

体験書き出しと後の読み返しと20単語羅列

平井慎二

行動を促進する反射連鎖の本流が後天的なものである物質使用障害等に罹患した患者の多くにおいて、制御刺激、疑似、想像の反復を基本とする当初の CRCT により、標的とする行動を司る反射連鎖の作動は制御され、多くの場合、欲求はなくなる。

一方、行動を促進する反射連鎖の本流が先天的なものである病的窃盗に対しては、それまでの CRCT は効果が不十分であった。そのケース及びその後に対応した患者の生活歴から、窃盗や食べ吐き、痴漢、盗撮、ストーカー行為、放火等を反復する者、つまり、本能行動が過剰に作動する状態にある者は、成人前に、家族の不和、過程や学校において親や同級生、教師、見知らぬ者からの虐待、大病、事故などを体験した苛酷な時期をもつことが多い傾向にあることに気づいた。

それに基づき、後天的な反射が本流となる物質使用障害の欲求を低下させることに効果的であった CRCT に、次の手順を加え、先天的な反射が本流となる窃盗や食べ吐き、痴漢、盗撮、ストーカー行為、放火等の欲求を低下させることにも効果を生じる CRCT になった。

本能行動が過剰に作動する者の第一信号系は成長する時期にストレスを受け、それを生き延び、生理的報酬を受けることが頻回にかつ長期に継続されたことから、彼らの第一信号系は天敵の多いジャングルで育った小動物の脳のように、環境からの刺激に過敏に素早く反応する強い駆動性をもつ反射が成立している。治療においては、過去のストレスに伴う刺激を受け、しかし、生理的報酬が生じないことを反復するべきである。

まずは過去の良かったことを 100 話簡単に書き出し、次に 1 話から第 100 話に向かって、各出来事を詳細に 800~1200 字に書き広げる。その後、辛かったことに関しても同様に書き出す。

両方の詳細な書き出しを 100 話ずつ終われば、それらの 1 話読み返し、直後に思い出しながら、出来事の中にあつた人、物、景色、動き、声、音などの単語を 1 話につき 20 個書き出す。その作業を、良かったことおよび辛かったことのそれぞれに関して、第 1 話から第 100 話に向けて行い、第 100 話を終われば、再び第 1 話から行う。

1 日の内の順序は当初はまずは辛かったことに関して上の治療作業を行い、その後、良かったことに関して行い、睡眠を妨げないようにする。

その作業は、まずは、成人前のストレスが成立させた強い駆動性を生じる反射に対して、その刺激を受け、反射を作動させ、変化のないことを第一信号系に体験させ、それらの反射を抑制する。また、それを反復し、作動性を低下させる。さらに、その作業を継続し、それらの反射の低下した作動性を低下したままに保つものである。

過去のストレス時に体験した刺激が、現在の日常に潜んでいても、それに反応する反射は抑制され続けるので、本能行動の過剰な作動が生じない生活を送れる。