

<p>応用編 事例に関する説明が4つあり、それぞれ6つの設問があります。間違っても全く問題ありませんので、特に調べたりせずに、各設問に対して、あなたの思った通りの答えを選んでください。</p>	<p>解答</p>	<p>正答</p>
<p>事例1 カナさんは、母親との関係に悩んでいます。大切にしたいという想いはあるのですが、よくイライラしてケンカをしてしまいます。今夜も、カナさんが少し遅く帰宅したところ、リビングから母親が出てきて、誰と何をしていたのかいちいち詮索してきます。嫌味たっぷりの聞き方です。</p>		
<p>1-1) この状況において、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟な状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 イライラしないよう自分の気持ちを抑えようとする 2 ケンカにならないよう、母親を無視して自分の部屋に閉じこもる 3 急激にイライラしてきたことを自覚している 4 自分の部屋で好きな動画をみて気分転換をする 		<p>3</p>
<p>1-2) 一旦自分の部屋に入ったカナさん、この時、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟な状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 自分は嫌われていると考え、ひとまず母親と距離を置くようにする 2 いろいろ聞いてきた母親のことを、冷静に思い返している 3 なぜ母親はいちいちうるさいのか、その理由をじっくり考えてみる 4 自分はダメな娘だと思い、どうすれば良い娘になれるかを考える 		<p>2</p>
<p>1-3) お風呂に入ることにしたカナさん、この時、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟な状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 お風呂に入って、これまでの母親との関係を思い返す 2 お風呂に入って、明日の朝どうやって母親に接するかを考え続ける 3 お風呂に入って、気がついたら長風呂になっている 4 お風呂に入って、首まで浸かりお湯の温かさを感じる 		<p>4</p>
<p>1-4) 部屋に戻ったカナさん、この時、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟な状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 どうせ自分は母親に嫌われていると諦める 2 母親のことを考え、イライラし、なんとかしようと考えている自分に気づいている 3 自分はダメな娘だから、嫌味を言われるのは仕方ないと受け入れる 4 人からの誘いを断れない性格だから、帰宅が遅くなるのは仕方ないと割り切る 		<p>2</p>
<p>1-5) まだ部屋にいるカナさん、この時、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟な状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 母親によく思われるためにはどうすれば良いか考える 2 母親との関係のあり方について考えるのはとりあえず先送りする 3 母親と良い関係でいるべきだと考え、自分のやりたいことを後回しにしようと決める 4 母親とどうありたいのかについて考える 		<p>4</p>
<p>1-6) 母親がいるリビングに来たカナさん、この時、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟ではない状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 言いたいことはあったが、ケンカしたくないので違う話をする 2 母親に遅くなった理由を話し、今の自分の気持ちを伝える 3 心配させたことについて素直に謝る 4 帰宅時間をどうするかについて話し合うことを提案する 		<p>1</p>

<p>事例2 リエさんは、仕事（勉強）に打ち込んでいます。あるプロジェクト（授業）でプレゼンテーションをすることになり、チームのリーダーであるリエさんは、メンバーにいろいろ作業を指示する必要があります。ただ、他のメンバーのやる気はバラバラで、リエさんの指示に対して嫌な顔をする人もいます。</p>		
<p>2-1) この状況において、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟な状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ストレス発散のために気晴らしをする 2 メンバーに嫌われないよう指示を変える 3 浮かんでくる嫌な気持ちをそのまま受け止める 4 リーダーだから仕方ないと、イライラする気持ちをぐっと飲み込む 		3
<p>2-2) この状況において、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟な状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 嫌な顔するメンバーはやる気がないんだと判断する 2 自分の頼み方のどこが悪かったのだろうか、あれこれ思い返す 3 メンバーから嫌われていることを悟る 4 嫌われているんじゃないかと心配になっている自分に気づく 		4
<p>2-3) この状況において、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟な状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 それぞれのメンバーの適性と役割について考える 2 このままだとプレゼンテーションに間に合わないと心配する 3 過去の経験を生かすために、これまでの失敗を思い返す 4 プレゼンテーションが失敗した時の言い訳を考える 		1
<p>2-4) この状況において、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟な状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 リーダーは自分のキャラではないので無理する必要はないと考える 2 こんなことでイライラする自分はダメだと考えた 3 自分がリーダーに向いていることの根拠を考える 4 怒りや不安が自分の中で渦巻いていることを悟る 		4
<p>2-5) この状況において、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟ではない状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ストレスになるのでこれ以上プロジェクトにのめり込まないようにする 2 メンバーとどのように仕事をしたいか考える 3 プロジェクトの意義をメンバーと再確認する 4 仕事に対する自分の気持ちを整理する 		1
<p>2-6) この状況において、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟な状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 まずは気分転換をして、プロジェクトはその後になんとかしようとする 2 チームでプロジェクトの意義についてディスカッションする 3 嫌な顔をしない人とだけ仕事をするようにする 4 すべてを自分でやろうと腹をくくる 		2

<p>事例3 タケシさんは弁護士になることを夢見て、これまで努力を積み重ねてきました。もうすぐ司法試験で、試験勉強もラストスパートです。しかし、最近、これだけ頑張ってきたのに試験に落ちてしまったらどうしようと心配になり、勉強も手につかなくなりつつあります。</p>		
<p>3-1) この状況において、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟な状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 沸き起こる心配や焦りをしっかりと感じる 2 落ちた時のことを心配しても仕方ないと自分に言い聞かせる 3 これまでの努力を思い出して、自分を強く持とうとする 4 心配や不安が強いので、試験を忘れて気分転換する 		1
<p>3-2) この状況において、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟な状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 どうして集中できないのか、その理由をじっくりと考える 2 落ちてしまった時にどうするかシミュレーションをする 3 親やこれまで応援してくれた人たちに申し訳なく感じている 4 色々な心配事が浮かんでは消えていくことに気づいている 		4
<p>3-3) この状況において、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟な状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 今できることを整理する 2 試験まであとどれくらい日が残っているか考える 3 試験結果が手元に届いた時のことを想像する 4 これまで応援してくれた人のことを思い出す 		1
<p>3-4) この状況において、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟ではない状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 集中できていない自分にダメ出しする 2 色々な気持ちが自分の中に生じていることを俯瞰している 3 自分で自分の考えや気持ちにツッコミをいれている 4 焦りや不安を自分の身体の中で感じている 		1
<p>3-5) この状況において、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟な状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 試験の結果によって周りからどんな風に思われるかを想像する 2 試験に絶対合格しなければならないと考える 3 自分の他の可能性について考える 4 試験に合格することで何を得たいのかを思い出す 		4
<p>3-6) この状況において、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟な状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 勉強をするために気分を良くしようとする 2 心配を抱えつつも勉強を続けようとする 3 気持ちが変わってやる気が出るまで待つ 4 勉強に集中するために気分転換を試みる 		2

<p>事例4 マコトさんは健康を大切にしようと思決しました。そこで、生活習慣を改善しようと、まずは早朝30分のジョギングに取り組みようとしています。ただ、朝になるとどうしても面倒くささや億劫さがある、取り組むことに難しさを感じています。</p>		
<p>4-1) この状況において、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟な状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 なんとかやる気を出すために、自分自身を鼓舞している 2 面倒くささや億劫さが、自分の中のどこから湧いてくるのかに興味を持っている 3 とりあえず今日は諦めて、また明日から頑張ろうと切り替える 4 あれこれ考えても仕方ないので、考えないようにしている 		2
<p>4-2) この状況において、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟な状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 継続できない自分に憤りを感じている 2 面倒くさいという感じについて、冷静に考え直す 3 自分なりの上手な言い訳を考えている 4 なんとかやる気を振り絞っている 		2
<p>4-3) この状況において、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟ではない状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 今、自分の中にある気持ちに気づいている 2 自分が置かれている状況を把握している 3 必要に応じて、自分の注意を切り替えている 4 明日やる気が出て、ランニングをしている自分を想像している 		4
<p>4-4) この状況において、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟な状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 継続できない自分のことを不甲斐ない人間だと考えている 2 怠け者の自分に苛立っている 3 やろうとする気持ちや面倒くささなど、自分に沸き起こる感情に気づいている 4 何事も続かない理由を考えている 		3
<p>4-5) この状況において、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟な状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 他人からよく見られるために健康的でいたいと考える 2 自分の人生と健康の大切さのつながりを感じている 3 健康はひとまず置いておいて、他のことを楽しもうとする 4 次の誕生日から本気でやろうと覚悟を決める 		2
<p>4-6) この状況において、ACTの観点から心理的にもっとも柔軟な状態はどれでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 明日からやることを考えている 2 食事を楽しむことに頭を切り替えている 3 とりあえず今からできそうなことを始めてみる 4 今日はジョギングをやめて、その分、食事を減らそうと考える 		3
<p>Note. 1問につき、1点で換算する。</p>		/24