日本ブリーフサイコセラピー学会　第 29 回群馬大会　ワークショップ（研修委員会入門企画）
2019 年 8 月 22 日　13:00-18:00
会場：前橋テルサ 8F　けやきの間 A

ブリーフサイコセラピーからみた条件反射制御法入門

長谷川明弘(東洋英和女学院大学)
平井愼二(下総精神医療センター)
長谷川直実(デイケア　ほっとステーション)

概要:ブリーフサイコセラピー(Brief Psychotherapy)は、心理療法の各モデルを実践家が適用する中で、効果的で効率的な支援を試みようとする臨床哲学を伴った精神療法の総称です。今回は、条件反射制御法（CRCT ; Conditioned Reflex Control Technique）を取り上げてブリーフサイコセラピーの観点を織り交ぜながら、その入門編とする研修を研修委員会が企画しました。

条件反射制御法は、パヴロフの条件反射学説（信号系学説とも呼ばれる）を理論的基盤とし、2006 年に下総精神医療センターの平井愼二が開発しました。当初 CRCT は、薬物乱用者に対して実施されましたが、その後性的逸脱行動、盗癖、リストカット、抜毛癖、強迫性障害、病的賭博、ストーカーなど、様々な繰り返す嗜癖行動へ適応を広げてきました。

本研修会では、まずブリーフサイコセラピーの概説を行った後、本企画の主題となる CRCT を取り上げてその基盤となる理論と技法の概要を解説し、皆さんが臨床現場で出会うことが多い、アルコールやギャンブルの問題などへの CRCT の実践法について演習を交えてお伝えし、随時ブリーフサイコセラピーの観点で捉えた場合の工夫などを織り交ぜての研修を予定しております。

スケジュール　内容〈時間は目安〉担当

（１）条件反射制御法（ＣＲＣＴ）の理論と基本法　〈６０分〉　平井愼二
（２）ブリーフからみたＣＲＣＴの位置づけ　〈１５分〉　長谷川明弘
（３）制御刺激設定演習　〈３０分〉　長谷川直実
（４）ブリーフサイコセラピーからみた制御刺激の意味と効果〈１０分〉　長谷川明弘
［休憩〈１０分〉］
（５）物質使用障害に対するＣＲＣＴ　〈６０分〉　長谷川直実
（６）痴漢、病的窃盗、ＰＴＳＤに対するＣＲＣＴ　〈５０分〉　平井愼二
［休憩〈１０分〉］
（７）仮想事例　による　CRCT　治療組み立て演習　〈３０分〉平井愼二・長谷川直実
（８）質疑応答と総括　〈２０分〉長谷川・長谷川・平井

ブリーフサイコセラピーからみた CRCTの位置づけ

長谷川明弘
東洋英和女学院大学

日本ブリーフサイコセラピー学会　第29回群馬大会
2019年8月22日　13:00-18:00　会場：前橋テルサ 8F　けやきの間A

ブリーフサイコセラピーからみた条件反射制御法入門（研修委員会企画）
講師名　長谷川明弘(東洋英和女学院大学)
平井慎二(下総精神医療センター)
長谷川直実(デイケア　ほっとステーション)

本日の予定

ブリーフサイコセラピーからみた条件反射制御法入門

- ブリーフサイコセラピー入門
  - ブリーフサイコセラピーとブリーフセラピー、そして心理療法の統合
  - 心理療法に必要な回数は?
- ブリーフサイコセラピーからみた Conditioned Reflex Control Technique(CRCT;条件反射制御法)とは
  - 条件反射制御法の特徴
  - 感情を適切に取り上げようとする
  - 思考を適切に取り上げようとする
  - 感情と思考からの行動が鍵となる
  - 実施環境や限界の明示があり、実施工夫が求められる
  - リフレーミングと外在化、外部資源の活用
  - 限界を補うため、他の方法や社会資源を活用

ブリーフサイコセラピー入門

ブリーフサイコセラピーと ブリーフセラピー そして心理療法の統合

ブリーフサイコセラピー と ブリーフセラピーの違い（長谷川,2019）

- **ブリーフサイコセラピー**
  - 心理療法の各モデルを適用する中で、実践家が効果的で効率的な支援を探究している心理療法の総称
    - 広範な枠組で心理療法を捉えようとする立場
  - 回数でいうと10から20回程度、治療期間が1年以内と操作的に定義している
  - 「可能な限り短期で行おう」という態度をもったセラピストによる心理療法の実践。
  - 特定の理論やモデルやアプローチを指しているものではない
  - 日本ブリーフサイコセラピー学会は、「アプローチを問わずに、どうやったら心理療法を短くできて、クライアントの負担が少なくセラピストが支援ができるかを議論しましょう」という理念で設立。
- **ブリーフセラピー**
  - 心理療法の中の一つのアプローチで短期で終えようとする。
  - 創始者は特定できないものの、システム論、相互作用論に立脚したアプローチである。

統合的心理療法とは

- 1990年初期には心理療法の学派がある程度確立されており(成熟した)、個々の心理療法のアプローチ･モデルにこだわらないで、複数のモデル･アプローチを組み合わせたり、特定のアプローチ･モデルに他のアプローチ･モデルの技法を取り込んだり、アプローチ･モデルに共通する要素を探って、様々なクライエントの課題や問題、状況に対して柔軟に対応する(統合していく)ことが望まれるようになってきた(Norcross,2005)。
- 理論や技法にもある程度の整合性がある介入を生み出すこと(平木,2010)

心理療法を統合する型 ½

Norcross (2005)

- 技法的折衷(Technical Eclecticism)
  - クライエントの特徴に応じた技法を選択する能力を高めること
  - どのようなクライエントに有効であったかというデータに基づいて介入対象を選択して特定の技法を適用していく。
- 理論的統合(Theoretical Integration)
  - 2、3の理論を統合して、混ぜ合わせて、概念的にも理論的にもより良い理論を創造すること。

心理療法を統合する型　2/2

Norcross (2005)

- 共通因子による統合(Common Factors)
  - 異なるアプローチ･モデルの類似性を探究すること。異なっているように表面的には見えるアプローチ･モデルでも、実践の中では非常に共通している要素があることを強調する。
- 同化的統合(Assimilative Integration)
  - 実践者が主に支持しているアプローチ･モデルに基盤をおいて、他のアプローチ･モデルの視点や技法、態度を積極的に取り入れていこう(同化しよう)とするもの

なぜ心理療法を統合するの?

- 心理療法を実践する中でより良い実践をしたい
- より良い心理療法の実践とは何か?
  - より整合性の高い理論構築
  - 実効性の高い支援
  - 効果的な支援
  - 効率的な支援
  - 短期で終結する支援

- これは、ブリーフサイコセラピーの臨床哲学ではないか?

心理療法を統合する動向と モデルの多様性の意味-歴史- 1/2

- 1952年に発表されたアイゼンク(Eysenck,H.J.)による心理療法の効果研究に関する論文が衝撃を与えた。その後、効果研究が増加していった。
- 心理療法にはメタ分析にて学派を問わず効果があることが示された(Smith & Glass,1977)。
- 心理療法の効果が多面的に検討され、心理療法は有効であることが確認された(Lambert,2004)。
- 心理療法の発展会議がおなわれ、創始者や中心となる実践者による学派を超えた議論が初めて行われた(Zeig,1987)

心理療法を統合する動向と モデルの多様性の意味-歴史- 2/2

- 心理療法の理論の枠を超えた共通因子(common factor)があると考えられている(Rosenzweig,1936)。
- これまで様々な理論が提唱されてきたが、理論・学派による効果の優劣は認められない(Smith & Glass,1977 ;Lambert,2004)
- Wampold(2001,2015)によれば、共通因子が一番重要な因子であるという。

心理療法の発展会議
Evolution of Psychotherapy Conference

- 1985年の心理療法の発展会議まで提唱者や代表的な実践家が互いに面識があまりなかった(Zeig,1987)。
  - 開催当時、心理療法は400程あるともいわれていた。
- 会議では、心理療法の共通性や相違点が議論され、また各々の心理学的介入法の長所に注目し、他の心理学的介入法ではどのように面接を進めていくのかがモデルの提唱者間で初めて討論された

1985年の心理療法の発展会議にて
共通性について議論されてまとめられた10点(Zeig,1987)

1. 心理療法は(フロイトの時代に用いられた)寝椅子と決別しつつあること。
2. いっそうユーモアを用いるようになりつつあること。
3. 心理療法がより一般的になりつつあること。
4. 変化を助けるためにシンボルを利用するようになりつつあること。
5. 病理の解明よりも資源を用いようとしていること。

1985年の心理療法の発展会議にて
共通性について議論されてまとめられた10点(Zeig,1987)

6. 個人に限定されない多様な対象への介入が一般的になりつつあること。
7. 過去を探索するよりも未来の変化を目指した結果指向になりつつあること。
8. 心理療法をその人に適合するように調整するようになってきていること。
9. わかりやすい表現を用いるようになりつつあること。
10. 特定の治療対象が増えつつあること。

ブリーフサイコセラピーとは
-再整理-

- 心理療法・精神療法の各アプローチ・モデルを適用する中で、実践家が効果的で効率的な支援を探究している心理療法の総称である。
- 広範な枠組みで心理療法・精神療法を捉えようとする立場であり、特定の理論やアプローチ・モデルを指しているものではない(日本ブリーフサイコセラピー学会,1996;2004) 。
- 心理療法の統合の中の4つ目の型である「同化的統合」を基本軸にして短い期間で心理面接を行おうとする臨床哲学を加味した心理療法の総称ともいえる(長谷川,2019)

ブリーフサイコセラピー実践の中での心構え-長谷川明弘の場合-

- ブリーフセラピーと催眠法と臨床動作法とを同化的に統合している。
  - 生涯発達における対象と様々な分野・領域での実践
  - 学派の優位性に関心は薄い。しかし無視はできない
- 効果的で効率的な支援を心掛けている
- あくまで有益なサービスとなるような心理療法をユーザーに提供したい
  - 結果的に短期になれば良いが、短期が良いというわけではないところも感じている

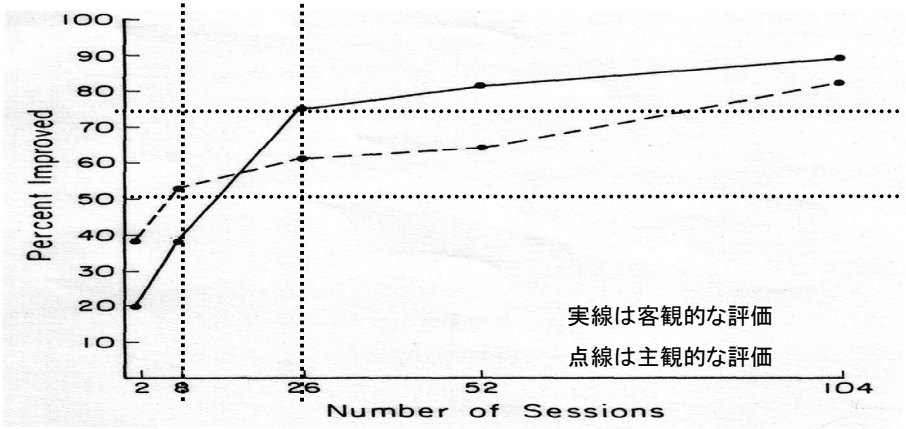
皆さんはどうでしょうか?
ブリーフサイコセラピー実践の中での取り組み

- 皆さんはどのように実践の中で取り組んでいますか?
  - アプローチは何?
    - 単体、複数併用、複合(統合)???
  - 誰を対象にして?
  - どんな分野・領域で?
  - どのように心構えで?

ブリーフサイコセラピー入門

心理療法に必要な回数は?

心理療法の頻度と改善率の関連



Howard,K.I.,Kopta,S.M.,Krause,M.S.and,Orlinsky,D.E.,1986

面接回数と改善率

Total no. of treatment sessions	Segment of ongoing psychotherapy				
	1–3	4–7	8–16	17–52	53–100
1–3	36				
4–7	38	58			
8–16	34	48	68		
17–52	34	48	56	74	
53–100	29	50	56	81	85

Howard,K.I.,Kopta,S.M.,Krause,M.S.and,Orlinsky,D.E.,1986

心理療法に必要な回数

- 米国では、心理療法研究の多くで、週1回の面接頻度で14週以下、平均面接回数は5回ほどとなり、どのようなアプローチでも20回より少ない面接回数で、短期間に終結を迎えるという報告がある(Lambert, Bergin, and Garfield,2004)。
- 国内における類似した研究では、1回から5回までの累積度数が39.2%、12回までの累積度数が88.2%、18回までの累積度数が96.1%となっているという(長谷川・松岡,2010)。

ブリーフサイコセラピーからみた CONDITIONED REFLEX CONTROL TECHNIQUE（CRCT;条件反射制御法）とは

条件反射制御法の特徴
ブリーフサイコセラピーからみたCRCTの位置づけ

I.ヒトの行動原理

- 条件反射制御法の特徴
  - Ivan Petrovich Pavlov(1849-1936) によるパブロフ理論に基づいた人の行動原理を主に生理学的観点から理論的に説明している。

キーワード:防御、摂食、生殖、生理的報酬

→認知行動療法を厳密に認知療法と行動療法を分けて考えた場合に、条件反射制御法は、行動療法に含まれる。

※ Pavlovは、催眠について1927 年に動物実験を通じて催眠が大脳皮質の一部分が活動を停止した部分的な睡眠であると「部分睡眠説」を提唱した。

感情を適切に取り上げようとする
ブリーフサイコセラピーからみたCRCTの位置づけ

I.ヒトの行動原理

- 心理学的現象を切り口として解説する
  - 生理的報酬から生じるのは快感情である。
  - 快感情つまり感情は心理現象である。心理学の中では，感情という広い概念を研究者が定義して研究が進められてきた。
    - 感情は，何らかの対象から湧いてくる主観的な意識体験である。対象は，自分自身だけでなく家族や友人などの人間，存在する物質や事象，生き物，日常生活で遭遇する出来事のことなどを指している。

思考を適切に取り上げようとする
ブリーフサイコセラピーからみたCRCTの位置づけ

I.ヒトの行動原理

- パブロフ理論の特徴は、生活体(動物や人)が生まれつき有している生理反応と環境からの刺激から生活体が誘発される報酬体系のメカニズム(反応連鎖)の行動原理を説明している。つまり行動を強化したり消去する操作を説明している。
  - 第一信号系は生活体が有するとパブロフが考えて、進化の中で環境に適応するために備わってきた神経系と位置づけていた。
    - 刺激と反応が1対1になっており、その連鎖が備わっている。
    - 過去の行動を再現している。
  - 第二信号系は進化の中でヒトだけが獲得してきた思考機能(評価、計画、予測、決断・実行判断)といった機能をもつ中枢をパブロフが命名。
    - 刺激と反応が1対多の関係であり、第二信号系(意識)と自律神経や感情とが作用して運動・活動を引き起こす。
    - 望む未来を作る行動を創造しようとする。

感情と思考からの行動が鍵となる
ブリーフサイコセラピーからみたCRCTの位置づけ

- ブリーフサイコセラピーからみた特徴
  - 第一信号系「感情」の中の不快感情を取り上げ、第二信号系「思考」から行動変容を促そうとする理論に基づいて、セラピスト・支援者が適切な環境の中でクライエント・患者を支援ようとする(必ず支援できるという)セラピスト・支援者の強く確固たる信念がある
- 心理学用語のおさらい
  - 行動とは、生活体が示す客観的に観察可能な活動や運動だけでなく、内在する臓器や筋肉の活動や思考や意志といった認知など心理現象が物理的に測定されるならば行動に含まれる。

実施環境や限界の明示があり、実施工夫が求められる
ブリーフサイコセラピーからみたCRCTの位置づけ

II. 条件反射制御法の基本とステージ進行

- 制御刺激やステージ進行については後述
- 閉鎖環境で行う必要性など、具体的な実施状況の明示、又限界について示されている。
  - 限界が明確に示されていてユーザーフレンドリーともいえる。病院での入院での実施が適切であることに触れ、実施者にとって、又ユーザーにとって使い勝手や実施の工夫(時に制約)が求められる

リフレーミングと外在化、外部資源の活用
ブリーフサイコセラピーからみたCRCTの位置づけ

III.条件反射制御法が対応しない部分への働きかけ

- 望まない行動が再現する状態を「依存症」と呼ばず、存在する問題の要素を表す言葉を用いて、各要素への働きかけをどのようにどの期間が行うかを明確にすることで効果的な連携による働きかけが可能になる
  - リフレーミングと外在化
  - 課題の分離
  - システム論に基づいた支援

限界を補うため、他の方法や社会資源を活用
ブリーフサイコセラピーからみたCRCTの位置づけ

III.条件反射制御法が対応しない部分への働きかけ

- 条件反射制御法は極めて焦点的であるので・・・
  - 限界を明確にしている。
  - 他の心理療法のアプローチや支援方法との組み合わせを前提としている。
    - 社会技能訓練(SST)や社会システム(経済支援、法律、司法機関、医療機関)

環境(environment) ×見方(viewing)×行為(action)

||

変化(change)×適応(adaptation)

環境にある要素間の関係づけを行うのは主体の見方と行為である。これは、主体が変化して適応していく過程と同一である。

図:変化の要件「主体が変化して適応する図式」(長谷川,2019)

ブリーフサイコセラピーからみた制御刺激の意味と効果

長谷川明弘

東洋英和女学院大学

日本ブリーフサイコセラピー学会　第29回群馬大会

2019年8月22日　13:00-18:00　会場:前橋テルサ 8F　けやきの間A

ブリーフサイコセラピーからみた条件反射制御法入門(研修委員会企画)

講師名　長谷川明弘(東洋英和女学院大学)

平井慎二(下総精神医療センター)

長谷川直実(デイケア　ほっとステーション)

個別設定と対処可能性を引き出す工夫

ブリーフサイコセラピーからみた制御刺激の意味と効果

制御刺激設定ステージ(負の刺激ステージ)

(1)キーワードを設定する

- 制御刺激の設定
  - クライエント・患者と話し合って決めていく過程を大切にしている。つまり個別設定(オーダーメイド)や個別に仕立てること(tailoring:テイラリング)
  - リソースの外在化や主体の関与を促している。
  - 制御する刺激を自分が持つことで「リソース」へと変わってくる。
  - パターン化とルーティンとして一度は主体的な行為と変化させている。

主体をどのように関与させるか工夫した表現

ブリーフサイコセラピーからみた制御刺激の意味と効果

制御刺激設定ステージ(負の刺激ステージ)

(1)キーワードを設定する

- 俺は、今　覚醒剤は　やれない
  - 「俺は、今　覚醒剤は　やらない」ではない。
    - 「やらない」は主体が強く拒否・否定している。意志に左右される
    - 「やれない」は主体と対象の間の距離を置いた上での主体関与を想定した意味合いになっている。
  - 時間経過の中で、過去も未来も現在である今に集約されているという考えといえそう。
    - 「今」という表現は、道元による『正法眼蔵』の中の「有時」が参考となる。

緊張の後の緩和を活用

ブリーフサイコセラピーからみた制御刺激の意味と効果

制御刺激設定ステージ(負の刺激ステージ)

(1)キーワードを設定する

- 最後に自分を安心させる、リラックスさせる言葉をつける
  - つまり禁止・制止・否定の後に肯定を入れる。
  - 例えば　私は　今　お酒　飲めない　大丈夫
    - 禁止・制止・否定に注目(構える、つまり緊張)が向きやすい。直後に肯定文が入るので、その肯定文が緩和を促し、すんなりとクライエント・患者の中に入ってく可能性がある。

意識的行動から自動化行動へ

ブリーフサイコセラピーからみた制御刺激の意味と効果

制御刺激設定ステージ(負の刺激ステージ)

(2)キーアクション(キーワード・アクション)を設定する

- 日頃しない動作を意図的に行うように設定している。
  - 例えば、利き手でない手を用いて、繰り返し練習をして、自動にできるように狙っていると解釈した。
    - トランス誘発しているようだ。
  - 特定のモダリティではなく多面的なモダリティ用いることでパターンを崩そうとする「パターン介入」ともいえる

実践知の集合体

ブリーフサイコセラピーからみた制御刺激の意味と効果

制御刺激設定ステージ(負の刺激ステージ)

(2)キーアクション(キーワード・アクション)を設定する

- 20分以上間隔を空ける意味
  - 感覚的とはいえ、実践の中で納得できる時間間隔。
    - ※電話相談の経験で最頻値は20分であった。
- 制御刺激で安定した精神状態が始まりやすい状態にしておく
  - 安定化やアンカリングを行っている。
- 第一信号系つまり不随意活動をコントロールするところは過酷な体験時に生じた反射の抑制を狙っている。
  - 実施手続きは、試練療法(苦行療法)との類似性がある。

自然なトランスを引き出している可能性

ブリーフサイコセラピーからみた制御刺激の意味と効果

擬似ステージ

- ➢ メタファーや同型性の活用
- ➢ トランスを誘発している可能性がある
- 描写文の書き出し
  - 一度分解して細分化したものを組み立て直す作業である。「発達」「成長」の構造との類似しており、さらに思考機能が加えられている。

想像ステージ

- ➢ 適切なコミュニケーションが相互に行われることによって、催眠誘導を自然に行っているように推察する。

維持ステージ

- ➢ 効果維持が主体的になされるように工夫されている。