

想像ステージ

平井慎二

条件反射制御法の第3のステージは想像ステージである。

このステージでは、主に行動の方向性を司る反射連鎖に対しては、通常、標的行動が生じた日の全体を閉眼して想像する。その際には、生理的報酬あるいはそれと同様の効果が生じないように再現し、抑制することを反復する。

また、過剰な駆動性に対しては、良かった体験、および辛かった体験の両方を、読み返し、単語を書き出す作業をして、安定した精神状態が保たれるようにする。

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の細部、標的行動の開始、その続きは、物質使用障害ならば完了までの行動を、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、時間的に順序良く、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

①標的行動が生じた日の全行程の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標的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、日常の行動と標的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り、日常行動を司る反射連鎖は第二信号系が標的行動と考える行動の反射連鎖に繋がっているのである。従って、想像により再現する対象は、日常行動、そして、第二信号系が標的行動と考える行動である。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、第一信号系において標的行動に至る全行程の反射連鎖を抑制する。

②多くの反射を抑制できる。

想像において患者は、閉眼して自分の行動と周囲の状況を思い出すことにより、多くの場合、映像、音声、自律神経や気分の変調、欲求を体験する。つまり、環境からの刺激等に反応して、関連する多くの反射が作動する。反復の後には、映像や音声、その他の反応は生じなくなる。想像は、標的行動を促進していた多くの反射を網羅し、それらを抑制する作業である。

③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。

想像は、入院病棟などの安全な場所にいながら、さまざまな場所での行動を思い出す。標的行動を行った多くの日のさまざまな経過を前もって書き出すことにより、多くの反射に対して、放置を避け、刺激を与え続け、回復を避けることができる。

④ 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、完了した場合には想像した行動の中に出てきた人、物、声、音、動き、光景などを時間的に順序良く20単語で書き出す。この書き出す作業は、このステージの当初には1回の想像で想像した行動を再度辿り、反復後には、刺激を明確に意識して抑制をより効果的にする。また、仮に治療作業を怠る傾向にある者でも、刺激を書き出すことにより標的行動の始めから完了までを再度辿ることを避けられないようにして、治療作業の実施と効果をより確実にするものである。

通常精神機能では、仮に閉眼して思い出す作業を怠っても、過去に書き出した20単語を書き写せば、その作業により刺激を受け、不十分ながら効果が期待できる。ところが、発達障害をもつ患者において、想像を怠り、過去に書き出した20単語を書き写すことをしていたところ、標的行動が回復した例があった。その回復には他の要素も関与している可能性がある。想像の怠りがあっても補えるように、現在その者は、想像の後の20単語の書き出しの代わりに、1回の想像に付き、紙芝居のように連続した6枚の描画を6分割したA4の紙面に描いている。

3) 作業の頻度と期間

想像の作業は、1日に20回以上を目指す。

想像と想像の間は時間間隔をとらなくてもよいが、一度に連続して行っても5回までとしている。いろいろな時間帯に行くことがよい。

この想像ステージの期間は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。

後の維持ステージでは、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、その後に制御刺激をする。中断時の反応の変化、並びに制御刺激への反応の変化により、患者が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積み重なり、行動を司った反射連鎖全体の作動性が徐々に低減するので、記憶の再生が困難になる。

再生できたはずの記憶で刺激できた反射連鎖を、仮に記憶の再生ができなければ刺激できなくなり、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。

① 標的行動を行った日の行動の簡単な書き出し

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。それらを元に想像において標的行動を司る反射連鎖を刺激し続けることができる。

② 疑似との併用

過去に最も頻回に反復した最終部分は、想像においては当初は色つきの動画で他の神経活動を伴って再現されることが多い。その部分も、想像の反復により、抑制が重なり、全く見えなくなり、他の反応も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2～10話ずつ行う。