2026年１１月吉日

健保だより１２５

新電元工業健康保険組合
理事長　大西　高弘

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

★心をやわらかくする新しい心理療法　◎ACT◎　★

ACT は、「アクセプタンス＆コミットメント・セラピー」の略で、新世代の認知行動療法と呼ばれる心理療法です。私たちは、不安になったり落ち込んだりすると、「こんな気持ちはなくしたい」「もっと前向きに考えなくては」と思いがちです。でも、不安や悩みはもともと、人が危険を察知し、自分を守るために備わった自然な反応。完全になくすことはできません。

そこで、つらい感情を無理に消したり、ネガティブな考えをポジティブに変えたりするのではなく、「今、自分は不安を感じているんだ」と、まずそのまま受け止めます（＝アクセプタンス）。

同時に、「失敗するに違いない」「私はダメだ」といった頭の中の言葉は、事実ではないと気づくことも大切です。その場合は、「私は『失敗するに違いない』と考えている」と捉え直すこと。思考は単なる仮説だと気づくことで、思考から少し距離をとることが出来ます。

そして最後に、「では、自分は本当はどうしたいのか」を考えます。不安や迷いに自分で気づいて受け止め、自分が大切にしたい方向に向かって行動を起こす（＝コミットメント）。

ＡＣＴが目指すのは、不安のない人生ではなく、どんな気持ちが湧いてきても、自分らしく行動を選べる「心のしなやかさ」を育てることなのです。

★心のしなやかさを手に入れる６つのポイント★

ＡＣＴでいう「心のしなやかさ」とは、嫌なことが起きても動じない強い心のことではありません。不安や迷いがあっても、それに振り回され過ぎず、自分が大切にしたい方向へ行動できる力のことです。その為のポイントが、次に示した６つです。

❶アクセプタンス（感情を受け容れる）
「不安になってはいけない」と追い払わず、「今、不安なんだな」と受け止める。

❷脱フュージョン（思考と距離をとる）
思考と現実を切り離して眺める。「私はダメだ」ではなく、
「『私はダメだ』という考えが浮かんでいる」と捉えてみる。

❸今、この瞬間に注意を向ける
過去の後悔や未来の心配で頭がいっぱいになったら、
呼吸や体の感覚など、今ここで起きていることに意識を戻す。

❹観察する自己
「考えている自分」と「それを見ている自分」を区別し、
自分の考えや感情を眺めている自分に気づく。

❺価値を明確にする
「何を大切にして生きたいか」「どんな人でありたいか」など、
行動の指針となる価値を言葉にする。

❻コミットされた行為（価値に基づいた行動を実施）
価値に基づいた行動を、小さくてもいいので実施に起こしていく。
自分の大切な方向に踏み出すことで、人生が動き始める。

６つを完璧にこなす必要はありません。「今、不安にとらわれているな」と気づき、自分の大切な方向へ戻る。その繰り返しが、心のしなやかさを育てます。

以　上

参考文献：すこやか健保１１月号