

体験書き出しと後の読み返しと20単語羅列

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条件反射制御法（以下、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。その現象が生じた患者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、過程や学校における親や同級生、教師、見知らぬ者からの虐待、大病、事故などの体験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、この項で解説する手順を加え、先天的な反射が本流となる反復傾向のある行動を促進する反射の作動性を低減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、それは第一信号系に対して死に至らせる方向の刺激であり、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。つまり、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。

従って、本能行動の過剰な作動が生じる疾病状態の治療においては、過去の日常の刺激を受け、それに続けて過去のストレスに伴う刺激を受け、過去のストレスが成立させた強い駆動性を生じる反射を治療作業により作動させ、状況に変化のないことを第一信号系に体験させ、しかし、報酬効果を生じさせず、抑制の現象を生じさせる。その治療作業を反復し、抑制を重ね、駆動性を生じる反射の作動性を低下させる。作動性が低減した後は、作業量を減らすが、作業は継続し、それらの行動を駆動する反射の作動性が低下したままに保つものである。

このメカニズムで、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低く保たれるので、本能行動の過剰な作動が生じない生活を送れる。

駆動性を生じる反射を抑制し、抑制された状態を保つ実際の治療作業は次である。

まずは過去の良かったことを100話簡単に書き出し、次に第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話を読み返し、直後に思い出しながら、出来事の中に出てきた人、物、景色、動き、声、音などを表す単語を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。書き出した100話を何周も反復する。

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

に、良かったことに関して行い、睡眠を妨げないようにする。入院中は1日にそれぞれを5~10話行うことがよい。退院後は社会生活に合わせて、作業量を減らす。

また、辛かったことを1話読み返し、20単語を書き出す作業においては、その作業において感じた辛さを、最大を10、最小を0にして評価し、その数値をどの逸話に関してのものかがわかるように記載しておく。通常は周を重ねるとどんどん辛さは低減するが、希にそうではない逸話がある。そのような逸話に関しては、この研修の8番目の講義「本能行動の過剰な作動に対する技法の調整（万引き、痴漢、PTSDへの対応）」で解説するように、先天的な反射が多く混在する部分での再現の終了は避けることで、抑制が良好になる。つまり、再現において辛さの低減が不良な逸話に対しては、最終部分から先天的な刺激を抜き、後天的で安全な刺激が連続する展開に変化させて再体験する作業により、逸話の再現時の辛さは少なくなり、駆動性を生じさせる反射の作動性は抑制が効果的に進む。