やめられない依存症に

条件反射制御法（CRCT）

ナビゲーター

アルコールや薬物乱用、ギャンブル、万引き、自傷、性的逸脱行動などは、意志が弱いせいでやめられないのではなく、身についてしまった条件反射のためで、「いけないとわかっているけど、やってしまう」という脳内のメカニズムがあります。完治は容易ではありません。

そこで今回、国立病院機構下総精神医療センターの平井愼二氏の条件反射制御法（CRCT：Conditioned Reflex Control Technique）をご紹介します。パブロフの条件反射理論、信号系学説をもとに考えられた治療法です。動物の生命の営みはすべて神経活動がつかさどり、パブロフは人間が二つの中枢を持つとしました。人間だけが持つ第2信号系は、言葉による思考―「いけないとわかっている」を行いますが、脳のより原始的な部分で強い駆動性を持つ第1信号系が生理的報酬―「うまくいった」をくりかえすと、第2信号系より優勢に作動する状態―「やってしまう」になるというわけです。

理論は少しわかりにくいかもしれませんが、治療はとてもユニークです。不思議さや驚きを感じる人もいるでしょう。CRCTの基本法では四つの治療ステージを進みますが、どのようなものか、第1ステージをみていきましょう。

（1）話し合って、後々ブレーキになるようなその人だけのオリジナルな制御刺激（キーワードと呼ばれるおまじない、呪文）を一緒に作ります。文の最後に自分を安心させる言葉をつけます。例えば、次のような文です。

私は　今　お酒は　飲めない。　大丈夫

自分は　今　SNSやネットゲームは　できない。　オッケー

（2）この言葉に簡単な動作（キーワード）をつけます。例えば、

両手を前にさし出す。そのあと交差して胸をおさえる

手で首の後ろをつかみ、その手で胸を軽くたたく

（3）キーワードの約束ごと。①いろいろな場所でまわりをしっかり見ておこなう。②キーワードを1回やったら、次まで20分以上間隔をあける。③キーワードのあと20分間は、止めたい行動はできない。④できれば1日20回を目標に続ける。

「やらない時間」をくりかえし、この新しい神経活動を定着させていきます。第一信号系に働きかけ依存へとむかう神経活動を弱め、対抗するブレーキを作りあげていくことで欲望そのものをコントロールするのです。

【公認心理師・産業カウンセラー　安江理世】

（火曜日に掲載）