

<原 著>

## ACT のコア・プロセスが有する機能の検討

齋藤 順一\* 柳原茉美佳\* 熊野 宏昭\*\*

### 要 約

ACT のコア・プロセスは、トップダウンのプロセスであるため、個々の行動がどのような効果を上げているのか把握しづらいという問題がある。実証の見地から、より効果的な介入方法を検討していくためには、各々のコア・プロセスに含まれる機能を明らかにし、それらの関係性を検討する必要がある。そこで、本研究では、コア・プロセスの機能を測定する複数の尺度を用いて、各々のプロセスの有する機能がどのように作用して行動活性化につながるのかを検討した。尺度項目を因子分析した結果、「マインドフル」「自己の自覚」「選択と行動」「行動活性化」「距離を取る」「動機づけ」の6つの行動クラスが抽出された。これらの行動クラスからモデルを作成し、共分散構造分析を行った結果、「マインドフル」から「行動活性化」に直接のパスがつながるのではなく、「マインドフル」は「動機づけ」と「選択と行動」を媒介して「行動活性化」につながることが示された。

**キーワード**：アクセプタンス&コミットメント・セラピー、機能的文脈主義、行動活性化

### 問題と目的

第三世代の認知行動療法であるアクセプタンス&コミットメント・セラピー (Acceptance & Commitment Therapy; 以下, ACT と略記) の目的は、苦しみに飲み込まれず、それらと共にありながら自分にとっての価値 (人生で最も重要な方向) に沿い、自らが属する社会の中で評価される行動を増やす行動活性化を図ることである (熊野, 2012)。ACT では、その目的を達成するために、アクセプタンス、脱フュージョン、プロセスとしての自己、文脈としての自己、価値づけ、コミットメントからなる6つのコア・プロセスに注目している (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012)。コア・プロセスはそれぞれが様々な行動の集まりであるが、臨床行動分析と

機能的文脈主義という哲学的立場に基づく ACT では、行動の形態よりも、行動と文脈の関連、つまり行動がどのような効果や影響力を持つかといった機能を重視している (Törneke, 2010)。この観点から、Hayes et al. (2012) や Russ (2009) は、6つのコア・プロセスを、それぞれに含まれる機能の共通性に基づいて、アクセプタンスと脱フュージョン、プロセスとしての自己と文脈としての自己、価値づけとコミットメントからなる3つの反応スタイル (緩やかな行動クラス) に分類している。すなわち、アクセプタンスと脱フュージョンには、思考と感情から自分を切り離し、本当の考えや気持ちを理解するためにそれを観察することが含まれる。プロセスとしての自己と文脈としての自己には、「今、この瞬間」に体験している内容の言語的・非言語的な側面に触れることが含まれる。そして、価値づけとコミットメントには、生活を向上させる行動を促すための、効果的な言語の使用が含まれるとされる。

\*早稲田大学大学院人間科学研究科

\*\*早稲田大学人間科学学術院

近年、ACTは多くの精神疾患の改善に効果を上げていることが報告されている(Blackledge & Drake, 2013)が、その一方で、それぞれの精神疾患に対するACTの効果は漠然としているという問題がある(三田村, 2011)。その理由として、臨床的には有用であるが、ACTのコア・プロセスはトップダウンのプロセスであるため、個々の行動がどのような効果を上げているのか把握しづらいことが挙げられる(Foody, Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, & Luciano, 2013)。そこで、Hayes et al. (2012)やRuss (2009)は、機能に着目し、6つのコア・プロセスを3つの反応スタイルに分類しているが、具体的にどのような機能を有する行動の集まりであるのか、曖昧なままになっている。科学的見地からより効果的な介入方法を検討していくためには、各々のコア・プロセスに含まれる機能を明らかにし、それらの関係性を検討する必要があると考えられる。

以上より、本研究では、ACTのコア・プロセスの機能を測定する複数の尺度を用いて、各々のプロセスの有する機能がどのように作用して行動活性化につながるのか、検討することを目的とする。

## 方法

### ① 対象者と手続き

早稲田大学人間科学部に通う学生421名に調査を行った。回答が得られた149名のうち、欠損値のあったものを除き、144名分のデータを対象とした(男性77名、女性67名、平均年齢 $19.86 \pm 1.17$ 歳)。

### ② 調査材料

1)フェイスシート：回答者の学年・年齢・性別を尋ねた。

2)価値の明確化尺度(齋藤・柳原・熊野, 2014)：ACTのコア・プロセスである価値づけ、コミットメントに含まれる行動の機能を測定する尺度

である。「強化の自覚」「行動継続」「動機づけ」の3下位尺度からなる。9項目7件法で回答を求めた。

3)3つの自己尺度(柳原・川井・嶋・熊野, 2013)の下位尺度である「アクティブ」「視点取り」「今この瞬間」：ACTのコア・プロセスであるプロセスとしての自己、文脈としての自己に含まれる行動の機能を測定する尺度である。「アクティブ」「概念化」「視点取り」「今この瞬間」の4下位尺度からなるが、本研究ではコア・プロセスの機能を測定している「アクティブ」「視点取り」「今この瞬間」のみを用い、17項目7件法で回答を求めた。

4)脱フュージョン行動クラス尺度(川井・嶋・柳原・熊野, 2013)：ACTのコア・プロセスである脱フュージョンに含まれる行動の機能を測定する尺度である。「行動拡大」「自己の自覚」「距離を取る」の3下位尺度からなる。22項目7件法で回答を求めた。

### ④ 分析方法

下記の仮説1を検討するために、2)~4)に挙げた尺度の下位尺度間の相関分析を行った。次に、仮説2を検討するために、2)~4)に挙げた尺度に含まれる全項目について、探索的因子分析を行った。そして、仮説3を検討するために、共分散構造分析を行った。解析には、SPSS(ver. 21.0)、HAD(ver. 10.2)、Amos(ver. 5.0)を使用した。

仮説1：Hayes et al. (2012)やRuss (2009)は、それぞれに含まれる機能の共通性に基づいて、コア・プロセスを3つの反応スタイルに分類していることから、価値の明確化尺度、3つの自己尺度、脱フュージョン行動クラス尺度は、それぞれ弱い～中程度の正の相関しか持たないが、同一尺度の下位尺度は中程度～強い正の相関を持つ。すなわち、それぞれの尺度によって測定される特有の機能によって、コア・プロセスの機能は大きく3つに分類できる。

仮説2：仮説1の結果から、価値の明確化尺度、

3 つの自己尺度、脱フュージョン行動クラス尺度には、いくつかの類似する機能が含まれていると考えられる。そこで、尺度項目の探索的因子分析を行った結果、全項目は、新たな緩やかな行動クラスとして整理できる。

仮説 3 :探索的因子分析によって明らかになった行動クラスから ACT の機能モデルを仮定して共分散構造分析を行った結果、高い適合度が得られ、すべてのパスで正の有意な影響が見られる。ここでの詳細は、「結果」の項で後述する。

## 結果

### ① 相関分析

各下位尺度間についてピアソンの積率相関係数を算出した。結果を Table 1 に示す。3 つの自己尺度の下位尺度は、脱フュージョン行動クラス尺度の下位尺度と中程度から強い正の相関を示した ( $r = .42 \sim .73$ )。一方で、3 つの自己尺度の下位尺度と脱フュージョン行動クラス尺度の下位尺度は、価値の明確化尺度の下位尺度と弱い正の相関から中程度の正の相関しか示さなかった ( $r = .06 \sim .46$ )。また、同一尺度の下位尺度同士はどれも中程度の正の相関から強い正の相関を示した ( $r = .38 \sim .66$ )。

### ② 探索的因子分析

各コア・プロセスの有する機能を測定する尺度項目の因子構造を明らかにするために、最尤法、プロマックス回転による探索的因子分析を行った。因子数の決定法として、堀 (2004) による対角 SMC 平行分析 (Squared Multiple Correlation) と MAP (Minimum Average Partial Correlation) の挟み込み法から、6 因子構造が妥当であると解釈した。そして、因子数を 6 に仮定して再度同様の分析を行い、因子負荷量が .40 以下の項目を順に削除していった。その結果、第 1 因子 6 項目、第 2 因子 8 項目、第 3 因子 4 項目、第 4 因子 6 項目、第 5 因子 4 項目、第 6 因子 3 項目の計 31 項目が抽出された。

第 1 因子には、3 つの自己尺度の下位尺度「アクティブ」「今この瞬間」の項目が含まれていた。第 2 因子には、3 つの自己尺度の下位尺度「視点取り」、脱フュージョン行動クラス尺度の下位尺度「自己の自覚」の項目が含まれていた。第 3 因子には、脱フュージョン行動クラス尺度の下位尺度「行動拡大」の項目が含まれていた。第 4 因子には、価値の明確化尺度の下位尺度「強化の自覚」「行動継続」の項目が含まれていた。第 5 因子には、脱フュージョン行動クラス尺度の下位尺度「距離を取る」の項目が含まれていた。第 6 因子には、価値の明確化尺度の下位尺度「動機づけ」の項目が含まれていた。

それぞれの因子に集まった項目の内容から、第 1 因子を「マインドフルな気づきを得る行動クラス」、第 2 因子を「私的出来事に対して自分を自覚する行動クラス」、第 3 因子を「思考や感情に囚われず、価値に沿った行動を選択できる行動クラス」、第 4 因子を「価値に沿った行動が活性化する行動クラス」、第 5 因子を「思考や感情と距離を取る行動クラス」、第 6 因子を「価値に沿った行動への動機づけを高める行動クラス」と命名した (以下、それぞれ「マインドフル」・「自己の自覚」・「選択と行動」・「行動活性化」・「距離を取る」・「動機づけ」と略記)。

また、信頼性の検討を行ったところ、全ての因子において  $\alpha$  係数の値が .77~.88 であった。探索的因子分析によって抽出された項目と、それぞれの項目に対する因子負荷量、さらに各因子の  $\alpha$  係数の値と因子間相関をまとめて示したものを Table 2 に示す。

この結果から、以下の仮説に基づき、ACT の機能モデルを作成した。

仮説 a : Dhal et al. (2009) によると、価値づけは、行動すること自体に喜びややりがいを感じられる行動や状態の性質をルールとして言語的に表明したものであり、コミットメントはそのルールに従って行動することだとされるため、価値づけに由来する行動クラス「動機づけ」は

コミットメントに由来する行動クラス「行動活性化」に影響を与える。

仮説 b: Foody et al. (2011) によると, 脱フュージョンはプロセスとしての自己, 視点としての自己を操作するものであることから, 脱フュージョンに由来する行動クラス「距離を取る」, 「自己の自覚」はプロセスとしての自己, 視点としての自己に由来する行動クラス「マインドフル」に影響を与える。

仮説 c: Luciano, Ruiz, Vizcaíno, Torres, Martín, Marínez, & López López (2011) によると, 脱フュージョンには3つの段階があるとされる。すなわち, 思考や感情のプロセスを観察する段階, 行動の制御主体は思考や感情ではないと気づく段階, 価値に沿った行動を選択する段階である。このことから, 「距離を取る」は「自己の自覚」に影響を与え, 「自己の自覚」は脱フュージョンに由来する行動クラス「選択と行動」に影響を与える。さらに, 「選択と行動」は「行動活性化」に影響を与える。

仮説 d: Hayes et al. (2012) によると, プロセスとしての自己はコア・プロセスの中核となる

ものであることから, 「マインドフル」は全ての行動クラスに影響すると考えられるため, 「動機づけ」「選択と行動」「行動活性化」に影響を与える。

### ③ 共分散構造分析

探索的因子分析で得られた各因子から因子負荷量の高かった3項目を選択し, それらの項目からなる潜在変数を用いて ACT の機能モデルを作成し, 共分散構造分析を行った。その結果, ACT の機能モデルの適合度指標は GFI = .870, AGFI = .824, CFI = .918, AIC = 294.193, RMSEA = .066 とそれなりの適合度を示したが, 「マインドフル」から「行動活性化」のパス ( $\beta = .095, p = n.s.$ ), 「自己の自覚」から「選択と行動」のパス ( $\beta = .192, p = n.s.$ ) は有意ではなかった。そこで, 有意ではなかったこれらのパスを削除した上で, 再度分析を行った。その結果, 適合度指標は GFI = .870, AGFI = .826, CFI = .918, AIC = 291.94, RMSEA .065 となり, わずかに適合度が上がったことからこちらのモデルを採択した (Figure 1)

Table 1 各下位尺度の Pearson 積率相関係数

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 強化の自覚	—								
2. 行動継続	.606 **	—							
3. 動機づけ	.519 **	.480 **	—						
4. アクティブ	.309 **	.422 **	.224 **	—					
5. 視点取り	.064	.209 *	.116	.686 **	—				
6. 今この瞬間	.237 **	.319 **	.237 **	.641 **	.422 **	—			
7. 行動拡大	.313 **	.468 **	.236 **	.669 **	.422 **	.536 **	—		
8. 自分の自覚	.229 **	.324 **	.203 *	.683 **	.731 **	.520 **	.615 **	—	
9. 距離を取る	.185 *	.272 **	.053	.558 **	.440 **	.462 **	.665 **	.471 **	—

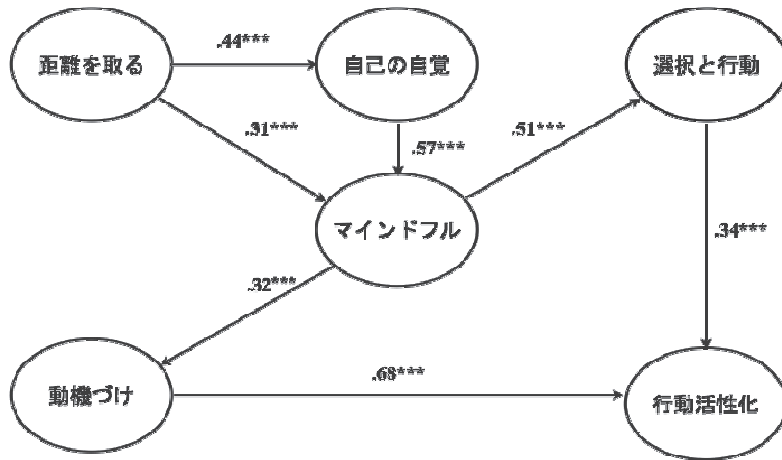
\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

Note. 強化の自覚: 価値の明確化尺度の下位尺度「強化の自覚」, 行動継続: 価値の明確化尺度の下位尺度「行動継続」, 動機づけ: 価値の明確化尺度の下位尺度「動機づけ」, アクティブ: 3つの自己尺度の下位尺度「アクティブ」, 視点取り: 3つの自己尺度の下位尺度「視点取り」, 今この瞬間: 3つの自己尺度の下位尺度「今この瞬間」, 行動拡大: 脱フュージョン行動クラス尺度の下位尺度「行動拡大」, 自己の自覚: 脱フュージョン行動クラス尺度の下位尺度「自己の自覚」, 距離を取る: 脱フュージョン行動クラス尺度の下位尺度「距離を取る」

Table 2 尺度項目の探索的因子分析結果

項目		因子負荷量					
		第1因子	第2因子	第3因子	第4因子	第5因子	第6因子
第1因子: マインドフルな気づきを得る行動クラス(マインドフル) ( $\alpha=.87$ )							
ア	19 様々な物事に気を配り、客観的に見る。	<b>.811</b>	-.012	-.088	-.009	.101	.086
ア	23 他人の気持ちを、その人の立場に立って理解できる。	<b>.733</b>	-.036	.051	-.027	-.082	.096
ア	21 その時の心の動きを自分でつかんでいる。	<b>.640</b>	.218	.013	.002	-.055	-.088
ア	18 広い視野を持って、自分の人生の方向性に合った行動を選択する。	<b>.634</b>	-.059	.168	.264	.065	-.141
ア	10 ひとつの考え方だけでなく、様々なものの見方をする。	<b>.561</b>	.121	.058	.083	-.008	-.129
今	22 自分の内面や、自分の周囲で起きていることが、絶えず変化していく様子を捉える。	<b>.521</b>	.275	.092	-.086	-.108	.012
第2因子: 私的出来事に対して自分を自覚する行動クラス(自己の自覚) ( $\alpha=.88$ )							
自	20 自分自身の考えから距離をとれるのは自分だけということが理解できる。	-.104	<b>.768</b>	-.058	.068	-.046	-.004
自	18 考えることで現実を作っていることに気づくことができる。	-.096	<b>.756</b>	-.029	.072	.091	.000
自	19 自分が絶えず変化していることに気づくことができる。	-.011	<b>.716</b>	.186	.165	-.204	-.033
自	16 考えることが癖になっていることを自覚できる。	.068	<b>.677</b>	.106	.047	-.181	.013
視	4 自分が感じていることや考えていることを、距離を置いて眺める。	.206	<b>.554</b>	-.090	-.189	.196	.121
視	6 他人を見るように、距離をおいて自分を眺める。	.312	<b>.553</b>	-.176	-.127	.158	.017
自	22 言葉を通して世界を見ている自分を自覚することができる。	.161	<b>.497</b>	.250	-.009	-.088	-.043
視	1 自分のことを客観的に見ている自分を感じる。	.335	<b>.428</b>	-.170	-.086	.186	.042
第3因子: 思考や感情に囚われず、価値に沿った行動を選択できる行動クラス(選択と行動) ( $\alpha=.87$ )							
行	2 今現在、やらなければならないことに集中できる。	-.031	-.015	<b>.883</b>	-.118	.073	.002
行	1 たとえ難しくても、自分の進みたい方向に合うことであればやる事ができている。	.253	-.171	<b>.784</b>	-.058	-.029	.050
行	3 進みたい方向にチャレンジできている。	-.020	.090	<b>.770</b>	.017	.065	.078
行	5 進みたい方向に対して責任を持って選択できている。	-.182	.272	<b>.566</b>	.027	.188	.069
第4因子: 正の強化が得られる行動が活性化する行動クラス(行動活性化) ( $\alpha=.84$ )							
強	18 この価値に向かって行動していると、元気がでてくるように感じる。	-.132	.079	-.195	<b>.857</b>	.036	.066
強	20 この価値に向かって行動することで、以前に比べると人生が楽しく活発になっている。	-.059	-.020	-.057	<b>.806</b>	-.056	.138
継	21 自分らしい生き方として、この価値に向かって行動できている。	.213	-.081	.160	<b>.636</b>	-.024	-.064
強	19 この価値に向かって行動していると、人生や自分の望むものがはっきり見えてくるようになる。	.158	-.007	-.116	<b>.602</b>	.110	.115
継	11 日常生活の中で、この価値に向かって行動できている。	-.032	.116	.033	<b>.586</b>	.085	-.224
継	14 つらいことがあったり、上手いかわないことがあっても、この価値に向かって行動を続けている。	.033	.009	.087	<b>.455</b>	.052	.142
第5因子: 思考や感情と距離を取る行動クラス(距離を取る) ( $\alpha=.81$ )							
距	10 言葉や感情に圧倒されずにいられる。	.129	-.114	-.028	-.026	<b>.756</b>	-.059
距	15 言葉や感情に吞み込まれないでいる自分に気づくことができる。	-.162	-.107	.235	.104	<b>.736</b>	-.026
距	17 感情的にならず動ける自分を持つことができる。	-.003	.154	-.095	.121	<b>.662</b>	-.007
距	12 思考や感情に振り回されずに行動できる。	-.005	-.017	.250	-.030	<b>.620</b>	.023
第6因子: 価値に沿った行動への動機づけを高める行動クラス(動機づけ) ( $\alpha=.77$ )							
動	5 困難があつたとしても、この価値に向かって行動することにやりがいを感じる。	.043	-.053	.088	.040	.028	<b>.793</b>
動	7 この価値に向かって行動することは、自分の人生に意味や目的を与えてくれそう。	.132	-.051	-.035	.211	-.099	<b>.636</b>
動	4 この価値に向かうために、何か新しいことにチャレンジしてみようと思う。	-.135	.120	.098	-.029	-.032	<b>.628</b>
因子間相関		第1因子	第2因子	第3因子	第4因子	第5因子	第6因子
第1因子		—	.663	.407	.316	.490	.173
第2因子			—	.389	.223	.426	.166
第3因子				—	.415	.371	.135
第4因子					—	.148	.519
第5因子						—	.045
第6因子							—

Note. ア: 3つの自己尺度の下位尺度「アクティブ」、今: 3つの自己尺度の下位尺度「今の瞬間」、視: 3つの自己尺度の下位尺度「視点取り」、  
 自: 脱フュージョン行動クラス尺度の下位尺度「自己の自覚」、行: 脱フュージョン行動クラス尺度の下位尺度「行動拡大」、  
 距: 脱フュージョン行動クラス尺度の下位尺度「距離を取る」、強: 価値の明確化尺度の下位尺度「強化の自覚」、  
 継: 価値の明確化尺度の下位尺度「行動継続」、動: 価値の明確化尺度の下位尺度「動機づけ」



\*\*\*  $p < .001$

GFI.870 AGFI.826 CFI.918 AIC 291.944 RMSEA.065

Figure.1 ACTの機能モデル

**Note.** GFI = Good of Fit Index  
 AGFI = Adjusted Goodness of Fit Index  
 CFI = Comparative Fit Index  
 AIC = Akaike's Information Criterion  
 RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation

## 考察

本研究の目的は、ACTのコア・プロセスの機能を測定する尺度を用いて、各々のコア・プロセスの有する機能がどのように作用して行動活性化につながるのか、検討することであった。

相関分析の結果、コア・プロセスは、3つの自己尺度と脱フュージョン行動クラス尺度によって測定される機能、価値の明確化尺度によって測定される機能の2つに大きく分類できると考えられた。従って、コア・プロセスの機能は大きく3つに分類できるという仮説1は支持されなかった。このことから、Foody et al. (2013)の指摘しているように、脱フュージョン、プロセスとしての自己、文脈としての自己の有する機能は分け難いものであると考えられる。

次に、探索的因子分析の結果より、6つのコア・プロセスには6つの緩やかな行動クラスが含まれていることが示唆された。この6つは、

プロセスとしての自己と文脈としての自己に由来する行動クラス、脱フュージョンと文脈としての自己に由来する行動クラス、脱フュージョンに由来する2つの行動クラス、価値づけ、コミットメントのそれぞれに由来する行動クラスであり、アクセプタンスを測定する尺度が含まなかったことを考慮すると、6つのコア・プロセスの区分と概ね一致するものであり、「新たな」行動クラスとまでは言えない結果であった。従って、仮説2は支持されなかった。

そして、共分散構造分析を行った結果、仮説3は概ね支持されたが、仮説c, dの一部は支持されなかった。このことから、「自己の自覚」から「選択と行動」に直接のパスがつながるのではなく、「自己の自覚」は「マインドフル」を媒介して「選択と行動」につながることが示された。また、「マインドフル」から「行動活性化」に直接のパスがつながるのではなく、「マインドフル」は「動機づけ」と「選択と行動」を媒介



して「行動活性化」につながることが示された。熊野（2009）によると、ACT では、思考や感情を抑制しようとする行動を減らしながら、自分が進んでいこうとする方向性を明らかにし、それにコミットした行動を増やす働きかけをする、ダブルトラックの介入を行っていくとしている。以上のことから、「マインドフル」が高まることは必要ではあるがそれだけでは十分ではなく、それが「選択と行動」と「動機づけ」というダブルトラックに分かれていくことで、「行動活性化」がもたらされる必要十分条件になるということを示唆しているものと思われる。

本研究により、コア・プロセスに含まれる機能が行動活性化につながるまでの作用機序が明らかになった。この知見は、より効率的な介入へ寄与できることが期待される。しかしながら、現在アクセプタンスの機能を測定するための尺度が存在していないことから、本研究の限界として、ACT の機能モデルの中にアクセプタンスの機能が含まれていないことが挙げられる。今後は、アクセプタンスの機能を測定するための尺度を作成し、その変数を加えて検討していく必要がある。また、プロセスとしての自己、文脈としての自己、脱フュージョンの有する機能として、「距離を取る」「自己の自覚」「マインドフル」「選択と行動」の行動クラスが明らかになったが、その行動の形態を示す実例ともいえる脱フュージョン・エクササイズには様々な種類があり、それぞれもたらす効果が異なることが示されている（茂本・武藤, 2012）。今後は、本研究で明らかになった行動クラスと脱フュージョン・エクササイズによる効果がどのように対応しているのか、検討していくことが求められる。

## 引用文献

- Blackledge, J. T., & Drake, C. E. (2013). *Acceptance and Commitment Therapy: Empirical and Considerations. ADVANCES in RELATIONAL FRAME THEORY*. Oakland : New Harbinger Publications.
- Dahl, J. C., Plumb, J. C., Stewart, I., & Lundgren T. (2009). *The art & science of valuing in psychotherapy: Helping clients discover, explore, and commit to valued action using acceptance and commitment therapy*. Oakland : New Harbinger Publications.
- Foody, M., Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D. (2011). *An Empirical Investigation of the Three Selves*. Paper presented at the annual conference for the Association for Contextual Behavioral Science, Parma, Italy.
- Foody, M., Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D. & Luciano, C. (2013). An Empirical Investigation of Hierarchical versus Distinction Relations in a Self-based ACT Exercise *International Journal of Psychology and Psychological therapy*, 13, 3, 373-388.
- 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: The Guilford Press.
- 堀啓造 (2005). 因子分析における因子数決定法—平行分析を中心にして— 香川大学経済論叢 77(4), 35-70.
- (Hori, K.)
- 川井智理・嶋大樹・柳原茉美佳・熊野宏昭 (2013). ACT のプロセス尺度の整備 2～脱フュージョン行動クラス尺度の作成及び信頼性と妥当性の検討 日本行動療法学会大会発表論文集, 39, 222-223.
- (Kawai, T., Shima, T., Yanagihara, M.,

- Kumano, H.)  
木下奈緒子 (2011). ACT のアセスメントツール  
武藤崇(編) ACT ハンドブック 星和書店  
Pp161-176.  
(Kishita, N.)  
熊野宏明 (2009). マインドフルネスと  
ACT. こころのりんしょう a・la・carte, 28  
星和書店 Pp99-104  
(Kumano, H.)  
熊野宏明 (2012). 新世代の認知行動療法 日本  
評論社 Pp176-192.  
(Kumano, H.)  
Luciano, Ruiz, Vizcaíno, Torres, Martín,  
Marínez, & López López (2011). A  
Relational Frame Analysis of Defusion  
Interactions in Acceptance and  
Commitment Therapy. A Preliminary and  
Quasi-Experimental Study with At-Risk  
Adolescents. *International Journal of  
Psychology and Psychological therapy*, 11,  
165-182.  
Masuda, A.・武藤 崇 (2011). ACT における精  
神病理/健康論 武藤 崇(編) ACT ハンド  
ブック 星和書店 pp.113-117  
三田村仰 (2011). ACT における治療効果の評価  
武藤崇(編) ACT ハンドブック 星和書店  
Pp193-206.  
(Mitamura, T.)  
Russ, H. (2009). *ACT Made Simple: An  
Easy-to-Read Primer on Acceptance and  
Commitment Therapy*. Oakland: New  
Harbinger Publication.  
(ラス, H. 武藤崇(監訳)(2012). よくわかる  
ACT : 明日からつかえる ACT 入門 星和  
書店)  
齋藤順一・柳原茉美佳・嶋大樹・熊野宏昭 (2014).  
ACT のプロセス尺度の整備 3～価値の明確  
化尺度の作成及び信頼性と妥当性の検討  
日本行動療法学会大会発表論文集, 40,  
196-197.  
(Saito, J., Yanagihara, M., Shima, T., Kumano,  
H.)  
茂本由紀・武藤崇 (2012). 脱フュージョン・エ  
クササイズに対するアナログ研究の現状と  
その課題 心理臨床科学 2(1), 81-91.  
(Shigemoto, Y., Muto, T.)  
清水裕士・村山綾・大坊郁夫 (2006). 集団コミ  
ュニケーションにおける相互依存性の分析  
(1)□コミュニケーションデータへの階層的  
データ分析の適用□電子情報通信学会技術  
研究報告, 106(146), 1-6.  
(Shimizu, Y., Murayama, A., Daibo, I.)  
Törneke, N. (2010). *Learning RFT: An  
Introduction to Relational Frame Theory  
and Its Clinical Application*. Oakland:  
Context Press. Pp9-26.  
柳原茉美佳・川井智理・熊野宏昭 (2013). ACT  
のプロセス尺度の整備 1～3 つの自己尺度  
の作成及び信頼性と妥当性の検討 日本行  
動療法学会大会発表論文集, 39, 220-221.  
(Yanagihara, M., Kawai, T., Kumano, H.)



## A Search for Functions in ACT core processes

Junichi SAITO\*, Mamika YANAGIHARA\* and Hiroaki KUMANO\*\*

\* Graduate School of Human Sciences, Waseda University

\*\* Faculty of Human Sciences, Waseda University

### Abstract

One of the drawbacks with ACT (Acceptance and Commitment Therapy) core processes is that there is a difficulty in understanding the kinds of effects each behavior contributes. From a scientific perspective, we need to investigate the function of ACT core processes and examine these relationships for more effective intervention. In this research, we investigated how the function of behavioral processes interacts with and causes behavioral activation, using the scales of function in the ACT core processes. As a result of the exploratory factor analysis, six classes were extracted. We created a model based on these classes and analyzed them using SEM. As a result of this analysis, it was indicated that there is no direct connection between “Mindful” and “Behavioral Activation,” but that “Motivation” and “Choice and Action” mediates the relationship between “Mindful” and “Behavioral Activation.”

**Key Words** : Acceptance and Commitment Therapy, Functional Contextualism, Behavioral Activation