

## 条件反射制御法の基本とステージ進行

### 1) 利用する第一信号系の特性

地球上に生命が生まれ、環境の中で生き残り、進化し、現生の動物になる過程において、次の2つの性質を合わせもつ群が残った。他の群は絶滅した。

①防御、摂食、生殖に成功した行動は、後に同じ状況で生じやすくなる。

②防御、摂食、生殖に失敗した行動は、後に同じ状況で生じがたくなる。

条件反射制御法は主に上記の②を、一部に①を利用するものである。

### 2) 条件反射制御法の2つの焦点

①行動の方向を司る反射連鎖

②行動の駆動を司る反射

上の①は標的行動に対する制御刺激、標的行動の疑似、想像、描写文の読み返して制御する。

上の②は制御刺激、過去の体験（良かったこと100話、辛かった事100話）の書き出し、並びに後の読み返し1話につき20単語の書き出しの継続で制御する。

### 3) 条件反射制御法の効果が発現するメカニズム

標的の行動を司る固定的な反射連鎖と強い駆動に対して、思考による制御が優勢になるように、次の2つの変化を条件反射制御法で生じさせる。

① 標的の反射をとめる刺激を成長させ、意識的あるいは無意識的に作動させる。

② 標的の反射連鎖の方向性を緩め、それに対する駆動性を弱める。

### 4) CRCTの要素およびステージ進行

この技法の高い効果は次の①~④と⑥、安全性は⑤と⑥で支えられている。

① 標的の行動や症状を生じさせる反射に焦点が当たった抑制

② 患者が単独で頻回に治療作業を反復することによる抑制の累積

③ 治療作業の維持による再発の予防

④ 辛かった体験の再現（一部は調整）による駆動性の抑制

⑤ 治療中の安全性を保つステージの並び

i) 反応をとめる制御刺激の設定からの開始

欲求や苦悩が生じやすいステージに入る前に、それらを制御する刺激を作る。

ii) 促進的に作用する刺激の量の漸増

作業は制御刺激、疑似、想像の順であり、標的行動の促進刺激が徐々に増大する。

各ステージの開始時に生じる反応がより低く、苦悩がより小さい。

iii) 良かったことから開始する体験の書き出し

体験の書き出しは、まずは良かった事から開始し、制御刺激で安定した精神状態が始まりやすくしておく。その後、辛かった事の書き出しを行うので、この作業により反応が生じて、焦燥や抑鬱感情が生じて、制御刺激や良かった事の読み返しにより、通常の状態に戻りやすい。

⑥ 職員による病態と治療法の説明、ならびに反応の予告と対応法の説明と支持

## 条件反射制御法（C R C T）の各ステージでの作業

下の1)～3)は閉鎖環境で、4)は主に社会内で行うことを想定している。

仮に、全てのステージを社会内で行う場合は、1)はより長期となり、2)及び3)は観察を密にするなどして、標的行動の発生を予防する体制を整える必要がある。

### 1) 制御刺激ステージ（2～4週間程）

①制御刺激は1日に20回以上、計200回以上を目指す。

周囲には自然で自分には特殊な簡単な言葉と動作の組み合わせを、時間間隔は20分以上にして、開眼で反復する作業は、標的の神経活動をとめる刺激を成長させる。

言葉の例：私は今、〇〇（標的行動）はやれない、大丈夫

動作の例：手を胸にあて、離して親指を外で拳、次に中で拳

②良かった体験100話をまずは簡単に書き出し、それを元に詳細に書き広げる。

### 2) 疑似ステージ（2～4週間程）

①疑似は標的行動の最終部分等を報酬効果が生じないように主には動作で再現する。

疑似の回数は1日に20回以上を目指す。制御刺激は1日に5回以上行う。

制御刺激をしたら、疑似をするまでは、20分以上あける。

疑似の反復の当初は反応が強い。中断で苦悩などが、制御刺激で安堵などが生じる。

疑似の反復により主には標的の反射連鎖の最終部分の抑制が反復される。

疑似の長所は疑似物質および道具等が刺激として存在し続けること。

疑似の短所は受ける刺激が疑似の刺激に限定され、日常の刺激を網羅しないこと。

②辛かった体験100話をまずは簡単に書き出し、それを元に詳細に書き広げる。

### 2) -②標的行動の描写文作成

標的行動を行った典型的な一日を選択し、起床から標的行動完了までの状況の変化を、時間を追って4000～12000字に書き出す。減弱しない刺激として保存できる。

### 3) 想像ステージ（2～4週間程）

想像の準備として、標的行動をした日を10～20選択し、その日の行動を100～400字に書き出す。

①想像は標的行動をした日の行動を閉眼して強化効果が生じないように思い返す。

想像の回数は20回以上を目指す。制御刺激は1日に5回以上、疑似は2回以上。

制御刺激をしたら、想像までは20分以上あける。疑似と想像は連続してもよい。

想像の反復の当初は反応が強い。中断で苦悩などが、制御刺激で安堵などが生じる。

想像の反復により標的のさまざまな反射連鎖の全体の抑制が反復される。

想像の長所は多様な経緯で日常から報酬までにある多くの刺激を網羅すること

想像の短所は反復により想起できる刺激が減り、温存される反射が出てくること。

②良かった体験と辛かった体験に関して1話読み20単語書き出す作業を反復する。

### 4) 維持ステージ（一生）

制御刺激は1日に5回以上、疑似と想像は1日に2回以上を継続する。

標的行動の描写文は1週間に1度読む。

良かった体験と辛かった体験に関して1話読み20単語書き出す作業を反復する。

維持作業により制御刺激の効果と標的とする反射の低減した作動性を保つ。