

## 制御刺激ステージ

平井慎二

### 1. 欲求や衝動をとめる制御刺激の成立

#### 1) 治療作業の概要

簡単であるが自分には特殊な動作（例えば、手を胸にあて、離して親指を外で拳、次に中で拳を作る）をしながら、自分が止めたい標的の行動に関する単語が入った文言（例えば「私は今、〇〇（標的行動）はやれない、大丈夫」）を、目を開けて言い、標的の行動をしない。この作業を反復する。

毎回、見る物を変えて、生活環境のできるだけ多くの視覚刺激を網羅する。

#### 2) このステージの作業の主な効果

##### ①仮に対象行動に対する欲求が生じても数秒で消す効果

標的行動を促進する反射連鎖が作動し始めて、欲求を感じても、その反射連鎖の作動をとめて、欲求を数秒で消し去る条件反射が、上記の作業により成立する。その条件反射を作動させる制御刺激に、自分で決めた刺激（前記した簡単な動作と言葉）が次の機序で成立する。

自分で決めた刺激を作動させれば、その構成要素に標的行動に関連する言葉があることから、第一信号系の標的行動を司る反射連鎖を刺激し、その反射連鎖が作動する。しかし、患者が自分で決めた刺激を作動させた後、標的行動をしないので、標的行動を司る反射連鎖の作動は生理的報酬の獲得に至らず、その反射連鎖の作動は生きることを支えず、現生動物の特性にしたがって抑制される。

この作業は、病棟や刑務所等の閉鎖空間内にいること、あるいは特別に密な観察を受けていること等により、患者が標的行動をしないことを確実にする。

その現象を、患者が反復すれば、患者が第二信号系で意識的に行う刺激の後に、当初は患者の第一信号系の標的行動を司る反射連鎖が作動するが、その反射連鎖が抑制を受けることが反復され、自分で決めた刺激は制御刺激となり、それを作動させれば、標的の反射連鎖は動かなくなる。

従って、仮に患者の第一信号系の標的行動を司る反射連鎖が作動して欲求が生じても、その作動に対して、患者が第二信号系により制御刺激を作動させれば、第一信号系の標的行動を司る反射連鎖の作動をとめ、欲求は消える。

##### ②欲求が生じ難くなる効果

過去には環境中の事物を見た後に標的行動を行い、その後に生理的報酬が生じ、その一連の神経活動が定着する作用が生じることを反復した。従って、治療前には環境中にある多くの事物はそれぞれが刺激となり、反応として標的行動を促進する反射連鎖が作動する設定が第一信号系にあった。その設定は、上記の作業により、環境中にある事物が刺激となり、反応として標的行動を促進しない設定に、次のメカニズムで変化する。

制御刺激を成長させる作業においては、目を開けて自分で決めた刺激の動作と言葉を作動させるので、環境からの視覚刺激を受けて標的行動を司る反射連鎖が作動する

が、その後生理的報酬の獲得に至らない。

それを反復するので、環境からの視覚刺激の後の標的行動を司る反射連鎖は抑制されることが反復される。したがって、最終的には、仮に標的行動を司る反射連鎖を刺激する何らかの刺激に遭遇しても、環境中には、制御刺激を成長させる作業の度に視認してきた、標的行動を司る反射連鎖を生じさせなくなった視覚刺激がある。各視覚刺激は微弱ではあるが、制御刺激を成長させる作業において反復して受けてきた視覚刺激であり、それらの刺激で環境が満たされる。各刺激は微弱であっても、環境全体にちりばめられているものであり、その集合で強力なものになり、環境が標的行動を生じさせない安全なものになる。

### ③対象行動以外の行動に対する欲求あるいは衝動を制御する効果

標的行動を司る反射連鎖に対して成長させた制御刺激は、標的行動に特異的な方向（行動の内容）を司る反射連鎖をとめ、また、標的以外の行動とも共通の駆動を司る反射をとめる。つまり、駆動に関しては、他の行動に関しても過剰に生じている場合は、共通の反射が担っている。

これは、次の臨床での観察により把握できた。

覚醒剤を摂取する行動を司る反射連鎖をとめる制御刺激を成長させた患者が、アルコール飲用の疑似動作を、偽と知ったアルコール飲料容器を用いて、開始し、中断した。軽微な苦悩を生じた。その際に、覚醒剤摂取行動をとめる制御刺激を作動させた。軽微な苦悩は数秒で消滅した。

また、覚醒剤を使っていた異なる者から、覚醒剤と関係ない事象に対して怒りが生じた際に、覚醒剤摂取行動をとめる制御刺激として成長させた刺激を作動させたら、怒りが数秒で消えたという報告を受けた。

### 3) 作業の頻度と期間

制御刺激にする言葉と動作を作動させる作業の時間間隔は20分以上にする。1回行えば、その後、20分間は標的行動を絶対に行わず、その真似もせず、考えもしないように務め、標的行動に関連する刺激を避ける。標的行動のことを考えないことは、それを積極的にすることは困難なので、良かった事を積極的に考えるなど、精神が平穏になる他のことを考える方法で実現する。

そのように時間間隔をとりながらも、第一信号系に刺激と反応を定着させるためには反復することが必要であり、制御刺激を成立させる作業をこの制御刺激ステージでは1日に20回以上、累計で200回以上を目指す。このステージは2～3週間程であり、後のステージでもこの作業を、頻度を1日に5回ほどにして継続する。

### 2. 良かった体験の書き出し

この作業により、平安な状態を惹起する刺激が多く書き残される。また、制御刺激を成長させる作業は、この書き出しと同時に行われるので、制御刺激は、平安な精神状態に挟まれ、制御刺激を成長させる効率は高まる。

- 1) 良かった事を簡単に100話、書き出す。
- 2) 良かった事を詳細に100話、書き出す。