

## 想像ステージ

平井慎二

### 1) 標的行動の想像

#### ① 治療作業の概要

治療の標的としている行動が生じた日の起床時から、日常の生活を行い、標的行動を開始し、その続きは、物質使用障害ならば完了までの行動を、あるいは本能行動の過剰な作動であれば、先天的な反射が連続する部分に入る直前までの行動や、明らかな失敗に終わる形に変化させた行動を、閉眼して思い出すことを反復する。

また、想像を完了したときは、想像した行動の中に出てきた物を20個書き出す。

#### ②このステージの作業の主な効果

i) 標的行動の全行程を司る反射連鎖の作動性を弱める。

第二信号系は思考するので日常の行動と問題行動を分けて考えがちであるが、第一信号系は判断をしない中枢であり、日常の行動と問題行動は分かれていない。つまり、標的行動を反復する生活では、日常行動は、標的行動を行うパターン化された行動の一部になっているのである。従って、作動性を低減させるべき反射連鎖は、日常行動を司る反射連鎖も含むべきである。

標的行動が生じた日の覚醒時からの行動を閉眼して思い出すことにより、終末に近い部分だけでなく、標的行動の全行程の反射連鎖を抑制する。

ii) 多くの反射を抑制できる。

この作業では、閉眼して自分の行動と周囲の状況を多くの場合、映像として体験しながら思い出す。つまり、環境からの多くの視覚刺激に反応して、対応する反射が作動する。反復の後には、映像は生じなくなる。標的行動を促進していた多くの反射を抑制できる作業である。

iii) さまざまなパターンの行動にまつわる反射を抑制できる。

想像であるので、入院病棟などの安全な場所にながら、さまざまな場所での行動を思い出せる。

標的行動を行ったさまざまなパターンを前もって書き出すことにより、多くのパターンに対して、完全な放置を避け、より多くの刺激を与え続けることができる。

iv) 20単語の書き出しによる刺激の明確化および治療作業実施の確認

想像を1度すれば20単語を書き出す作業は、標的行動を促進した刺激を明確にするものであり、抑制を効果的にする。また、仮に治療作業を怠る傾向にある者でも必ず書き出す形で標的行動の始めから完了までを辿るので、効果が生じる作業を避けられない設定になっている。

#### ③作業の頻度と期間

想像と想像の間は時間間隔をとらなくてもよい。しかし、1日のある時間帯に集中

して想像を多く行い、他の時間は想像をしないということは避ける。

頻度は1日に20回以上を目指す。

このステージの期間は2～3週間ほどであり、この間に想像の累計は200回以上を目指す。

後のステージでもこの想像の作業は、頻度を1日に2回ほどにして継続する。

#### ④他の治療作業との関係

制御刺激をすれば、その後の想像までの時間は少なくとも20分以上あける。

疑似と想像の間は時間をあけなくてよい。

#### ⑤効果を把握する方法

想像においても10回する毎に1回は中断し、また、その後に制御刺激をして、病態の改善を感じられる。

#### ⑥想像の欠点と補完

想像を反復すれば、その効果により反射の抑制が蓄積し、行動を司った反射連鎖全体の作動性が低減するので、記憶の再生が困難になる。仮に標的行動を再現する方法を、患者の第二信号系と第一信号系のみにも頼っていると、記憶の再生ができないので、その反射連鎖を刺激できなくなり、反射を放置し、回復させてしまうので、次の方法で対応する。

##### i) 想像の対象とする行動の概要を記載

想像を開始する前に、標的行動を行った様々な日の行動の概要を100字から400字程度で10話から20話書き出しておく。それらを元に想像を行うことを継続できる。

##### ii) 疑似との併用

想像において最も頻回に再現する最終部分は、当初は色つきの動画の映像として再現が生じた患者でも、全く見えなくなることが少なくない。つまり、再現できず、従って、放置してしまう。そのために、刺激が弱まらない疑似も必ず継続する。

#### 2) 書き出した体験の読み返しと20単語の書き出し

疑似ステージまでで書き出した良かったことの詳細なかきだしあるいは辛かったことの詳細な書き出しを1話読んだ後に、その話に出てきた人、物、景色、動き、声、音を表す単語を20個、時間的に順序どおりに書き出す。書き出した体験を読むだけよりも、読んだ後に思い出すことでより多くの刺激を再度受け、さらに書き出すことで明確に刺激を受けられる。

頻度は、1日に良かったことと辛かったことを、それぞれ2話ずつ行う。