

# ACT研修会

アクセプタンス&コミットメントセラピー

ACT (アクト)

アクセプタンス・コミットメント・セラピー

アクセプタンス  
(受容)

マインドフルネス

ACT

コミットメント  
(価値に基づく行動)

ACTとは、「今、この瞬間」  
自分の体験を積極的に受け止めて、自分らしく生きていくことを実現する新しい認知行動療法です。  
ぜひこの機会にACTを学びましょう！

[11月26日(日) 13:30~15:30 受付13:00~]

講師： 勿田 文記氏

株式会社スタートライン 上席カウンセラー

場所： 釧路プリンスホテル 3F 北斗の間

〒085-0017

釧路市幸町7丁目1 / 0154-31-1111

定員：60名

参加費： 無料

締め切り：11月17日(金)

連絡先：くしろ・ねむろ障がい者就業・生活支援センター  
ぶんねん

(担当 原田 / 森島)

# ACT研修会 参加申込書

FAX 0154-65-6470

※申込締め切り

平成29年11月17日( 金 )

所属先名	職 名	氏 名

※申込担当者名 (送信者名)

連絡先電話番号 (                      -                      -                      )

※当日参加者名簿を配布予定です。

掲載の可否についてお知らせ下さい。 可 ・ 不可

【記載がない場合には、了承を得たものと判断し掲載させていただきます。】

※郵送またはFAXでお申込み下さい。

(問い合わせ先)

くしろ・ねむろ障がい者就業・生活支援センター *ぷれん*

TEL : 0154-65-6500 (担当 原田 / 森島)

E-mail : [jiritsu-center@sky.plala.or.jp](mailto:jiritsu-center@sky.plala.or.jp)

尚、FAX送信後に申込書の到着をお電話にてご確認くださいますようお願いいたします。FAXでの参加申込みの場合は確認の電話で申込み終了となります。

# 平成29年度 ACT研修会 in 釧路

目的：障がい者の支援に取り組んでいる福祉・教育・医療・行政関係者が、障がい者本人への相談技法であるACTについて学び、さらなるスキルアップが出来ることを目的とするものです。

講師：株式会社スタートライン 障がい者雇用研究室 室長 勿田 文記氏

## 次 第

1. 内 容            講義～ACT心理教育  
                          ～活力ある職業生活をめざして～  
                          演習～こころの問題へのアプローチ  
                          ACT の考え方とエクササイズを体験する
2. 開催日時        平成29年11月26日(日)  
                          13:00     受付  
                          13:30     開会挨拶  
                          13:40     講義  
                          15:30     閉会挨拶
3. 開催場所        釧路プリンスホテル 3階 北斗の間
4. 主 催            くしろ・ねむろ障がい者就業・生活支援センターぷれん

◎資料同封のアンケート用紙の提出にご協力ください。

# ACT研修会アンケート集計

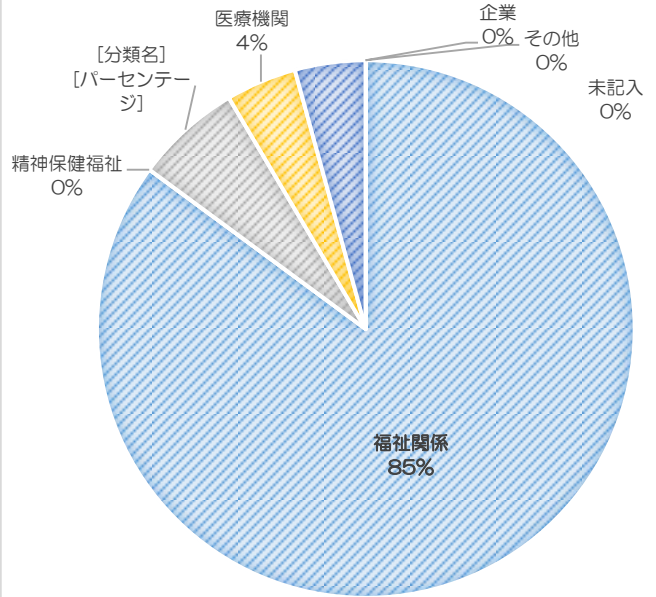
H29年11月26日(日)

参加者総数	52
アンケート総数	47
アンケート回収率	90.4%

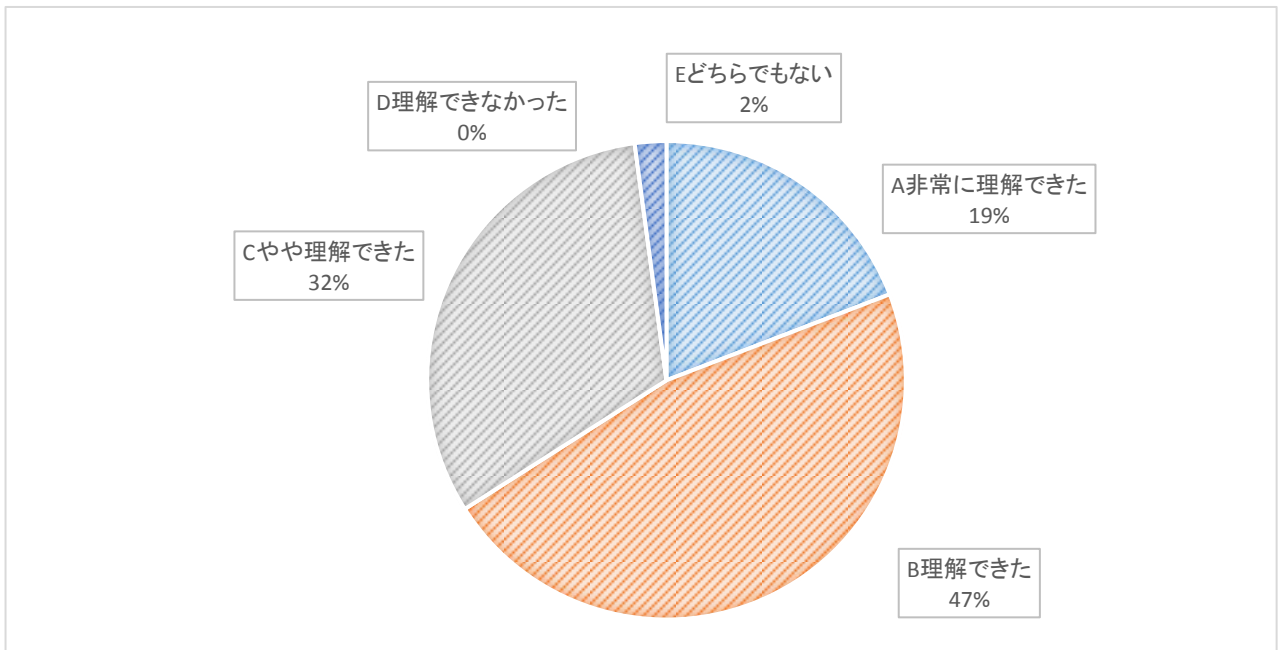
## アンケート回答所属内訳

アンケート回収者所属内訳	福祉関係	40
	精神保健福祉	0
	療育・教育機関	3
	医療機関	2
	行政	2
	企業	0
	家族	0
	その他	0
	未記入	0
	計	47

## アンケート回収者所属内訳



### 1. 今回の研修の内容は、理解が進みましたか？



#### A 非常に理解できた

##### 《福祉機関》

- やさしく教えていただけた。
- こころの問題の原因についてやアプローチの仕方がよくわかりました。
- マインドフルネスエクササイズが楽しかった。
- 説明がわかりやすかった。
- 何度か聴いているので、理解がしやすかったように思います。
- 具体的な事例でわかりやすかった。
- 何個かメタファーを聴けたことで理解が進んだ。
- 「考える」「こころの問題の原因」ということを切り口に説明していただき、何故ACTが必要なのか？ ACTのエクササイズが影響を及ぼすのは、どこなのかを知ることができた。
- 以前聴いたりしたので、わかりやすかった。

## B 理解できた

### 〈福祉機関〉

- わかりやすく解説して下さっているので、集中して聴講できました。
- もう少し詳しく聞きたいと思いました。大変勉強になりました。
- 概略ですが、わかりやすかったです。
- 前日にバックボーンとなる理論を学び、知識を得たので、理解できましたが、次は自分が実践してみることで一層理解を深めたいと思います。
- とても分かりやすく、もっと知りたいと思えた。
- その場で体験できたため。
- 理解できましたが、スクリーンが見つらかったです。
- 言葉も難しいものもありますが、研修を受けることに理解が進んでいるため。
- 言葉での説明とさらにクリップボードや他のエクササイズを行うことで理解できました。
- ACTについて理解できた。今後は改めて自分を見つめ仕事をしたい。
- 用語はまだ覚えられないが、内容について理解をすすめられた。
- 言葉の意味をまだ十分に理解はできていないが、基本的な部分は少しは理解できたと思う。
- 自分のことを知る、自分を整えることができたら活力のある職業生活をめざせることを理解できました。
- 回数を重ねることで理解が進んだ。ACTで使われている用語の理解度があがった。
- 何回かACT研修を受けさせていただいて、マンドやタクトなどといったワードが頭に残るようになりました。

### 〈医療機関〉

- ACTの知識は全くありませんでしたが、例を挙げて説明されていたのでわかりやすかったです。
- ACTは初めて聞く言葉だったので、だいたい理解できた気もしますが、消化しきれない部分もあります。

### 〈療育・教育機関〉

- 理論で使う言葉の説明がわかりました。生徒対応の実践に使えるように深めていきたいと思います。

## C やや理解できた

### 〈福祉機関〉

- 話がわかりやすかった。
- いつも理解できたと思って、いざやる時にうまくできないので…。演習がとてもためになったが、実際に行うことができるかわからない。
- 難しかった。
- 言語行動の基本要素、ネガティブな思考、言葉や感情のつながりの拡大→体験の回避説明を聞いて、なるほどと納得できた。
- 日常生活、業務など時間の使い方など整理したいと思っていたところでしたので、良いきっかけになりました。この機会に見つめなおしてみたい。
- 事前学習の不足です。
- 繰り返し受講できて、かなり理解が進んだと思う。具体的な例があると理解できたりしたが、言葉が難しかった。
- 何度か研修を受けていますが、まだまだ理解できませんでしたと言えません。言葉の間に横文字が入ってしまうと頭の中で「？」がたくさん出てきてしまいます。「？」が消えるまで自分なりに勉強していきたいと思います。
- ACTの研修に参加するのが初めてであったため、今後も研修に参加して知識を深めたいと思いました。
- 横文字、似たような言葉が多く、内容が少しわかっててもそこに当てはまらない。
- 初めてのACT研修で、理解したとは思えない。

### 〈療育・教育機関〉

- 基礎もないまま来てしまったので、もっと勉強が必要と思った。

### 〈行政〉

- エクササイズを体験し学びを深めたかったです。
- 基礎的な知識がないので、勉強したいです。

## E どちらでもない

### 〈福祉機関〉

- どのような場面で、どのように使うのかわかりませんでした。自分が行ったセラピーは少し理解できたような気がします。

2.研修で印象に残ったキーワード3つと、その理由についてお聞かせください。

《福祉機関》

自己概念 関係フレーム理論 言語行動	言葉を使う文化がある限り、関係づけされてしまうものがある。
体験の回避 脱フュージョン 文脈としての自己	ACTの基本的な考え方について理解できた。
マンド 脱フュージョン 価値	
アクセプタンス 脱フュージョン 価値	奥深い意味があり、理解を深めていきたいと感じたから
価値 関係フレーム マインドフルネス	活力ある生活を送るためには、自分がどうなりたいか、どうありたいか(価値)が重要である。ネガティブな感情は誰にでもあり、自動的に広がっていく(関係フレーム) 自分自身に気付く、気付くための視点が取れるようになると良い(マインドフルネス)
ネガティブな発想 価値 ゴール設定	ネガティブな発想になる原理がわかった。自分の価値の認識及び明確なゴール設定の必要性がわかった。
フュージョン・脱フュージョン 価値 ネガティブな思考	ネガティブな思想は誰にでもあり、悪い事ではないが、フュージョンまで行ってしまうとACTとか脱フュージョンが必要だと思った。価値があるとやる気が生まれるんだなと感じた。
脱フュージョン～思考・イメージ・記憶のアプローチ アクセプタンス～感情・感覚・衝動へのアプローチ 9つの感情のうち不快な感情が6つもある	脱フュージョン・アクセプタンス～似たような内容のワードだが、それらは明確に分けられて使われており、その違いを認識したい 9つの～こうだから、心の中にマイナスな感情が湧くのは当然
マンド アクセプタンス コミット	横文字がわかりづらいので
自分の事を知る 自分を整える 職業生活を邪魔するもの	こころの問題について、深く自分自身を追求することで見えてくることがある。
マインドフルネス 観察する自分 SMART	呼吸のワークが良かったです。
SMARTなゴール設定 価値とゴール マインドフルネス・エクササイズ	アプローチ方法をいろいろと持っていたいと思います。
思考はただの行動の一種類 関係フレーム理論 ACTにおけるノーマル	私は「自分はダメ人間」と考えがちなのですが、心が強い、弱いといったような単純なものではなく、ネガティブ思考は人として普通のこと、付き合い方を学ぶことのできるものだということがわかっただけでも、気持ち的に安心感を得られました。自分が効果を感じられたので、利用者さんの支援にも活かしたいです。
文脈的行動主義 認知行動療法	大学時代に学んでいたことを思い出したので。
価値とゴール	

置く	新しい考え方だったから
受け入れる	
回避する	

スタック	ACTの構成要素
体験の回避	
心理的柔軟性	

価値の明確化	ACTの基本の考え、取り組みだと思ったから
体験の回避・フュージョン	
マインドフルネス・エクササイズ	

こころの問題	自分では気づけない、自分のことがたくさんあると思った。より良い人生にするためには、「価値」を意識する行動が必要なのだと思う。
マインドフルネス	
価値	

フュージョン	
脱フュージョン	
アクセプタンス	

考える	改めて自分自身が思っていることであつたため
ネガティブ	
こころの問題	

マインドフルネスエクササイズ	
脱フュージョン	
アクセプタンス	

イントラバーバル	研修を通して、作業班の利用者さんをイメージして聞いていると、ACTの必要性が非常にあると感じた。
オークリティック	
他すべて	

体験の回避	問題に向き合い、心との付き合い方を身につけたいからです。
価値の明確化	
マインドフルネスエクササイズ	

観察する自己に気付く	
ACTの中のノーマル	
価値	

価値	基礎となることなので
ゴール	

先入観(フュージョングラス)	
Mand(歪められたTact)	
言語行動(イントラバーバル)	

自分をコントロール	ネガティブな感情は無くならないので、上手に付き合う。
マイナスの感情	
邪魔するものを対処	

価値	この設定ができれば、エクササイズに進みやすい(続けやすい)と思うので。
指針	
ゴール	

マインドフルネス	
メタファー	
逃げるのか、戦うのか	

体験の回避	ネガティブな思考からの体験の回避は、実体験にあるのでわかりやすかった。
アクセプタンス	
マインド	



ACTにおけるノーマル =「幸福ではない、健康でない、それ らが損なわれる状態」	言語行動を持つ私たちのそもそもの課題
ACTのヘキサフレックス、心理的柔軟性	
文脈としての自己	

呼吸のメタファー 活力ある行動 価値の定義の3つの要素	実際に体験した。自分がどう在るかと考えた。
-----------------------------------	-----------------------

活力ある職業生活に必要なこと 自分の事を知る 自分を整えること	働くために大切なことだと思います。自分自身もそうですが、これから関わっていき利用者のためにも理解をしていきたいと思ったからです。
---------------------------------------	--

関係フレーム アラート	大切なことだと感じた。
----------------	-------------

《医療機関》	
マインドフルネス	聞いたことはありましたが、具体的なことを知らなかったので

観察する自己 脱フュージョン <small>思考が行動をコントロールしているという感覚</small>	思考や感情に行動が影響されていること。そう思い込んでいることに気が付くことができた。
---	--

《療育・教育機関》	
メタファー フュージョン	よく聞くけど、意味がわからなかった。

マインドフルネス・エクササイズ 観察する自己	体験できたので、よりポイントを理解できた。 心理的アプローチの視点がわかった。
---------------------------	--

言語行動 <small>思考は行動をコントロールしていない</small> パニック障害のプロセス	再認識できたから
---	----------

《行政》	
脱フュージョン 文脈としての自己	ACTの考え方のベースを理解できました。

### 3.障がい者の就労や支援に関するご意見・ご要望等がありましたら、自由に記入してください。

- 《福祉機関》
- ・行動分析をしっかり学ぼうと思います。
  - ・今回の研修を利用者の支援に活かしていきたいと思います。
  - ・来年度から精神障がい者雇用義務化となり、企業側の受け入れも変化してくると思いますし、メンタルヘルスという観点からも、ACT等をご紹介する機会が増えてくると思います。また、定着支援事業においても導入が検討されるものと思いますので、引き続き研修にて勉強したいと思います。
  - ・障がい者の就労を支援する人たちの給料を上げてほしい。
  - ・いろいろな技法、アプローチの仕方をするためにも、基本的なことを学んで、根拠をしっかり身につけないと難しいと、改めて再度強く思いました。
  - ・ご本人のプレイト・職業マッチングを丁寧に行ってほしい。
  - ・こころの問題にも効果的にアプローチできるように、ACTの勉強を継続していきます。
  - ・支援者次第(気づき)という刎田さんの言葉が心に残り、すごく怖いことだなと感じました。
  - ・就労に関して、まだまだ理解している企業は少ないです。ただ、少ないということは増えることはあると思ひ、増えるには、支援者も企業に出向き、頑張ることだと思います。



〈療育・教育機関〉

- ・メンタル面の支援は地域によって遅れていると思う。人材が足りない。
- ・釧路での就労場所や相談支援がもっともっと広がってほしい。

4. その他今後の研修会の開催に関してご意見・ご要望等がありましたら、自由に記入してください。

〈福祉機関〉

- ・勿田先生の講義は楽しかったです。
  - ・ACTの実際にやっている状況(色々なパターン)が見られると、イメージが湧きやすいです。
  - ・時間が足りなかったのでは？
  - ・研修お疲れさまでした。
  - ・ACTの研修に参加したいと考えます。
  - ・次のACT研修の時は、体験的エクササイズ(クリップボードのような)をもう数種類紹介いただきたいです。
- あと、事例を紹介していただきますと、取り組みやすくなるように思いました。
- ・もう少し長い時間設定で研修会を計画してもらえたらなと思いました。知りたいことが多く、時間が足りなかったのです。
  - ・講義だけだと眠くなるので、アクティビティな研修を。
  - ・まずは、行動分析学について学んでいきたいと思えます。
  - ・自閉症者への支援、サビ管向けの研修等の研修があれば受講したいです。

〈医療機関〉

- ・大変面白い内容でした。また、よろしくお願ひします。

〈療育・教育機関〉

- ・DBTについてやっていただけたら嬉しいです。
- ・メール案内文にでも「どんなことが学べたり、こんな内容です」といったワンポイントのメッセージがあると、校内での案内時に紹介することができ、参加案内もしやすいです。

# 職員研修 報告書・レポート

平成29年11月26日(日)

氏名： 高岡 光代

---

① 研修名： ACT研修会 2日目

② 研修内容：

- ・サプリの説明 和泉係長のシートをもとに、サプリでの支援方法  
サプリの活用法
- ・外部受講者との研修 (前日の振り返り)
- ・ACTエクササイズの種類

③ 成果/感想：

サプリについては自分で記入してみて、とても時間を要しここまで書かないとならないのかとさえ思った。結果的にその人の支援取っては有効であることは理解できたが、相当の信頼関係が出来ていないと、私は支援者に見せたくないと思った。この経験より以前から感じていたことだが、対象者から聞き得た個人情報の取り扱いや、話す側の気持ちについては十分に気を付け配慮して行かなければと改めて感じた。ここまでの情報を聞き取るのならば、話した側の勇気と自分に対して示してくれた信頼を無駄にしないよう、支援に活かしていけるよう、支援者として成長しなければと思う。

エクササイズについては、個人的にあまり受け付けられない。聞いていて苦痛に思う。だが、数ある音源の中から自分に合うものがあるかもしれないので、徐々に体験して行けたらと思う。これは中途半端な時間や心がざわついている時にするものではないと思うので、自宅では落ち着いた環境と状態の下、試してみたいと思う。

④ 今後の支援に活かすため、具体的に実行する行動：

先日と同様、体調に合わせ、ゆっくりと自己学習をして行きたい。慣れずに分からない言葉も多いので、自分の言葉に置き換えて取り組んでいきたいと思う。

支援者として活かしていくにはまだまだ遠い道のりだと思うが、自分の体験を通してこのツールを使い支援が出来るようにと思っている。

# 職員研修 報告書・レポート

平成29年 11月 26日(日)

氏名： 入谷 奈都美

---

- ① 研修名：ACT心理教育
- ② 研修内容：演習6/SAPLIとは（安定的に業務を遂行できる行動や対処方法を身につける事を支援するためのアセスメントツール：①自分自身の状態や情報を整理する②この問題との付き合い方を知る）/MSFAS→ストレス・疲労のアセスメント：SAPLI→MSFAS+ACT（この問題への介入）/活動方針および機能（自己理解促進のための情報整理：スムーズな自己開示/ACT導入への初期相談/心理的非柔軟性に関する状況の把握/私的出来事の共有・気づきの促進）/SAPLI導入時には丁寧に説明を行なう/SAPLI聞き取り実演/MMSTの活用
- ③ 成果/感想：以前より使用していたアセスメントシートより、SAPLIの方がとても使いやすく、聞き取りもしやすいなと実感しました。しかし、とても踏み込んだ質問が多いため、SAPLIの記入をする前に丁寧に説明をするのはとても大事ななと感じました。また、記入後の体調やこのころの様子を確認しなければいけないなとも感じました。聞き取りする際には、すぐにするのではなく、事前にどこを詳しく聞いていくのかポイントを絞って行なっていくのがベストなのだと学びました。MMSTに関しては、限られた時間での操作だったため、今後も定期的に操作し、実用的に使える様に練習していきたいと思いました。
- ④ 今後の支援に活かすため、具体的に実行する行動：
  - ・SAPLIを使いこなせるよう、どのように質問をしていくのか作業班で話し合いを行なう
  - ・SAPLIを使って行く時は、対象者に対して丁寧に説明を行なっていく
  - ・MMSTを活用するため、定期的に活用し覚えていく

# 職員研修 報告書・レポート

平成29年11月26日(日)

氏名：鈴木 浩江

---

① 研修名 : ACT 心理教育ー活力ある職業生活をめざしてー

②研修内容：【AM～職員向け研修】

- ・SAPLI 解説とフィードバック実践
- ・メタファーの目的と効果

【PM～地域向け研修】

- ・ACT心理教育 ~活力ある職業生活をめざして~
- ・(演習) ところの問題へのアプローチ

ACTの考え方とエクササイズを体験する

② 成果/感想：SAPLI 面談の方法を実際に観察させていただき、面談時の支援員の振る舞い方や、言葉の返し方について学びました。今まで自分は聞き出すことに一生懸命で必要な部分を聞き出せなかったり、後から聞いとくべきだったと思い返すことが多かったのですが、ポイントを絞って話を進めていくことが必要だと感じました。聞き出すだけでなく、これからどのように支援を進めていくかを伝えられるようになって行きたいと思います。

再度 ACT の心理教育を学ぶ機会があり、ACT の方法が理解できましたが、実施していく中でわからないことが今後も出てきますが、バティック班で取り入れて行きたいと思います。どのように取り入れていくことが良いのか実施してみないとわかりませんが、早い時期に取り入れて行きたいと考えています。

③ 今後の支援に活かすため、具体的に実行する行動：バティック班のスケジュールを見直していく。いつから開始できるか話し合う。MWS の整備をおこなっていく