

【W6】「アクセプタンス&コミットメント・セラピー(2):エクササイズとメタファーから体験的に学ぶ」

【講師】大月 友

【要旨】

アクセプタンス&コミットメント・セラピーは、カタカナだらけのその名の通り、海外で体系化され日本に導入された心理的支援です。多くの場合、英語の頭文字をとって ACT(アクトと読む)と略して呼ばれています。ACT は、被援助者が豊かで充実した意義のある人生を送るために、避けられない苦痛は受け容れながら、自らの人生(生き方)を進められるよう援助する心理的支援になります。Hayes et al.(1999)により体系化されてから、現在も世界中で研究と実践が進められていて、広義の認知行動療法(CBT)に位置づけられています。近年では、アクセプタンス&コミットメント・トレーニング(ACT)として、教育領域や産業・労働領域でのユニバーサル介入としての研究と実践も進められています。

ACT の介入技法はユニークで、さまざまなエクササイズやメタファーを使いながら、体験的に実施していくのが大きな特徴です。このワークショップでは、オンデマンドで理論を学んでいただいた方を対象に、対面でいろいろなエクササイズやメタファーを利用しながら、体験的に学んでいただくプログラムです。一緒にコトバの不思議に気づきながら、新しい付き合い方を体験してみましよう。

【プロフィール】

博士(臨床心理学)、公認心理師、臨床心理士、認知行動療法師、認知行動療法スーパーバイザー。2008年早稲田大学人間科学学術院助教、2010年専任講師、2013年准教授、2024年教授となり現在にいたる。保健医療分野、教育分野、産業・労働分野において、心理的支援の臨床実践と研究に取り組んでいる。