその定められた独自の目的に照らして評価される必要がある。 CBS は，人間のありようについての課題によりふさわしい心理学を作るために，基礎的な行動科学，進化論的科学，臨床的科学を統合する進歩的な科学的伝統を打ち立てようとしている。それは深い臨床的な伝統やスピリチュアルな伝統と共鳴するが，行動的思考の現代的な分派である。

同属の類似性を見逃し，個々の特異性だけを見る傾向があるので，私はこの題材を取り上げたかった。このシリーズにおける 2 つの「極」は実は極ではない。それらは異なるゲームを行っている家族成員なのである。

事例研究から学ぶ柔軟性プロセス

体系立てられていない事例研究と一事例デザインを隔てるのは主に，治療に関係した変数が見つけられるように，情報源や無関係な外在変数，測定誤差を制限するための系統的なデータや方法的なツールを用いるかどうかということである（Hayes, Barlow, & Nelson-Grey, 1999）。例えば，武藤氏・三田村氏の事例研究では，手続きに従った系統的な測定を持ったベースライン段階を加えることは，成熟や偶然に起きる外在要因，あるいは根本的な時間の経過によるプロセスに起因する変化に対するいくらかの保護を与える。これらの特徴は，観察された改善が介入に起因したという可能性をより高めるものである。

特定の集団に対する介入の有効性は多くの人々を対象としたときのみ証明されるが，時系列研究と伝統的な集団比較研究からの情報の性質は異なる。一連の事例研究が，系統的になされれば，心理介入に良い反応を示すクライエントを個人的に特定することができる。それは，個人レベルで適用される心理介入の適合（responsivity）についての法則定立的な一般化に到達しようとしている点できわめて重要であり，ただ特定集団に適用する一般化とはかなり異なる。集団比較研究は，個人についての縦断的な情報が不足しがちであり，条件の中で人々の間の変数を特定するという水準において豊かな研究である。それは集団レベルに一般化を限定する。系統的な複数の事例研究や一事例デザインでは，法則定立的な一般化を別のやり方で打ち立てることができる。つまり，ボトムアップに，一度に一事例からである。しかし，このような一般化は少数の人々に基づいて打ち立てることはできない。個人差もあれば，文化も異なる。多くの個人に適用される知見の生成は，多くの

Pragmatic Case Studies in Psychotherapy, http://pcsp.libraries.rutgers.edu
Volume 11, Module 4, Article 5-J, pp. J-147 to J-154, 12-31-15 [copyright by author]

個人にまたがる知見に基づくが，理想的には個人レベルでの集約的な情報も入手する必要がある。それは事例研究や一事例あるいは時系列デザインが役に立つ部分である。

ACT と CBS の根底にある哲学的前提と一致し，双方において同じくらい重要な特徴がある。 理論的概念の正確さと幅は，一方で推定上の病因となるプロセス，あるいは成功を促進するプロセスをおき，もう一方で臨床的な介入の決定と臨床的な効果をおく関係の中で検証される。武藤氏・三田村氏の事例研究は，事例における心理的柔軟性の水準における豊富な情報，介入と関連づけられた週ごとに見られる変化，結果として生じる成果を含んでいる。プロセスはそれらがターゲットとされたときに変化し（図 3），効果における変化はプロセスにおける変化に密着してたどっている。後者の関係は，対象の論文にあったように十分に検討されていないが（例えば，統計的に言えば，効果がプロセスを予測するよりプロセスがそれに続く効果を予測することを，遅延相関が示すかどうか調べることができる），ざっと図をみても，これらのプロセスと効果が時間とともに実に強く関連していたことを示している。

この結果のパターンは，心理的柔軟性プロセスの正確さと幅についての一検討である。ACT の根底にある理論は，人間の成長と繁栄は，オープンさと気づきと積極的な関わりを含む相互に関連した一連の小さなプロセスの結果であると示唆している。

プロセス→効果の関係がテストされる通常のやり方は，心理学的科学の点で欠陥がある。なぜならそれは，より集団レベルの分析にほとんど完全に焦点づけられ，縦断的というより横断的な分析が優勢だからである。経験サンプリング（例えば，Vilardaga, Hayes, Atkins, Bresee, & Kambiz, 2013）や他のより文脈的に目的にかなった方法は，この傾向をチェックし修正するために開発されているが，事例研究でボトムアップから作業することもまた予防になる。なぜならそれによって，集団の「統計誤差」というゴミバケツの中に，縦断的な傾向やバリエーションを簡単に捨ててしまうことが不可能になるからである。

私のつたない意見としては，この事例研究や同じような ACT の事例研究の最も重要な貢献は，プロセス→効果のつながりである。有効性については，ベースラインに注意深く，豊富な縦断的情報を加える大きな集団研究の中で取り組むことができるが，プロセス→効果の関係は集団の問題ではない。法則定立的な一般化があるかもしれないが，それらはボトムアップに作られなければならない。 例えば，この事例において，ACT が素晴らしい効果を生み出したが，プロセスと効果との間におおよその関係もなかったとしたら，理論が間違っているか，測定が信頼性に欠くか，関係が一貫性に欠けるかである。多くのよりポジティブな事例がなくても，ほんの一握りのこのような事例があれば，モデルを疑問視することが可能である。

Pragmatic Case Studies in Psychotherapy, http://pcsp.libraries.rutgers.edu
Volume 11, Module 4, Article 5-J, pp. J-147 to J-154, 12-31-15 [copyright by author]

ACT を文化に合わせる

基本的な原則に基づいたモデルの利点は，文化的な適合がより直接的な理論的案内で起こりうることである。例えば，超越的な自己の感覚が，直示的な（文脈に基づいた）認知的な関係，つまり曖昧さをなくすための一つの見方あるいは考え方を必要とする関係から部分的には現れると主張できるとしよう。個人主義的文化では，自己と非自己との差異は，私とあなたの関係に近いかもしれない。集団主義的文化では，それはより私たちと彼らとの差異に近いかもしれない（Hayes, Muto, & Masuda, 2011）。 これらの違いはアセスメントと介入においてすぐにテストされ，文化的な適合が，理論的に導かれ理論的に一貫性のあるやり方で作られる。

本事例はこの感受性を表している。例えば，マインドフルネスエクササイズ（お茶を味わう）は，文化的伝統を意図的に利用することで選ばれており，セラピストはエクササイズを文化的な知恵と結びつけた。 つまり，「その際，日本における茶道は，禅僧によって確立されたこと,『マインドフルネス』と禅とは深い関係があることを説明した」。クライエントが特定の ACT の概念を問題として取り上げたとき，セラピストは理論と言語集団のつながりに敏感であった。つまり，

> セラピストは「マインドフルネスを漢字で表現すると，『これ』になります」と言って，「念」という漢字を紙に書いた。太郎は「念（ねん）ですか」と言ったので，セラピストは「ねんと読むと，日本ではちょっと恨みがましい思いといった意味に誤解されやすいのですが･･･」と言いながら（p. J-71）

いくつかの時点でセラピストが全く新しいエクササイズとメタファーを紹介したことにも注意を向けていただきたい。彼は常にクライエントの体験に一致する共通感覚を使ってそれらを説明している。つまり，

> 「なんとなく毎日通っている道でも，実は，さまざまな変化や見落としている興味深いモノやコトがあるものです。それを見つけたら，写真に撮って，私にメールで送ってください。どんな面白いものがあるのか，楽しみにしています」（p. J-71）

これらの細かい記述は重要ではないものとして片付けられるべきではない。エビデンスに基づいた心理治療は，マニュアルとプロトコルに厳格に従うことを意味するものとして捉えられるとき，臨床的な創造性や自由さへの悪影響を与えることが知られている。しかし，それはエビデンスに基づいた治療の唯一のモデルではない。別のモデルは，目前の臨床的な目的に適用できることが実証

的に示されている原則を用いることである。これは常に行動分析のビジョンであったが，臨床行動分析は人間の言語と認知に関するテーマに躓いた。ACT はこの障壁をある程度乗り越えてきた。そして，技術的な柔軟性のエビデンスが理論的な一貫性のエビデンスと共存する多くのポイントがこの事例研究にある。

この考え方でいくと，ACT における文化的な適合は，文化的なコミュニティの実際の言語の中にいる臨床家によって，しかしとは言っても，心理的柔軟性プロセスの理解と，行動原則や関係フレーム理論，進化論的科学，機能的文脈主義に関する知識に精通している臨床家によって最もよく適合されると示唆される。本事例の著者らは，この記述によく合っている。

結果として，山のような技法をもってすれば修正されうる問題群を持ったクライエントを扱った行動療法の事例研究として，この事例研究を分類整理するのは難しい。確かに，それは厳密で理論主導である。確かに，それは幅広いアセスメントと理論的分析をしている。しかし同時に，それは純粋にまるで臨床的な必要によって，そしてクライエントとともに部屋にいるセラピストの経験によって動かされているかのように感じる。新しいことが現れるとき，新しい方向がとられる。 セラピストはクライエントの状態に合わせる。クライエントと彼の妻によって 1 年後に与えられる高い評価がこの見方を支持しているようだ。

日本における心理療法

日本における心理療法は豊かな伝統を持つが，そこにははっきりとした分裂もある。それは理論的オリエンテーション間の長いあいだ続いてきた違いもあるが，よりスピリチュアルな伝統とより実証主義的な伝統との間の分裂も含んでいる。日本において心理療法の専門職化が緩やかな速度で進んでいるのは，実際には利益をもたらしているかもしれない。なぜなら，伝統的な精神医学の疾病分類学，あるいは臨床科学を無作為対照化試験（Randomized Controlled Trials: RCTs）のみと同等に見なす，行き過ぎた古めかしい傾向が崩壊寸前の今，まさに心理療法がより専門職になりつつあるからである。

私たちは，エビデンス・ベースドで文化に適合した介入の新たなモデルを必要としている。それは診断を超えて役立つ，柔軟で，プロセスに焦点化した，順応性の高いものである。その世界において，事例研究と系統的な時系列分析は，RCTs の代用としてではなく，重要な補足や増強として果たす大切な役割を持っている。このような世界において ACT は繁栄するかもしれない。そして，日本において ACT は，実証的焦点の良さを失うことなく，異なる伝統の間に架け橋を作るのに役立つだろう。それはおそらく本特集のもっとも興味深いインプリケーションである。そして，もし日本

の心理療法家が狭い学派に対する愛着を脇に置き，彼らが支援するクライエントの長期的な利益のためにつながりや協力に焦点を当てるなら，ACT が作る架け橋はその基礎となるだろう。

文献

Biglan, A. & Hayes, S. C. (in press). Functional contextualism and contextual behavioral science. Chapter to appear in R. D. Zettle, S. C. Hayes, T. Biglan, & D. Barnes-Holmes. (Eds.) *The handbook of contextual behavioral science.* Chichester, UK: Wiley/Blackwell.

Hayes, S. C. (1993). Analytic goals and the varieties of scientific contextualism. In S. C. Hayes, L. J. Hayes, H. W. Reese, & T. R. Sarbin (Eds.), *Varieties of scientific contextualism* (pp. 11-27). Oakland: Context Press / New Harbinger.

Hayes, S. C., Barlow, D. H., & Nelson-Grey, R. O. (1999). *The Scientist-Practitioner: Research and accountability in the age of managed care* (2nd edition). New York: Allyn & Bacon.

Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Wilson, K. G. (2012). Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science, 1,* 1-16. doi: 10.1016/j.jcbs.2012.09.004

Hayes, S. C., Muto, T., & Masuda, A. (2011). Seeking cultural competence from the ground up. *Clinical Psychology: Science and Practice, 18,* 232-237. doi: 10.1111/j.1468-2850.2011.01254.x

Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change* (2nd edition). New York: Guilford Press.

Iwakabe, S. (2015). Introduction to case study special issue-- case studies in Japan: Two methods, two worldviews. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy, 11* (2), 65-80. Available: http://pcsp.libraries.rutgers.edu

Murase, K. (2015). The art of communication through drawing: The case of "Mr. R," a young man professing misanthropy while longing for connection with others. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy, 11* (2), Article 2, pp. 81-116. Available: http://pcsp.libraries.rutgers.edu

Muto, T., & Mitamura, T. (2015). Acceptance and Commitment Therapy for "Taro," a Japanese client with chronic depression: A replicated treatment-evaluation. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy, 11* (2), Article 3, 117-153. Available: http://pcsp.libraries.rutgers.edu

Vilardaga, R., Hayes, S. C., Atkins, D. C., Bresee, C. & Kambiz, A. (2013). Comparing experiential acceptance and cognitive reappraisal as predictors of functional outcome among individuals with psychotic symptoms. *Behaviour Research and Therapy, 51,* 425-433. http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2013.04.003

Zettle, R. D., Hayes, S. C., Biglan, T., & Barnes-Holmes, D. (in press; expected in late 2015). (Eds.) *The handbook of* Contextual *Behavioral Science.* Chichester, UK: Wiley/Blackwell.