

条件反射制御法 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(対方向性)

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

(対駆動性)

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。

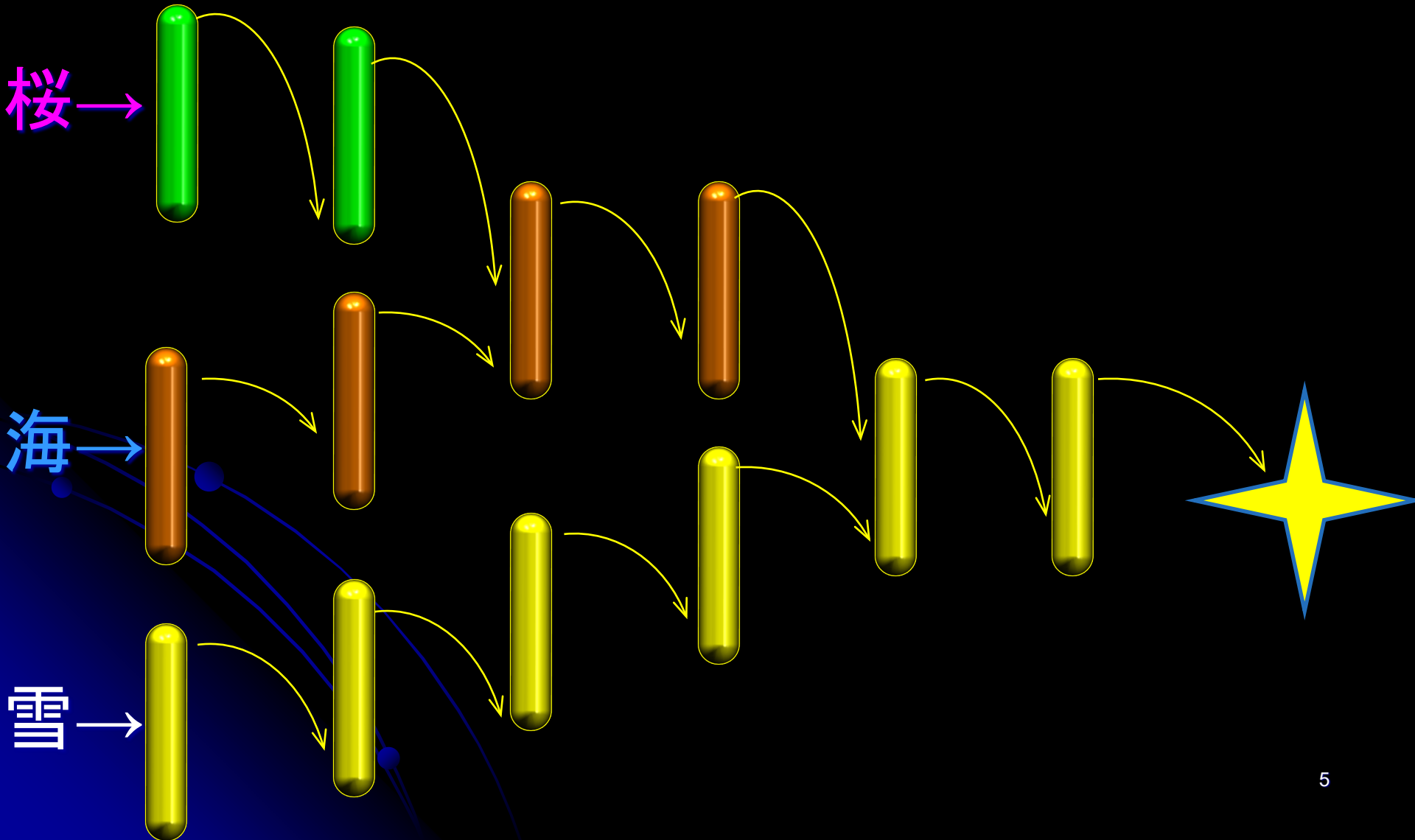
抑制の対象



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

中断を治療的だ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