

# ACT IT!とは

## 目的

不安や恐怖、罪悪感などがあっても、BPDの家族やパートナーとよりよい関係を築き、自身が心の底から望む人生を歩めるようになることが目的です。

## 基本構成

- マインドフルネス
- 自宅での取り組みの振り返り(初回はなし)
- 各セッションのメインテーマ(休憩を含む)
- 自宅での取り組み

## 各セッションの詳細

### S1. BPD 本人とうまくやっていくには(対人関係スキル)

ACT IT!の概要、BPDご本人とのやり取りに必要なお道具箱について学びます。

### S2. BPD 本人とうまくやっていくには(ACTの概要)

学んだ対人関係スキルを使う際のバリアや新しい対処法に体験的に取り組みます。

### S3. 不快な気持ちを受け入れる意欲

BPD 本人との間で体験する不快な気持ちを受け入れやすくできるように学びます。

### S4. 考えをただの考えと見る

考えから一步離れてただの考えと見れるようにエクセサイズに取り組みます。

### S5. 今この瞬間にフォーカス

過去や未来への不安には今この瞬間にフォーカスしていくことが重要になります。

このことに取り組んでいきます。

### S6. 自分はあらゆる体験より大きいことに気づく

自身の一面に捕らわれて身動きが取れなくなることがありますが、

あらゆることを体験できる視点に気づくと自由に行動できるようになります。

#### S7. 自分にとって大切なこと(人)を見出す

BPD ご本人や社会的常識などとは関係なく、自身が本当に大切にしたいこと・大切にしたい人とは何かを見出していきます。

このことは豊かで有意義な人生を歩むコンパスとなります。

#### S8. 自分が大切にしたいこと(人)に合うことをやり続ける

自分が大切にしたいこと(人)に沿ったことに日々取り組めるように、エクササイズなどを通して体験的に学んでいきます。

#### S9. 皆さん自身を大切にすること

皆さんが自身を大切にすることで、BPD ご本人も他者にも様々な嗜好や考えがあることを学べます。

#### S10. セルフコンパッション

実際に自身を大切にしようとしても罪悪感やネガティブな考えが邪魔をします。このバリアを取り除くためにセルフコンパッションに取り組んでいきます。

#### S11. 全部組み合わせてみよう(前編)

これまでのセッションで取り組んできたことをおさらいします。どんなことが役に立ったのか振り返ります。

#### S12. 全部組み合わせてみよう(後編)

それぞれの事例に合わせて、BPD 本人と実際にコミュニケーションを取る際に起こる不快な体験に対処する練習を行っていきます。

### 開催日

毎月第3日曜日 13:00-15:00 に開催します。

具体的な開催日は SNS にてお知らせします。

### 参加人数

5名まで。

作成:2026年4月

DEEP SLOW MOVE RIVER 吉本