

理論編 ACTについて、以下の問題にお答えください。間違っても全く問題ありません。調べたりせずに、あなたの思った通りの答えを選択してください。	解答	正答
1-1) 「アクセプタンス」の説明として、最も適しているものを1つ選んでください 1 辛い気持ちを我慢して受け入れること 2 痛みを伴う感情などに心を開き、あるがままの状態にすること 3 苦しみから逃れるために、今ある感情を受け入れること 4 ネガティブな感情や気分を上手くコントロールすること		2
1-2) 「アクセプタンス」が推奨される理由として、最も適しているものを1つ選んでください 1 思考から距離を置くことができるため 2 不快な感情や考えを減らすことができるため 3 感情や考えをコントロールできるため 4 活動的で柔軟な選択ができる可能性が高まるため		4
1-3) 「体験の回避」の説明として、最も適しているものを1つ選んでください 1 好ましくない考えなどを無くそうとしたり、コントロールしようとする 2 好ましくない考えなどに巻き込まれ、その考えだけに基づいて行動すること 3 自分の頭の中の考えと現実の区別がつかなくなる状態のこと 4 頭の中が真っ白になって、何もできなくなる		1
1-4) 「体験の回避」が推奨されない理由として、最も適しているものを1つ選んでください 1 常に価値に基づいた行動の障壁となるため 2 好ましくない考えなどが、かえって増幅するため 3 常に人生の充実度を下げる要因であるため 4 気分や感情が長期的には楽になるが、短期的には苦しくなるため		2
1-5) 「脱フュージョン」の説明として、最も適しているものを1つ選んでください 1 自分の考えや想像したものについて、集中すること 2 自分の考えや記憶から一步下がり、距離を置くこと 3 嫌な考えや記憶をコントロールできている状態のこと 4 何も考えていない状態のこと		2
1-6) 「脱フュージョン」が推奨される理由として、最も適しているものを1つ選んでください 1 自分の考えと価値の関係を理解することができるため 2 ポジティブな内容を考える時間が増えるため 3 自分の考えを修正することができるため 4 自分の考えから受ける影響を弱め、体験の回避を減弱させることにつながるため		4
1-7) 「認知的フュージョン」の説明として、最も適しているものを1つ選んでください 1 悩みや不安をなくすことが、人生には必要であると考え 2 人生で行いたい活動が不明確で、混乱すること 3 自分の考えに巻き込まれ、その考えだけに基づいて行動すること 4 好ましくない考えを抑え込もうとすること		3
1-8) 「認知的フュージョン」が推奨されない理由として、最も適しているものを1つ選んでください 1 自分の考えに巻き込まれ、体験の回避が助長されてしまうため 2 常に不適応な行動をとってしまうため 3 ポジティブな気分にいれることが少なくなるため 4 他者との交流が上手くいかなくなるため		1
1-9) 「文脈としての自己」の説明として、最も適しているものを1つ選んでください 1 社会的な意義も考慮した自己認識のこと 2 他者との交流場面などにおいて、その場に応じた自分を演じること 3 人生のこれまでの出来事を要約したもの 4 自分の思考や感情の動きを観察している視点のこと		4
1-10) 「文脈としての自己」が推奨される理由として、最も適しているものを1つ選んでください 1 アクセプタンスやコミットメントが行いやすくなるため 2 ポジティブな気分にいれることが多くなるため 3 不安や心配を無くすことができるため 4 人生の充実度を高めるため		1

<p>1-11) 「概念としての自己に対する執着」の説明として、最も適しているものを1つ選んでください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 今、この瞬間における自分の気持ちに縛られること 2 自分の人生の目標に行動が縛られること 3 自分がどのような人間であるかを要約したものに縛られること 4 不快な気持ちをなくそうと執着すること 		3
<p>1-12) 「概念としての自己に対する執着」が推奨されない理由として、最も適しているものを1つ選んでください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ネガティブな気分を増やしてしまうため 2 自分の行動が制限されてしまう場合があるため 3 必ず価値に基づいた行動の妨げとなるため 4 人生の充実度が下がってしまうため 		2
<p>1-13) 「今、この瞬間への柔軟な注意」の説明として、最も適しているものを1つ選んでください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 今起きているすべてのことに柔軟に気づくこと 2 これまでとは異なる、新たな対処方略に目を向けること 3 過去や未来のことを考えている状態のこと 4 考えや感情を観察している視点のこと 		1
<p>1-14) 「今、この瞬間への柔軟な注意」が推奨される理由として、最も適しているものを1つ選んでください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ポジティブな気分になれることが多くなるため 2 不快な思考や感情をコントロールできるため 3 新たな対処方略に目を向けることができるため 4 考えから切り離せたり、行動を起こしやすくなるため 		4
<p>1-15) 「非柔軟な注意」の説明として、最も適しているものを1つ選んでください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 今起きていることに集中したり、注意を切り替えること 2 自分がどんな人間であるかを表現したもの 3 今、この瞬間の様々なことに注意を向けている状態 4 過去や将来のことを考え、心ここにあらずの状態 		4
<p>1-16) 「非柔軟な注意」が推奨されない理由として、最も適しているものを1つ選んでください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 常に人生の充実度を低減させるため 2 自分の行動や体験を都合よく理由づけしてしまうため 3 今、この瞬間に目を向けられなくなり、大切なことに手がつかなくなるため 4 人生で大切なことをするための動機づけが下がるため 		3
<p>1-17) 「価値」の説明として、最も適しているものを1つ選んでください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 人としてあるべき姿を言語化したもの 2 自分の人生で大切にしたい方向性を自由に選んだもの 3 自分の人生の達成目標を言語化したもの 4 社会的に意義があると思う人生の方向性 		2
<p>1-18) 「価値」が推奨される理由として、最も適しているものを1つ選んでください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 価値に向かうことで、不安や心配の程度が減少するため 2 ポジティブな気分になれることが増えるため 3 社会的に意義のある人生を送ることにつながるため 4 価値に基づいた行動をするための動機づけになるため 		4
<p>1-19) 「価値の混乱」の説明として、最も適しているものを1つ選んでください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 自分の人生で行いたいことが過剰になっていること 2 他者の目を気にして、自分の生き方を決めてしまうこと 3 価値が変わり、一貫性がないこと 4 心ここにあらずの状態にいること 		2
<p>1-20) 「価値の混乱」が推奨されない理由として、最も適しているものを1つ選んでください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 今、この瞬間に集中することができなくなるため 2 人生で行いたいことが過剰になり、疲弊してしまうため 3 自分の人生を有意義にすることから遠ざかるため 4 不快な気持ちが増大するため 		3

<p>1-21) 「コミットメント」の説明として、最も適しているものを1つ選んでください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 価値に沿って行動すること 2 不快な気持ちがあるがままたに受け入れること 3 心の問題解決に向けた取り組み 4 社会的意義を考慮した行動 		1
<p>1-22) 「コミットメント」が推奨される理由として、最も適しているものを1つ選んでください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 不快な考えに悩まされなくなるため 2 人生が充実する可能性が高いため 3 今、この瞬間に集中することができるため 4 常にポジティブな気分が伴うため 		2
<p>1-23) 「コミットメントの欠如、衝動性、回避の持続」の説明として、最も適しているものを1つ選んでください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 不快な気持ちがあるがままたに受け入れることができている状態 2 社会的な交流を回避している状態 3 仕事など、やるべきことを行うことができている状態 4 価値に基づいた行動を具体的に起こせていない状態 		4
<p>1-24) 「コミットメントの欠如、衝動性、回避の持続」が推奨されない理由として、最も適しているものを1つ選んでください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 不快な気持ちが増大してしまうため 2 人生が前に進まず、自分にとって何が大切かを知る機会が減るため 3 今、この瞬間に集中することができなくなるため 4 他者との交流ができなくなってしまうため 		2
<p>1-25) 「創造的絶望」の説明として、最も適しているものを1つ選んでください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 これから挑戦することに対して、成功した様子を事前にイメージしておくこと 2 これまでの問題解決に向けた自分の取り組みが、実は上手くいっていなかったことに気づくこと 3 問題解決のための有効な方法が存在しないことに気づき、落ち込み続けること 4 失敗した時のために、悪い状況を事前にイメージしておくこと 		2
<p>1-26) 「創造的絶望」が推奨される理由として、最も適しているものを1つ選んでください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 問題の解決に向けて、これまでと同じ方法でさらに努力するモチベーションを与えるため 2 問題を解決することに関して、人生の目的を見出すことができるため 3 問題の解決に向けて、これまでとは違う、新たな方法を試すための動機づけが高まるため 4 ポジティブな気分で生活できるが増えるため 		3
<p>1-27) 「コントロールアジェンダ」の説明として、最も適しているものを1つ選んでください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 嫌な気持ちはあるがままたに受け入れた方が良いという考え 2 今、この瞬間に気づきを向けることが重要であるという考え 3 悩みや問題をなくすことが、幸せな人生に必要なものであるという考え 4 自分の性格や特徴をまとめたもの 		3
<p>1-28) 「コントロールアジェンダ」が推奨されない理由として、最も適しているものを1つ選んでください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 常に価値に基づく行動から遠ざかってしまう要因となるため 2 自分の問題を解決することから遠ざかってしまうため 3 他者との交流が上手くいなくなるため 4 体験の回避を助長させてしまう可能性があるため 		4
<p>Note. 1問につき、1点で換算する。</p>		/28