

価値活動深掘り

～自分らしい回復への一歩～



第1章：あなたの価値を見つける

- 「価値」とは何か？

人生において大切にしたい方向性・指針。
目標とは異なり、到達点ではなく進む方向を示す

- ACTにおける「価値」の重要性

心理的柔軟性の中心に位置し、行動変容の
原動力となる要素

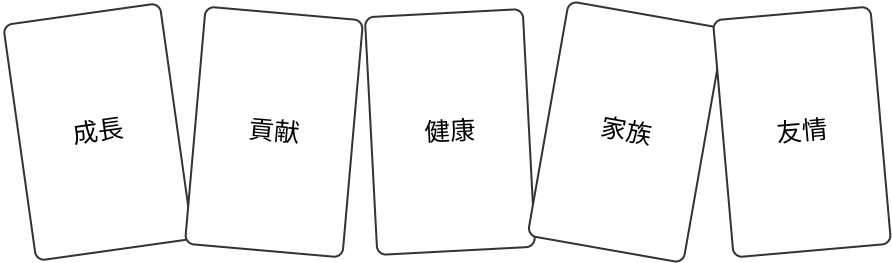
- 価値カードTop5抽出の目的

自分にとって本当に大切なことを明確化し、
日々の具体的な行動への橋渡しとする

ACT価値カードの例（カテゴリー別）

カテゴリー	価値観の例
個人的成長	成長、学び、創造性、探求、挑戦、健康
人間関係	家族、友情、貢献、愛、信頼、協力、思いやり
生活基盤	自由、安定、安全、勤勉、責任、自立
精神・心	平和、感謝、誠実、謙虚、調和、喜び
社会・環境	公正、環境保護、社会貢献、平等、多様性

カード選択のイメージ



※価値カードから自分にとって特に大切な5つを選びます

第2章：価値を具体的な行動へ

● 5領域マッピングとは？

価値を「仕事・学業」「人間関係」「自己成長・健康」「余暇・趣味」「社会貢献」の5領域に落とし込み、バランスよく実践するための手法

● 価値と領域の結びつけ方

例：「健康」という価値は「自己成長・健康」領域で「毎朝10分散歩する」という具体的な行動に繋がる
同じ価値が複数の領域にまたがることも

● 価値-行動ギャップ診断の視点

- ・大切にしたい価値と実際の行動に差があるか
- ・特に疎かになっている領域はどこか
- ・どの領域から改善に取り組むと効果的か

5領域と価値の具体化表

田 領域	♥ 価値の例	▶ 具体的行動例
 仕事・学業	成長、貢献、専門性	・新しいスキルを学ぶ ・定時に仕事を始める
 人間関係	信頼、思いやり、誠実さ	・家族に感謝を伝える ・友人と定期的に連絡を取る
 自己成長・健康	健康、バランス、自己理解	・毎朝10分散歩する ・日記をつける
 余暇・趣味	創造性、喜び、充実感	・好きな音楽を聴く ・趣味の時間を週1回確保する
 社会貢献	奉仕、共感、社会正義	・地域活動に参加する ・環境に配慮した行動をする

ワーク：あなたの価値TOP5をどの領域で具体化できるか考えてみましょう

ワーク：成功体験ジャーナル

成功体験の基本概念

項目	内容
成功体験とは？	自分の価値に沿った行動を実践し、達成感を得られた体験。自己効力感の向上に繋がる
記録する意義	小さな達成を可視化することで自己効力感を高め、行動継続のモチベーションを維持する
今日のワーク	あなたの価値に基づいた「小さな成功体験」を一つ考え、実践への具体的なステップを描く

成功体験の方程式

成功体験 = 達成感 × 自己効力感		
達成感 「やり遂げた」という感覚	自己効力感 「自分にはできる」という信念	効果 持続可能な行動変容の基盤となる

行動階段の作り方（難易度レベル1～5）

難易度	段階	具体例（ウォーキングの場合）
レベル5	最終目標	毎日30分ウォーキング
レベル4	中間目標②	週3回15分ウォーキング
レベル3	中間目標①	週1回10分ウォーキング
レベル2	準備行動	ウォーキングシューズを出す
レベル1	今日の一步	玄関まで行って深呼吸する

「小さな一歩から始めることが、成功への鍵です」

第3章：行動を後押しする・阻むものを知る

● エンハンサー（ご褒美）の設定方法

行動後に自分へのポジティブな強化をする
具体的で実行しやすいご褒美を計画する

● 回避行動の識別とその影響

不安や不快感から逃れるための行動パターン
短期的安心感と引き換えに長期的な問題を悪化

● 「安心依存」と「必要休息」の見極め

回避による一時的安心感と、回復のための
適切な休息を区別する重要性

● 回避トリガーリスト化の目的

自分の回避行動のパターンを可視化し、
具体的な対処法を計画するための基礎作り

行動を促進・抑制する要因

要因	説明	価値行動 への影響
エンハンサー (行動促進要因)	価値ある行動を実行した後に得られ るポジティブな強化・ご褒美	+
回避行動 (行動抑制要因)	不安や不快感から逃れるために取る 行動、価値ある行動の代替として機 能	-

短期強化と長期影響

項目	短期的影 響	長期的影 響	特徴
安心依 存	↑ 一時的安 心	↓ 機能低下	回避行動による一時的な安心感、長期的に は問題悪化
必要休 息	↑ 回復促進	↑ 機能向上	適切な休息による回復、長期的には活動性 向上

回避トリガーのカテゴリー

カテゴリー	具体例
社会的場面	人混み 会議 電話
課題・評価	締切 批判 評価

第4章：行動実験と新たな循環

- 行動実験の意義

回避行動の代わりに価値に基づいた新しい行動を試すことで、思い込みを検証し変化のきっかけを作る

- 事実データと再解釈の重要性

結果を感情ではなく「事実」として客観的に捉えネガティブな思い込みから新しい理解への変換

- 新行動循環の構築

再解釈に基づく新たな行動パターンを継続的に実践することで、より健全な循環を形成する

🏠 行動実験の具体例

回避行動

→

実験行動

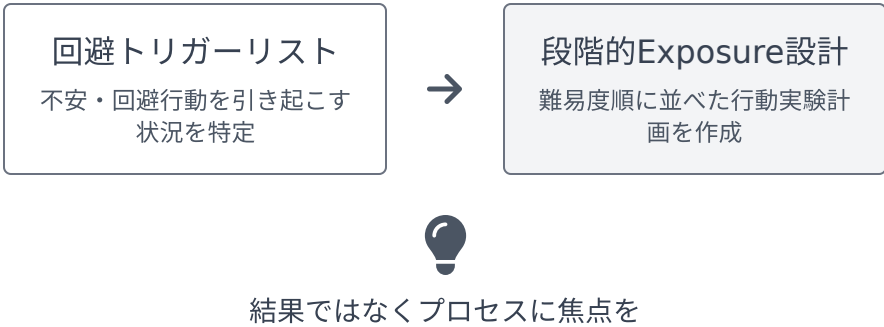
「人と会うのが不安で避ける」

「オンラインで短時間会話する」

行動実験のプロセス



回避トリガーからExposure設計へ



まとめ・振り返り

本日の学習内容

- ✓ 価値を見つける：自分が大切にしたいことを明確化
- ✓ 価値を5領域に紐づけ、具体的行動に落とし込む
- ✓ 成功体験の積み重ねと記録の重要性
- ✓ 行動の促進要因と阻害要因を理解する
- ✓ 行動実験を通じた新たな循環の構築

💡 大切なメッセージ

- 小さな一歩から始める：完璧を目指さず、今の自分にできることから
- 自分を責めない：うまくいかない時も、それを次への学びにする姿勢を



一歩ずつ、自分らしい回復への道を
「今日の小さな一歩が、明日への大きな一歩につながります」