

ACT 研修を受けてきました①

みなさんは ACT という言葉をご存じですか？ACT とは「アンダーコントロールトレーニング」の略で、本校の夏季研修にも来てくださっていた、砂川厚生福祉センターつばささんで取り入れられているトレーニングです。

このトレーニングでは、**自分の意志で行動をコントロールする力** を育てることを目的としています。

そのためにトレーニングを通じて、「本人も気づいていない気持ちや本当にしたいことや、適切な行動に自分で気づいていく経験」を積み重ねていきます。

表面的な感情や行動

イライラ もやもや

「なんで急に教室変更やねん☆」

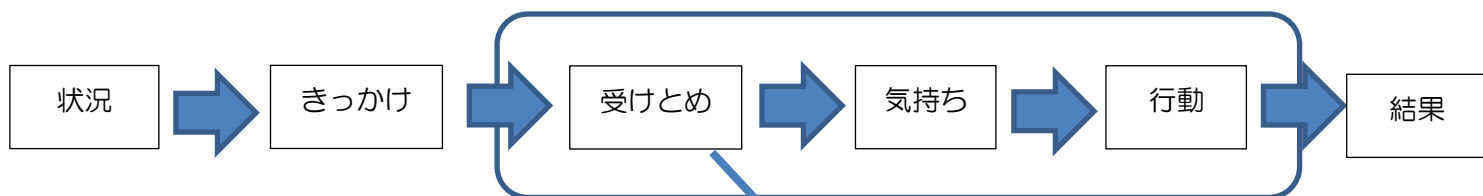


本人も気づいていないような気持ち

不安 心配

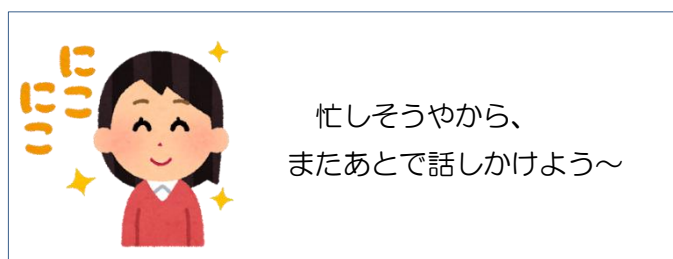
「いつもと違う部屋で何するんや？」
「あそこの部屋暗くて苦手やなあ。。。」

ACT は認知モデルの考え方に基づいており、下の図は認知モデルの基本的な考え方を示しています。



受けとめ・気持ち・行動は互いに影響している。
受けとめ方が変わるとそのあとの気持ちや行動も変わる。

受けとめ = 認知
色々な気持ちになるそのきっかけの出来事をどう受けとめるか



次回は、具体的な支援の手立てについての内容を伝達します。