



ACT Japan (The Japanese Association for Contextual Behavioral Science)  
同志社大学心理学部心理臨床センター・共催

—震災復興支援チャリティ・ワークショップ—  
「震災後」の心理的援助：ACTの「使いどころ」とは？

この臨時企画は、3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震の復興支援チャリティ・ワークショップです（参加費の「全額」が、日本赤十字社に震災義援金として寄付されます）。また、本ワークショップの内容は、震災後に生じる可能性のある精神疾患に対する科学的な心理的援助に関するものです。特に、臨床行動分析にもとづくアクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT）を中心にお話をします。参加費は5000円（当日受付時にてお支払いください）、上限定員は50名（先着順）となっております。皆様のご参加をお待ちしております。

日時：2011年4月3日（日）9:30～17:00（9:15 受付開始）

場所：同志社大学 今出川校地 継志館2階会議室

#### お申込み方法

メールにて参加を受け付けます。takamuto@mail.doshisha.ac.jp宛に、以下の内容のメールをご送付下さい。1) 件名；【ACTチャリティ】参加申込み、2) 本文；①お名前、②ふりがな、③所属（学生の場合は、学年・回生も）、④受付確認メールの送信先

※なお、3日以内に受付確認の返信がなければ、迷惑メールフォルダ等を確認の上、再度お申込みメールを送付下さい。

## 【本ワークショップの概要】

### □ タイトル

＜震災復興支援チャリティ・ワークショップ＞

「震災後」の心理的援助：ACTの「使いどころ」とは？

### □ 趣旨

この臨時企画は、3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震の復興支援チャリティ・ワークショップです（参加費の「全額」が、日本赤十字社にその義援金として寄付されます）。本ワークショップの内容は、震災後に生じる可能性のある精神疾患に対する科学的な心理ケアに関するものです。特に、臨床行動分析にもとづくアクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT）を中心にお話をします。

### □ 対象

今回の震災に関連した心理・行動的援助を志向・実践予定の方

### □ 日時

2011年4月3日（日）9:30～17:00（9:15 受付開始）

### □ 場所（お間違いのないようご注意ください）

同志社大学 今出川校地 継志館2階会議室

### □ 参加費

5,000円（なお、参加費は全額、日本赤十字社に東北地方太平洋沖地震のための義援金として寄付されます）

### □ 定員

50名（先着順）

### □ 申込方法

メールにて参加を受け付けます。takamuto@mail.doshisha.ac.jp宛に、以下の内容のメールをご送付下さい。1）件名；【ACTチャリティ】参加申込み、2）本文；①お名前、②ふりがな、③所属（学生の場合は、学年・回生も）、④受付確認メールの送信先

## 【本ワークショップの詳細】

- 実施母体
  - ・ ACT Japan (Japanese Association for Contextual Behavioral Science)  
<http://www.act-japan-acbs.jp/index.html>  
[http://contextualpsychology.org/japan\\_chapter](http://contextualpsychology.org/japan_chapter)
  - ・ 同志社大学心理学部心理臨床センター  
<http://pscenter.doshisha.ac.jp/>
  
- 実施責任者  
武藤 崇 (同志社大学心理学部教授/同心理臨床センター指導相談員)
  
- 会場までのアクセス (お間違いのないようご注意ください)  
[http://www.doshisha.ac.jp/access/ima\\_access.html](http://www.doshisha.ac.jp/access/ima_access.html)  
<http://pscenter.doshisha.ac.jp/access/index.html>

- 当日スケジュールとその内容 (1日5時間集中ワークショップ)

9:15 – 9:30 受付 (参加費の納入) と資料配付

9:30 – 11:30 午前の部

- ・ サイコロジカル・ファーストエイド(PFA)とは？
- ・ 臨床行動分析から考える PFA

11:30–13:00 休憩

13:00–16:00 午後の部

- ・ 自然災害被災後の精神疾患とは？
- ・ アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) とは？
- ・ ACTの「使いどころ」とは？
- ・ そのときのACTの「使いかた」とは？

※なお、当日の内容は、多少変更することがございますので、予めご了解のほどお願いいたします。

- ACTとは？ (概要)

アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT; 「アクト」と呼びます) は、科学的心理学である行動分析学を背景に生まれた、新世代の認知行動療法 (第三世代の行動療法) の代表的な援助モデルのことです。

ACTの特徴とは「人間がことばを持ったことによって避けがたく抱え込んでしまうような問題」に対して、従来とは異なる (時には、従来とは正反対の) プロセスで援助していく、という点にあります。そのプロセスを簡潔に表現すると「アクセプタンス」と「コミットメント」となります。アクセプタンスとは、ネガティブな思考や感情を修正・除去するのではなく、観察・受容することを意味します。そして、コミットメントとは、ネガティブな体験を逃避・回避することに腐心するのではなく、自分の価値を再発見・再自覚し、それに基づき自分のペースで行動していくことを意味します。このような2つのアクセプタンスとコミットメントというプロセスが「ペアになって社交ダンスのステップを踏んでいく」ように心理・行動的なケアを進めていくのです。