

とや考えをとらえます。保護者の話も聞き、子どもの回避行動に関与している可能性も見ます。その上で、「友達と遊びたい」など、本当は子どもが「大切にしたいこと」を明らかにして、次のセッションを計画します。

第3章から第5章が、ACTの6つの要素（本書では、「ACTキッズフレックス」と呼ばれ、「そのままにする」「手放す」「大切なことを選ぶ」「大切なことをする」「ここにいる」「自分に気づく」と表現されています）に基づいた、子ども向けの技法が事例とともにふんだんに紹介されています。例えば、「学校へ行くと気持ち悪くなる」という考えに囚われている子どもが考えないようにしても、むしろ強まります。でも、「がっこうへいく」という語順だと意味を持っても、同じ文字を使って「いへうがっこう」にしてみれば意味はなくなり、よって怖いものではなくなくなります。考えは、単なる文字の並びでしかないと理解し、考えを、「そのまま」にしておくことができるかもしれません。考えていることを物語にし、タイトルをつけたり、歌にしたりする、考えを「手放す」方法も紹介されています。

第4章では、「大切なことを選ぶ」「大切なことをする」について理解を深め、行動に移すきっかけを作ります。例えば、子どもの好きなことや大切なことをハートの絵の中に描き出してみると、心配なことばかり考えて見過ぎていた自分のやりたいことに気づき視野が広がります。そして、大切なことに近づく方法を使うのか、あるいは遠ざかる方法を使うのか、どっちに進むか自分で選び、本人の「やりたい」を尊重します。

第5章では、「大切なことをする」ための、「気づく」や「ここにいる」やり方も練習します。「食べる」「音楽を聴く」「呼吸法」といった有名なマインドフルネスの方法もありますが、「海藻のように動く」は、子どもが楽しみながら「ここにいる」を実感できる練習です。アートを使う方法もあり、花の絵を描いた後、花びらに心配なことを書いてもらい、花びらは全体の一部分でしかないということを説明し、心配に囚われていることに気づく手助けになる楽しそうなワークが紹介されています。

第6章では、「自分に優しくする」ことが説明され、ACT全体で、「親友」「コーチ」が心配している時に気遣い、優しく関わるように、自分にも優しくする方法を身につけます。そして、第7章には親も子

子どものためのACT実践ガイド

タマル・ブラック著
谷 晋二監訳

金剛出版、A5判280頁、3,850円、2024年6月刊

（東京認知行動療法センター）松丸未来

本書は、アクセプタンス&コミットメントセラピー（以下、ACT）を子どものために使う手続きとアイデアが満載です。

第1章に、ACTの概要や子どもに役立つ理由が書いてあります。それは、子どもたちがはまっている考えから外れるために、楽しみながらする重要性が書かれています。困っていることなのに、こういう方法ならできるかもとなぜかワクワクしながら取り組める仕掛けが後の章で紹介されるのではないかと読者も期待します。そして、第2章では、セッションを始めるにあたって大切な「ACTレンズを装着する」つまり、「概念化」についての説明があります。「体験の回避」に注目し、前後に起きているこ

どもと共にACTを身につけることで手助けできる工夫が書いてあります。駆け足で、本書の魅力を外観してきましたが、じっくり読めば、子どもの臨床の幅が確実に増えます。子どもと協働し、役に立ちたいと思っている方々はぜひ本書を手にとってみてください。

原書：Tamar D. Black：ACT for Treating Children：The essential guide to acceptance and commitment therapy for kids
