

「とらわれ」「適応障害」から自由になる本

(著者：勝久寿 旭川医科大学卒、人形町メンタルクリニック院長)

まえがき

「とらわれ」

- 現代は外の世界が「不透明」で意識内側に向かっていくため「とらわれ」やすい状態にある
- +a インターネット・SNSの普及で都合のいい情報ばかり集めてしまい、「極端」になりやすい
- +a コロナ禍でこの先がさらに不透明
- cf) 『不確実の時代』(ジョン・K・ガルブレイス)

どのような人が「とらわれ」しているといえるのか

- 「過去を悔やんで今を無駄にしている人」
- 「未来を恐れて何もできなくなっている人」
- 「何かに依存して自分を見失っている人」



- ・「とらわれ」は知らず知らずのうちに不安や抑うつを起こし増幅させる
- ・「とらわれ」は主観的な自分の考えに対して生じたり、戦争や非常時などの集団における同調圧力によって生じたりするもので自分では認識しづらい
- ・「とらわれ」によって起こる適応障害はうつ病、アルコール依存症などの重い精神疾患の「Gateway (入口)」(適応障害としては、「五月病」「新型うつ」も含まれる)
- ・「とらわれ」ることが少なくなると、ストレス耐性をあげることができる

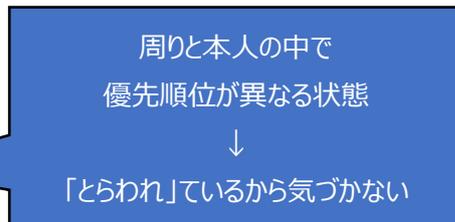
第1章 「とらわれ」のメカニズム

「とらわれ」る = 何かに束縛されて自由に考えられなくなる (一般的)

「意識がその対象から離れているだけでなく、同時に主観的な世界 (精神世界)に没入してしまい、まわりの世界 (客観的事実)が見えなくなっている」

周りの人からすると…

- 「なんでそんなことを気にしているのか」
- 「たいしたことではない」
- 「もっと大事なことがあるだろう」



- しかし、本人はこうした考え方が受け入れられない状態になっている
- 本人を見えない「主観の壁」が取り囲んでいる状態になっている

森田正馬は「とらわれ」から「強迫性障害」「社会不安障害」が起こると提唱した

「感情的体験」をする → 「感情的記憶」として心に刻まれる → 「予期感情」になる



- ・「予期感情」が生まれると、特別な意味づけを行うようになる
- ・特別な意味づけにより、感情的体験に執着し、何でもそのことに関連づけて考えるようになる
(予期感情は将来の苦痛な体験に備えるために生まれるもの。扁桃体などと関連性があるのか。)

悪循環

レスポナント条件付け

体験と苦痛がセットで与えられると、その出来事が脳にしっかりと刻まれる

cf)パブロフの犬

汎化：条件刺激と似た性質のものが怖くなること

高次条件付け：条件刺激と同様に提示された刺激が新たな条件刺激となること

(高次条件付けとは、中性刺激の新たな条件化ということになるのか。もし、高次条件付けが基本的な条件付けと同様に行われるとすれば、我々の回避という行動は扁桃体が根源にあるといえないか。扁桃体で恐怖を感じるような体験と一緒に提示されたものに対し、回避をしているとすれば、逆にそれらを好子と呈示などすれば、回避行動を改善できるのではないか。)

精神交互作用



オペラント条件付け

回避行動がオペラント条件付けにより強化されてしまい、克服できない悪循環を生んでしまう

回避をする → 苦痛を克服する機会を失う → 感情的記憶がいつまでも消えずに維持される

内側に意識が集中する理由

以下の点にて、周りが見えなくなる → 共感能力の低下 → 「自分は理解されない」

(周りとの連携がとれなくなる) (環境や状況に適応することが困難に)

- ・ストレスの苦痛が強い → 警戒心の高まり → 予期的感情に繋がる
- ・ストレスや心身の不調に敏感な性格：神経質、悲観的 (**脳？環境の問題？**)
- ・些細な、どうでもいいことに注意力が向き、予期感情が起きやすくなる：完璧主義、理想主義

「とらわれ」によって起こる症状や変化

- ・不安、抑うつ、動悸、震え
 - ・ストレスを回避し、問題が解決せず、ストレス耐性も高まらない
 - ・ひとつの事柄に執着することで、他のことに対し本来の能力が発揮できなくなる
 - ・問題に対処するための自分が持っている資源に注意が向かず、利用できない
 - ・自分自身を客観的に正しく認識できず、考えが偏ったり、思い込みが強くなったりする
 - ・共感能力が低下して、自己中心的になり、周囲と調和した行動がとれなくなる
- (**客観的、主観的などというものは多数決で決まるのか？それとも、そもそもそのようなものは存在するのか？問題は他にもっとあるのではないのか？正解が既にあるとの前提で話していないか。)**)

完璧主義が大抵、完璧になれない理由

限られた注意力をどうでもいいことに重点的に配分して他のもっと重要な部分を犠牲にしているから (**どうでもいいこと、重要な部分とはどのように決まるのだろうか。それは結果から決まるからわからないのでは？優先順位などというものは恣意的と思われるが。)**)

「とらわれ」の原因

- ・頭の中だけで対話をしていて、「今」を生きられていない状態から起こる
- ・「現実的に生きる」ことが「とらわれ」から解放される1つの手段

(過去の再体験に「とらわれ」る)

- ・うまくいったときの高揚感への依存と安心感にとらわれる
- ・成功したやり方を変えたらうまくいかないのではないのでは、という不安が「とらわれ」の原因に
- ・「過去は変えられない」と割り切って考えよう

(未来の想像に「とらわれ」る)

- ・「もし、こうなったら…」と根拠もない予想を立てるととらわれる
- ・「未来はどうなるかわからないから考えても仕方ない」と割り切って考えよう

第2章 ストレスと心の関係

・「頑張っても、終わりなく続く慌ただしい日々」

・ストレスを受け続けると、適応障害、急性ストレス障害、心的外傷後ストレス障害（PTSD）、うつ病、パニック障害、アルコール依存症など心に影響が出てくる

・ストレスを受け続けると、「心血症」、特に、過敏性腸症候群、気管支喘息、高血圧症、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病、メニエール病など身体に影響が出てくる

・ストレスは次の影響を与える

精神面：不安、恐怖、緊張、落ち着きのなさ、モチベーションや集中力の低下、イライラ、怒り、悲しみ、落ち込み

身体面：不眠や過眠、食欲の異常な増加や減少、頭痛、筋肉の緊張や痛み、震え、動悸、胸の痛み、疲労、性欲の変化、胃部不快

行動面：攻撃的な言動、薬物やアルコールの乱用、喫煙の頻度増加、身なりを気にしなくなる、投げやりな態度、対人交流を避ける、社会的な引きこもり

（依存、ひきこもりは個人の問題としても解決できない？ ストレスを与えている環境や「孤独」という社会的な問題もあるのか。）

ストレスとレジリエンスのモデル

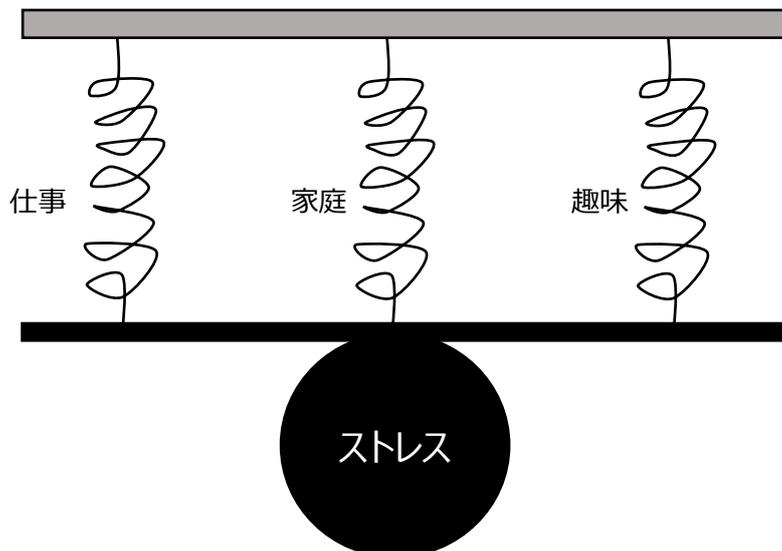
ストレス：外部からの刺激、特に人間関係や仕事の問題などにおけるもの → 「オモリ」

レジリエンス：ストレスに耐える力、跳ね返す力 → 「バネの復元力」

筆者の臨床体験上、個人の中に色々なバネがある（数が少ないと脆く、とらわれやすくなる）

同じ事柄でも人によってストレスの反応は異なる

（このモデルでは仕事で大きなストレスがあっても、家庭や趣味が充実していれば大丈夫ということ？）



ストレスが限界に近い人の特徴

- ・気持ちの余裕がなくイライラしている
- ・間違いがないよう神経質になり、細かく確認するように
- ・変化に弱くなり、柔軟性がなくなる
- ・周囲の言動が肯定的にとらえられなくなる → 責めている、バカにしている、嫌っている
- ・心のバネは鍛えると強くなるし、仕事/家庭/友達/趣味などで本数を増やすこともできる
- ・ストレスに向き合い、バネそのものを強くなしないとストレス耐性につかない
- ・過剰なストレス（慣れない仕事、能力の限界以上を求められること）は心のバネを弱くする
- ・適応障害は過大なオモリでバネが伸びている状態 → オモリを外せば元に戻る
- ・うつ病は過大なオモリを長時間支えてバネが伸びきってしまっている状態 → オモリを外しても戻らない
- ・「思い込み」「とらわれ」によってバネの本数（**信頼できる関係？ 自信？**）が減少してしまうこともある
（**これまでの人生において、私にとってのバネは「圧倒的に数学ができること」による強い自信だったと思う。そのバネがあまりに強かったから、多少色々なストレスがあってもどうにかできた。一方でそのバネは社会に出ると何の役にも立たないことを自覚し、そのバネがなくなった途端に大きな負荷がかかり始めたのではないか。これまでもっと信頼できる関係づくりをするべきではなかったかと自戒している。**）

「どうして、自分はこの仕事さえできないのか？」

「前にも先輩たちに迷惑をかけた」

「自分は会社の役に立っていないのでは？」

「このままだと会社のお荷物になってしまう」

「自分はダメな人間だ」



上記の考えは相談できないと自分の中で連鎖して頭がいっぱいの状況になる — 「とらわれ」の状態

周囲のサポートが重要

- ・上司や先輩が気づいて相談に乗ってくれるかどうか
- ・仕事の分担を見直してもらえるような関係づくりができているか
（**「頼ってくれ」と言葉では言われていても、いざ頼ると嫌な顔をしたり、求めているようなサポートをしたりしてくるのは何なのだろうか？**）
- ・ストレスから逃げていると汎化により様々なものが怖くなる
怒られた上司 → チーム全員 → 会社 → 通勤電車 → 最寄り駅 → 外

第3章 誤解され続けた「適応障害」

- ・「単なる怠け」「やる気がない」と誤解され続けた（特に注目された2004年頃）
- ・医学会でも、明確な基準等がなく医師により意見もバラバラだった
- ・筆者自身も臨床を重ねるごとにストレスの原因であるものの前では患者が動悸する、声が出ないなど明らかに自律神経が過剰に働いていることを確認し、本格的に治療すべき対象であることを感じた

誤解されやすい理由

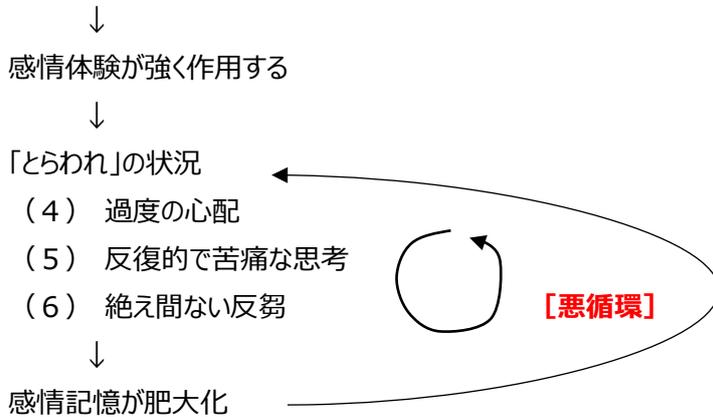
- ・原因が身近で、ストレスがないときは元気
- ・周りからは「それくらいのことで…？」と思われてしまう
- ・同じことでも人により環境により適応障害になる人、ならない人がいる
- ・「強みを封じられ、弱点を突かれると人は脆くなる」（**私にも大いに当てはまるのではないか**）
- ・ストレス反応の「重症度」が大きいものが病気だが本人も周りもその境界がわかりにくい
- ・以上の理由から、発見が遅れ重症化することもしばしば

「とらわれ」の状況

- （1） 過度の心配
- （2） 反復的で苦痛な思考
- （3） 絶え間ない反芻

第4章 「とられ」からはじまる適応障害

ストレス耐性が低い — ①周囲のサポートが得られない②精神的な弱点がある



適応障害の分類

- ・恐怖症型：「怒鳴られる」などの恐怖体験をする
 - ・喪失体験型：自分にとって大事な人やもの、自身、目的を失う
 - ・回避型
 - ・強制型：長時間労働などによって他のことをする時間などがなくなることによっておこる適応障害
- ※強制型はマインドコントロールに近い。マインドコントロールはある行動及び価値観だけを強化させることであるが、そのために他の事物との関係を遮断することによってそれを達成する。

適応障害を発症しやすい人＝「とわれ」やすい人

- ・内向しやすい → 完璧主義、プライドが高い、自己評価が高い
 - ・環境的にサポートが受けにくい
 - ・生活面が乱れている、趣味をもたない、ギャンブルやアルコールへの依存度が高い
- (ギャンブルやアルコールへの依存度が高いことは環境が恵まれていないことと相関していた。実質的に人との関係が希薄であればあるほど適応障害になりやすい、ということではないだろうか。)**

適応障害を乗り越えていくには、辛いストレス体験を成功体験によって上書きしていくことが重要

(それまでは、辛いストレスを受け続けなくてはいけないということであろうか。本書では頑張れば乗り切れるから、とりあえず頑張れというような暴論を感じざるを得ない。それは一方で手段ではあるものの、回避することも時には重要ではないか。他にも、自分が苦手な特定のストレスに遭ったときはそれを低減する方法を考えるなどが重要ではないだろうか。前に進めるまで、単にぶつかっていただけというのは何とも短絡的で無策すぎはしないか。)

第5章 適応障害を防ぐ・治す

進行過程

- ① ストレス反応が辛いけど、頑張って出勤/登校している
- ② とくとき遅刻や欠勤/欠席をするようになる
- ③ 頻繁の欠勤あるいは休職するようになる

適応障害の治療の目的

ストレスにとらわれることなく、「やりたいこと」「やるべきこと」ができるようになること

→ ストレスを回避するのではないことがポイントで、「嫌いなものは嫌だけどそれでもやる」を目指す

→ 「不安や抑うつを受容しながら目的を達成することができた」というように、過去の失敗体験などの感情的記憶を成功体験によって塗り替えていくことを考える

以上を踏まえて、治療において心がけること

- (1) 心のバネのコンディションを整えること
- (2) それぞれの心のバネを強化すること
- (3) 心のバネを増やしていくこと

- (1) 心のバネのコンディションを整えること

生活習慣を整え、ストレス耐性を強くする

食事面

- ・ゆっくり時間をかけて食べる
- ・サケ、サバ、イワシに含まれるオメガ3系多価不飽和脂肪酸を意識して摂取する
(EPA (エイコサペンタン酸)、DHA (ドコサヘキサエン酸))

睡眠面

- ・睡眠時間を確保するだけでなく、質も確保する
- ・睡眠の質を上げるために、睡眠のリズムを整えることを心掛ける
(起床後すぐ太陽の光を浴びる、就寝の1～2時間前に40～42.5度のぬるま湯に浸かるなど)

趣味面

- ・アルコールやギャンブルなどは依存に陥りやすいので趣味としないこと
- ・ヨガ/散歩/歌などリラックスする趣味にする

(2) それぞれの心のバネを強化すること

① 感情調整法

- ・マインドフルネス：意識を現在に向ける
- ・コーピング：普段から気分を楽にしてネガティブ思考との悪循環を断つようにする
- ・腹式呼吸：吐くところから始め、横隔膜を意識して呼吸する
- ・筋弛緩法：筋肉を緩めたい身体のどこかに力を入れて一気に抜く
- ・ヨガ、ストレッチ

② 良好な人間関係

- ・アサーション：「伝える力」「聞く力」をバランスよく配分してコミュニケーション力を上げる
(人間関係の問題はコミュニケーション不足から生まれるものだから)
- ・DESK法 (Bower & Bower, 1976)
Describe：客観的事実 何が問題で、どのような状況？
Express：表現する 自分の意見や気持ちを伝える
Specify：提案する 相手に求めている解決策を提案
Consequences：結果 提案の実行/不実行に対応する
- ・Iメッセージ：伝えるときに「私」を主語にする
(私は「あなたが間違っている」と思う、など)
- ・非言語的アサーション
- ・自然な感情を受け入れる：不安、恐怖、嫌悪感を感じないようにするのはではない

(3) 心のバネを増やしていくこと

- ・ヴァイパーサナー瞑想
- ・段階的曝露法
- ・「この程度で弱音を吐いてはいけない」と考えず、相談する相手を見つけること

人間関係でトラブルになりやすい人

境界性パーソナリティ：「感情が不安定でトラブルが絶えない」

回避性パーソナリティ：「周りを気にしすぎていて引っ込み思案」

自己愛性パーソナリティ：「自己中心的で、傷つきやすくキレやすい」

完璧主義/理想主義になりすぎないために

- ・物事をとらえるときに部分否定的な思考をする
- ・否定的な思考と肯定的な思考のバランスをとる
- ・客観的な意見を求める
- ・客観的な考えに基づいて行動する
(根拠のないこと、確率の低いこと、間違った考えのもと行動するのをやめる)