

## 条件反射制御法の基本とステージ進行

平井慎二

### 1) 利用する第一信号系の特性

動物が環境へ適応する経過において、次の2つの傾向をもつ群が生き残り、それらの傾向は現生の動物の特性となった。

①防御、摂食、生殖に成功した行動は、後に同じ状況で生じやすくなる。

②防御、摂食、生殖に失敗した行動は、後に同じ状況で生じがたくなる。

条件反射制御法は上記の2つの特性のうち、主に②を利用するものである。

### 2) 条件反射制御法の焦点と効果が発現するメカニズム

条件反射制御法の焦点は、次の2つである。

①行動の方向を司る反射連鎖

②行動の駆動を司る反射

上の①は制御刺激、疑似、想像、描写文の読み返しで制御する。

上の②は制御刺激、未成年期の体験（良かったこと100話、辛かった事100話）の書き出しと後の読み返しと1話につき20単語の書き出しで制御する。

第一信号系の標的の行動を司る反射に対して、作動しても制御刺激で一時的に i) とめること、およびそれらの作動性を CRCT の治療作業の全てで ii) 弱めることにより、比較において第二信号系による行動に対する制御を優勢にする。

### 3) CRCT の要素およびステージ進行

ステージの進行は安全で苦悩が少ないように調整されてきた。

#### ① 治療中の安全性を保つステージの並び

##### i) 反応をとめる制御刺激の設定からの開始

欲求や苦悩が生じるステージに入る前に、それらを制御する制御刺激を作る。

##### ii) 促進的に作用する刺激の量の漸増

作業は制御刺激、疑似、想像の順であり、標的の行動を促進する刺激が徐々に増大する。つまり、少ない刺激を与える作業から始まるので、各ステージの開始時に生じる反応がより低いように治療作業は進むので、苦悩がより小さい。

##### iii) 良かったことから開始する体験の書き出し

体験の書き出しは、対象をまずは良かった事から開始し、制御刺激で安定した精神状態が始まりやすい状態にしておく。その後に、辛かった事を対象に書き出しを行うので、この作業により反応が生じて、焦燥や抑鬱感情が生じて、その程度は低く、制御刺激や良かった事の読み返しにより、通常の状態に戻りやすい。

#### ② 辛かった体験の再現による駆動性の抑制

#### ③ 患者単独での治療回数の高い累積

#### ④ 治療作業の維持による再発の予防

#### ⑤ 病態および対応する治療法の説明

## 条件反射制御法（CRCT）の各ステージでの作業

下の1)～3)は閉鎖環境で、4)は主に社会内で行うことを想定している。

全てのステージを社会内で行うならば、1)はより長期となり、2)及び3)は観察し、標的行動の発生を予防する体制を整える必要がある。

### 1) 制御刺激ステージ

期間と頻度：2週間程。制御刺激の回数は1日に20回以上を目指す。

作業：言葉「私は今、〇〇（標的行動）はやれない、大丈夫」と簡単な動作。

動作の例：手を胸にあて、離して親指を外で拳、次に中で拳

効果：望まない神経活動をとめる反射を作動させる刺激が成立する。

※良かった体験の書き出し、簡単100話、詳細100話

### 2) 疑似ステージ

期間と頻度：2週間程。疑似の回数は1日に20回以上を目指す。

制御刺激は1日に5回以上。

作業：標的行動の最終部分を、生理的報酬が生じないように行う。

当初：反応が強い。中断で苦悩など。制御刺激で安堵。

効果：標的の反射連鎖の最終部分の抑制を反復する。

長所：疑似物質および道具等は刺激としての作用が減弱しない。

短所：受ける刺激が疑似に限定され、日常の刺激を網羅しない。

※辛かった体験の書き出し、簡単100話、詳細100話

### 2) ②標的行動の描写文作成：3日程

作業：起床時から標的行動完了時までの行動を、状況の変化を含めて書き出す。

効果：標的行動を記録し、減弱しない刺激として保存できる。

### 3) 想像ステージ

期間と頻度：2週間程。想像は1日に20回以上を目指す。

制御刺激は1日に5回以上、疑似は2回以上。

作業：一日の行動を閉眼で、生理的報酬が生じないように再現する。

当初：反応が強い。中断で苦悩など。制御刺激で安堵。

効果：標的の反射連鎖の全体の抑制を反復する。

長所：多様な経緯で日常から報酬までにある多くの刺激を網羅する。

短所：反復により想起できる刺激が少なくなり、温存される反射が出てくる。

※良かった体験と辛かった体験の読み返しと20単語書き出しを1日各2話ずつ。

### 4) 維持ステージ

継続期間は一生。

制御刺激は1日に5回以上、疑似と想像は1日に2回以上。

標的行動の描写文は1週間に1度は読む。

※良かった体験と辛かった体験の読み返しと20単語書き出しを1日各2話ずつ。

効果：

制御刺激の効果を高く保つ。

標的とする反射連鎖の作動性を低減したままに保つ。

体験の書き出しと読み返しは全行動に共通の駆動性を制御下に保つ。