

1. 授業の概要(ねらい)

ACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー)とは、行動分析学に基づいた行動変容を促す手法である。具体的には、「いま、この瞬間」自分の中にある思考や感情を受け入れながら(アクセプタンス)、自分自身が大切にしたいことに向かって行動パターンを作り上げる(コミットメント)ためのトレーニングである。本授業では、ACTに関する文献購読やワークを中心として、ACTの概要を体験的に学び、行動分析学の理論と関連づけて討論を重ねていく。

2. 授業の到達目標

- 1.ACTの概要を理解する。
- 2.ACTを行動分析学の理論で説明することができる。
- 3.論文を批判的に読むことができ、新たな研究課題を見つけることができる。

3. 成績評価の方法および基準

授業への参加、発表の内容などを包括的に評価する。

4. 教科書・参考文献

教科書

ラス・ハリス (著) 岩下慶一 (訳)

幸福になりたいなら幸福になろうとしてはいけない マインドフルネスから生まれた心理療法ACT入門 筑摩書房

参考文献

ラス・ハリス (著) 武藤崇 (監修・翻訳)

よくわかるACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー)明日からつかえるACT入門 星和書店

5. 準備学修の内容

発表のために文献の内容をしっかりと読み込み、分かりやすいプレゼンテーション資料を作ること。
準備は授業時間外に行う必要がある場合がある。

6. その他履修上の注意事項

初回授業までに教科書を準備しておくこと。

7. 授業内容

- | | |
|--------|---|
| 【第1回】 | 初回ガイダンス、発表者決め、行動分析学とは |
| 【第2回】 | 第1章 私たちは不幸になりやすいように進化してきた |
| 【第3回】 | 第2章 幸福の罠 |
| 【第4回】 | 第3章 本書の言うACT心理療法とは |
| 【第5回】 | 第4章 マインドフルネスとACT |
| 【第6回】 | 第5章 脱フュージョンが最も重要。思考と感覚を切り分ける。 |
| 【第7回】 | 第6章 アクセプタンスは我慢や諦めでは無く、現実を受け入れることで前に進むための行動をとる前向きなこと |
| 【第8回】 | 第7章 思考する自己と観察する自己 |
| 【第9回】 | 第8章 今に繋がる感覚を作るために。身体感覚に注目する。 |
| 【第10回】 | 第9章 まとめとレビュー |
| 【第11回】 | ACT関連論文の購読と批判的な論考 |
| 【第12回】 | ACT関連論文の購読と批判的な論考(オンライン) |
| 【第13回】 | ポジティブ心理学関連論文の購読と批判的な論考 |
| 【第14回】 | 様々なマインドフルネス・ワークの体験 |
| 【第15回】 | まとめと研究計画 |