

制御刺激ステージ

条件反射制御法の最初のステージは制御刺激ステージである。このステージでは、標的の行動の方向性と駆動性を司る反射の両方を対象にする制御刺激を設定し、成長させ、また、過剰な駆動性が生じることを防ぐために良かったことの手書き出しを行う。

1. 制御刺激の設定と成長

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、自分がやめたい行動あるいは不快な気分や自律神経症状等が生じる原因に関する単語が入った文言（例えば「私は今、覚醒剤はやれない、大丈夫」）を、目を開けて言い、その後には、標的の行動をしない、あるいは不快な気分や自律神経症状等が生じる原因の事象を思い出さない現象を反復する。

制御刺激を行う際には、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) 制御刺激の効果

①生じた欲求や気分、自律神経症状が制御刺激をすれば数秒で消える効果

前項で記した言葉と動作で構成された刺激は、反復した後は制御刺激となり、標的行動を促進する反射連鎖が作動し始めて、欲求あるいは不快な気分等を感じても、制御刺激をすれば、欲求や気分、自律神経症状が数秒で消え去る。

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等に関連する言葉があることから、標的行動等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、標的行動等を再現しないので、標的行動等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、動物の特性にしたがって抑制を受ける。その現象を、患者が反復すれば、その反射連鎖が抑制を受けることが反復され、自分で決めた刺激を作動させれば、標的の反射は動かなくなる。第一信号系の反射が欲求や気分、自律神経症状の源であるので、それらが数秒で消え去る。

②欲求が生じ難くなる効果

過去には環境中の事物から視覚刺激等を受け、標的の行動が進み、その後に生理的報酬が生じ、その一連の神経活動が強化される現象が反復した。従って、治療前には環境中にある多くの事物からの視覚刺激は、標的行動を司る反射連鎖を刺激するものであった。

制御刺激を成長させる作業は目を開けて行う。従って、その作業は、環境中にある事物からの視覚刺激を受けて、制御刺激を行い、標的行動を司る反射が作動するが、その後に生理的報酬の獲得には至らないものである。従って、環境中の事物からの刺激で生じる標的行動を司る反射は抑制を受ける。それを反復するので、環境中の事物からの視覚刺激は標的行動を司る反射連鎖を刺激する効果はなくなり、逆にその反射連鎖の作動をとめる効果をもつようになる。

各事物からの視覚刺激に対する反応は微弱ではあるが、制御刺激を成長させる作業において毎回見る物を変えたので、環境中の視覚刺激を相当な程度に網羅する。各刺激への反応は微弱であっても、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。

その状態に至れば、仮に標的行動を司る反射連鎖を作動させる刺激に遭遇しても、環境は標的行動を司る反射連鎖の作動をとめる視覚刺激で満ちあふれている状態である。従って、標的行動の進行は制止する刺激を受け続けるものになる。

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、共通の反射が衝動的な行動を促進する。従って、制御刺激を作る際に標的にした行動以外の行動に対する欲求や衝動が生じて、元の行動に対する制御刺激を作動させれば、それらは数秒で消え去る。

これは、次を臨床で観察し把握できた。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、考えもせず、標的行動に関連する刺激を避けるようにする。標的行動のことを考えない方法は、良かったことを書き出しておき、読むあるいは思い出すものがある。

上記の時間間隔をとりながらも、第一信号系に制御刺激と平安な時間が始まるという反応を強化す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、制御刺激の頻度は1日に20回以上を目指す。成立した制御刺激の効果を保つために、後のステージでも頻度を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。後に反復して読み、安定した精神状態が保たれることを支える。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されるので、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) 良かったことを簡単に100話、書き出す。

2) 良かったことを詳細に100話、書き出す。