

# 条件反射制御法学会オンライン研修会 シリーズ 2 講義 10

## 想像ステージ 重要図

# 想像ステージ

## 1. 標的行動の想像

行動の全体を再現する

閉眼して思い出す

制御刺激と疑似の継続

## 2. 体験の読み返しと20単語記載

良かったこと

辛かったこと

# 想像するストーリーの準備

前もって、10話から20話  
1話を100文字から400文字で  
問題行動をした日のことを書き出す。

書き出しておかないと、忘れてしまう。

後の想像のときに、書き出しを元に行う。

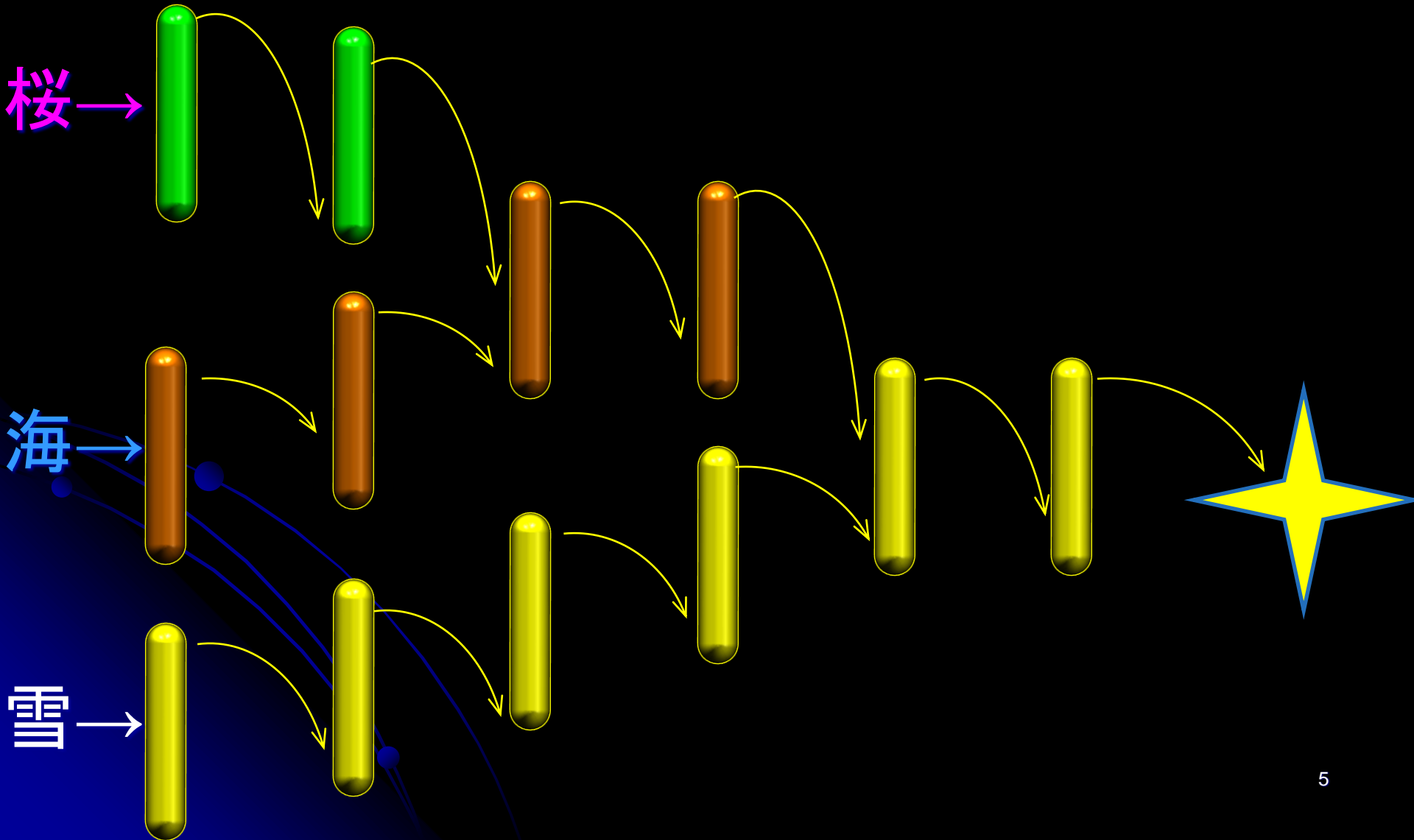
# 抑制の対象



刺激



# 報酬獲得行動を成立させる 複数の反射連鎖



# 想像と疑似の長所と短所ならびに補完性

**想像の長所** 行動の開始から完了までを網羅する  
行動に伴う多くの刺激を網羅する  
さまざまなパターンを網羅する

**想像の短所** 反復により抑制が進み、ある反射の  
反応つまり、その次の反射の刺激が弱  
くなり、刺激されない反射が回復する

**疑似の長所** 疑似物質、道具等の刺激が保たれる  
反応を低減させ続ける

**疑似の短所** 刺激が限定的  
日常に潜む刺激を網羅しない

# 当初の方法把握と後の単独での反復

20分間、制御刺激をしていないことを確認

1回目は**完了**させる

何年何月何日の行動かを書く。

閉眼して、想像する。

朝、起床時から想像する。

想像の後、**20単語を書かせる。**

2回目は**中断**、閉眼のまま制御刺激

**生じた症状を振り返らせない**

**20単語は書かせない。**

3回目からは**単独**、このstageで200回以上

# 当初に生じる反応

当初：**動画**、口渇、発汗、動機、喜び、昂ぶり、  
安堵、欲求、幻視、幻聴

中断のときは違和感、落胆、欲求、苦悩、怒り

制御刺激で安堵、爽快感

- 真っ暗になった。標的だけが消えた見え方が変化する。標的物質が遠ざかった店舗の明かりが消えて、シャッターが降りたコンビニがなくなって、更地になった



# 患者による反復

どこでもいつでも、閉眼でできる  
完了時は20単語を書き出す

完了は10回の内9回

中断は10回の内1回 10の倍数の回

中断すれば、閉眼のまま制御刺激

- 制御刺激をしたら、20単語は書き出さない

中断の目的は効果の把握

中断を治療的と把握してはならない

# 体験の読み返しと20単語の書き出し

良かったことあるいは辛かったことの  
いずれかの詳細な書き出しを1話読む

思い出しながら順序よく20単語を書く

1話目から行い、100話目まで終えたら  
再度、1話目から行う