

イメージスクリプト

宗像恒次*

Image-script

Tsunetsugu Munakata, PhD.

School of Human Comprehensive Sciences, University of Tsukuba

キーワード

自己イメージスクリプト self-image script

コンテキスト条件づけ context conditioning

信号条件づけ signal conditioning

未来自己イメージ法 future self-image technique

再養育イメージ法 renurturing imagery technique

1. イメージスクリプトの定義

私達が現実を知覚したり、解釈したり、あるいは未来を予知するときは、過去の経験や知識というスクリプトにもとづいた期待や予測に合致するよう、現実が再構成されることが知られている。

「スクリプト (script)」の概念は、1977年、心理学者のシャンクとアルベルソンによって提唱された。二人は、スクリプトを、「行為者、対象物、場所などから成り、因果的、時間的に順序づけている一連の目標指向行為についての一般的な知識構造」と定義した (Schank & Abelson, 1977)。たとえば、レストランに入ったら、通常、人は、「メニューを見る→注文する→料理が来る→食べる→お金を払う」といった一連の動きを予想し、期待する。そのように過去の知識と経験にもとづく、一般化された目標行動の期待 (予測) パターンをスクリプトと定義したのである。

*筑波大学大学院人間総合科学研究科

これより40年ほど先立つ32年に、イギリスの心理学者、バートレット (Bartlett) が、「人は、物語を理解したり、記憶したりする際、自分の既存知識や過去の経験からの期待に合致するように再構成する傾向を持つ」ことを指摘し、その過去の経験から得た知識のことを「スキーマ (schemata)」と呼んだ (Bartlett, 1932)。現在では、スキーマとスクリプトのどちらも同じような意味で使われ、2つの概念を厳密に区別することはできないのだが、過去・現在・未来の時間軸で用いる場合「スクリプト」という言葉を用いる方が良いだろうと私は思う。

ところで、一般の心理学で用いられるスクリプトが、主に言語的な「視聴覚物語」であるのに対し、私は、視聴覚だけでなく、嗅覚や味覚、体性感覚、バランス感覚などまで含む、すべての感覚野から入力された「感情情報」と、悲しい、楽しい、怖いなどの扁桃体で記憶され、価値評価を生み出す「感情情報」や、その二つから出力される「行動情報」からなるイメージスクリプト概念 (image-script) を用いる方が臨床的応用に役に立つと考えている。

たとえば、子どものころに家族で食卓を囲み、おいしいものを一緒に味わった舌の感情情報は、脳に送られ、安心という感情情報となって記憶される。メンタルヘルスが極度に低下しているある女性は、この家族団らんの記憶が欠落していた。家族とともに食した、おいしかった、楽しかったという過去の感覚や感情や行動の記憶情報は、私たちの研究によれば自己価値感の高さと強く相関し、一般に考えられている以上にメンタルヘル스에大きな影響を及ぼす (喜多, 宗像, 2004)。

イメージスクリプトは、このような感情情報や感情情報を含めたエピソード記憶の集積によって構成されており、過去におけるコンテキスト条件づけの結果として「特定の刺激 (条件刺激) に対する感情や心の声や感覚からなる一般化された行動パターン (条件反応)」をつくりだされたものである。たとえば、恐怖感が強く、強迫性障害やパニック障害などがあるために、引きこもり行動をとる子どもの過去を、「イメージスクリプト」概念を手がかりに見ていくと、多くの場合、どうしよう、助けて、怖いよ、アアアなどという心声を伴う、恐怖感や孤独感の感情をもち、またスキニッ不足という温かみのない皮膚感覚記憶などがスクリプトの構成要素となっていることがわかる。しかも、たいていは、その母親も、さらにその親も、同じスキニッ不足のイメージスクリプトを持っている。イメージスクリプトの変更法には、視聴覚からなるロールプレーイングだけではなく、スキニッなどを含めた体性感覚の変更法が必要条件となる。こうした問題の臨床的解決には、特定の刺激の入力に対

する感覚や感情や行動の出力をさせる「イメージスクリプト」概念を前提とした展開がないことには難しい。

人は誰でも、過去の記憶からつくられた自己に関するイメージスクリプトを持っており、それに沿うように刺激や感情や行動を決めている自己をもつ。また感情の背後には、欲求があり、その欲求は生理的欲求の外には、心の欲求がある。さらには刺激には過去の記憶がつくられた環境が隠されているが、多くの人はそれを意識レベルで認知することはない。

ある女性は、子どものころに父親に冷たくされたときのエピソード記憶が彼女のイメージスクリプトをつくっていた。すなわち、「いつも孤独で、見捨てられる緊張の強い存在」という自己イメージスクリプトである。カウンセリングを進めるうちにわかってきたことは、そのころ浮気をしていた父親には後ろめたい気持ちがあり、娘の顔をまっすぐに見ることができなかつたようなのだ。しかし、幼い子どもにそんな事情がわかるはずもない。

自己イメージスクリプトは一度でき上がると、容易に書き直しがきかず、自己に関わる、感覚・感情・欲求・行動に影響を与え続ける。また、この女性のような否定的な自己イメージスクリプトは、環境刺激を改善し、ストレスを軽減することはなく、身体症状や行動症状という出力を生みだしたりする（宗像，2005）。

2. イメージスクリプトがつくりだす身体出力あるいは行動出力

もし尊敬している上司から冷たくされると、あなたはどのように感じますか？感情でいえば、不安、悲しさ、怒り、苦しみの中のどれですか？と問うと、あなたの場合どう答えるだろう。Aさんの場合は恐れであった。ではどのようなことを考え、どのように行動しますかとAさんに問うと、「何もしないで我慢している」と答えた。そうしていると（閉眼指示）、頭、首、肩、心臓など身体が、どのように変化してきますか？と問うと、Aさんは肩がはり、胃が重くなって、身体全体が緊張してくると答えた。Aさんの外部環境に対する反応パターンについて図1を用いて説明すると、まず尊敬していた上司から冷たくされる情報が視覚、聴覚などという感覚器を介して感覚野に情報が入力される。感覚野から扁桃体に入力され、恐れという情動記憶が再生し、肩がはり、胃が重くなって、身体の緊張という、交感神経緊張症をおこしている。「何もしないで我慢するだけ」なので、運動野を通じた「行動出力」はせず、視床下部→脊髄→副腎髄質によってノルアドレナリン、アドレナリン分泌を通じて、「身

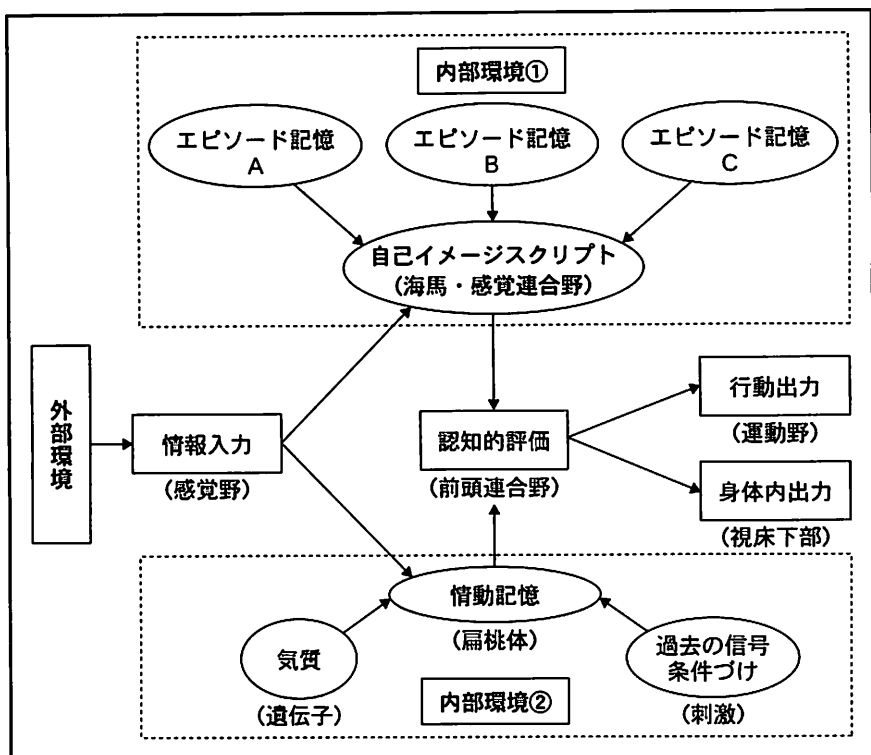


図1 入力から出力までの大脳情報処理過程 (宗像)

体内出力」していることになったのであろう。この場合、あなたの好きな匂いは何ですかと聞き、好きな匂いを想起させるとよい、ネガティブな情動や身体症状は軽減する。嗅覚細胞神経は扁桃体に直接投射しているので、ネガティブな情動や身体症状を生じさせる扁桃体の情動興奮を抑制できるからである。アロマセラピーが対症療法に有効な所以である。

ところで、Aさんの前野連合野で行われると考えられる認知的評価過程についてであるが、Aさんにはなぜ上司は冷たくしたのかについて原因を調べようと情報を集めようという思考過程はなかった。むしろ無力感があるためか、何の積極的な行動出力を生み出す評価過程をとろうとせず、自己否定の恐れから「我慢しよう」と感情抑制をしようとしていたのである。

そこで、Aさんに、あなたの父母があなたの幼いときから仲よかったエピソードイ

自己イメージスクリプト

- 新しいことに取り組む前に見通しや計画を立てる方である
- 何事も事実を確認しながら判断していく方である
- なぜそうなるかと物事の原因や背景を考える方である

など15項目尺度

●夫婦仲の良い親イメージをつくることで、点数向上する

図2 問題解決型行動特性尺度

メージを仮定して映像化するようにして下さいと教示し、それをつくってもらった。そのうち、その映像イメージをもつことを前提にすると、どのように対処しようとするかと問うと、「なぜ上司が冷たくなったか原因を知りたいので、まわりの人や本人に聞いてみる」という。明らかな態度変容をみせた。図2が示す問題解決型の自己イメージスクリプトに誘導されている。親の仲良いイメージを意識的に映像化すると図2の点数が7点から14点となるチェックリストの変化で、その自己イメージスクリプトの変化が確認された。図2は問題解決行動特性尺度を示しているが、問題解決型の自己イメージスクリプトの度合いを評価できる。そのような項目からなる自己イメージの思い込みのある人は、その項目にあるような問題解決行動を予期し、実際に沿って行動しようとする傾向をもつ。

またAさんは図3の自己抑制型行動特性尺度をチェックしてもらおうと11点であり、自分の感情をだすことが容易でない自己イメージスクリプトがあることを示していた。そこで、「幼いときから両親があなたの話をよくきき、あなたもよくお話をするイメージ」があったというエピソードを映像化して下さいと教示した。すると、その尺度は5点と低下し、自己表出型の行動特性に容易に変化した。一度、誰でも実験されるとわかると思うが、自己イメージスクリプトは、過去にどのようなエピソード記憶があったと想起しうるかに従って変化するもので、問題解決型行動特性は「父母の仲の良いエピソード記憶」が関与し、また自己抑制型行動特性は「自分の親にどれだけ自己主張し、わかってもらえたかどうか」というエピソード記憶に影響をうけることを私は発見した。誰でもそのエピソード記憶を仮定した上で、その尺度をチェックしてみると点数が容易に変化することになるので理解しうるだろう。

日頃のあなたの気持ちや考え方についてお聞きします
 あてはまる項目に○をつけて、その点数を加算してください。

チェック項目	いつも そう	まあそう	そうで はない
①自分の感情を抑えてしまう方である	2	1	0
②思っていることを安易に口に出せない	2	1	0
③人の顔色や言動が気になる方である	2	1	0
④つらいことがあっても我慢する方である	2	1	0
⑤人から気に入られたいと思う	2	1	0
⑥人の期待に沿うよう努力する方である	2	1	0
⑦自分の考えを通そうとする方ではない	2	1	0
⑧自分らしさがないような気がする	2	1	0
⑨人を批判するのは悪いと感じる方である	2	1	0
⑩自分にとって重要な人には、自分のことを わかってほしいと思う	2	1	0

合計点数

点

図3 自己抑制型行動特性

3. イメージスクリプトの変容法

SAT再養育イメージトレーニングをすると、ストレス行動特性や不安傾向や抑うつが有意に変化することは図4-1、4-2の示すとおりである。

自分の実際の行動様式は、自己イメージのスクリプトの変化なしには変化しない。人は自分に期待したり、予想したりするイメージスクリプトに誘導されて行動するからである。

再養育イメージトレーニングは、自分の望む自己に変容するためのイメージトレーニングをするが、まず自分の望む自己とは何なのかわからないという人が少なくない。また、たとえこれから望む自己イメージを考えてもらっても、過去のエピソード記憶に影響をうけ、あきらめのつよい自己イメージがつくられたりする。また逆に超プラス思考で頑張る自己イメージになるが、その超プラス思考の背後には恐怖感の強いエピソード記憶がある。このように、本当に自分の望む自分は何かわからないことが多い。

そこで、過去のエピソード記憶の影響をうけない未来自己イメージ法（宗像、

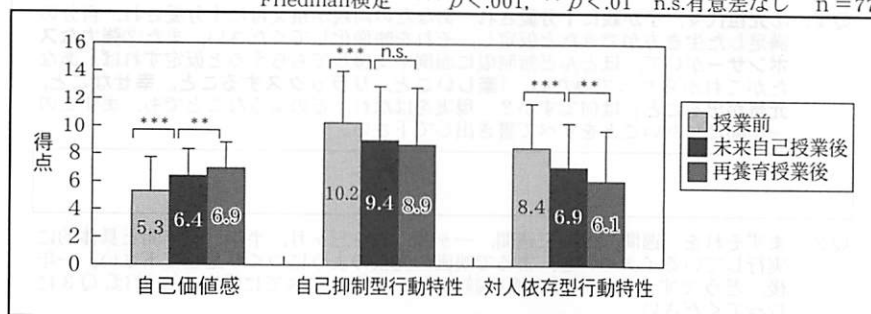
Friedman検定 *** $p < .001$, ** $p < .01$ n.s.有意差なし $n = 77$ 

図 4-1 SAT 未来自己イメージ法と再養育イメージ法による心理特性の変化

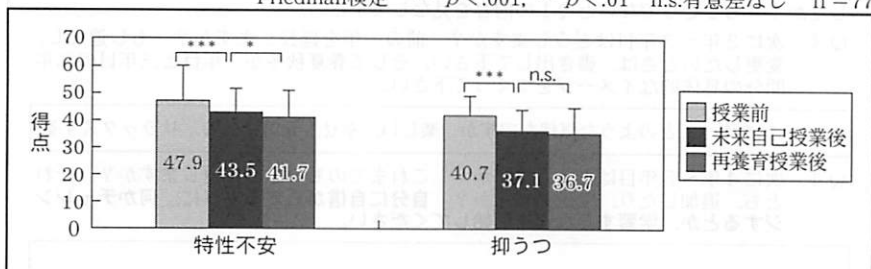
Friedman検定 *** $p < .001$, ** $p < .01$ n.s.有意差なし $n = 77$ 

図 4-2 SAT 未来自己イメージ法と再養育イメージ法によるメンタルヘルスの変化

2005) を用いることが必要になる。図 5 が示すように、過去は問わないで、未来に向かって、無条件に愛され、また無条件に自分を愛するエピソードを映像化させる。未来に向かってそのようなエピソードをつくるために、無制限の支援をするスポンサーがつき、「自分が楽しいこと、リラックスできること、幸せなこと」を充足するイメージを 3 年間以上作ってもらふ仮定法①をとる。そのためには 10 年以上にわたって先祖代々、親に無条件に愛され、自分の満足してきた生き方の映像をつくってもらふ仮定法②をとらせる。それで図 5 のようにイメージをつくってもらふが、中にはリラックスして楽しんでいたら、焦りや恐れなどが生じる人が出てくる。その場合、その感情がもしおこらなかつたら、どのようなことをして楽しむかという仮定法③をとらせる。そして充分、楽しみ、幸せで、リラックスしたら、次に自分に自信をつけてもらうことを数年してもらって、本人が自信がついてきたと表現したら、図 6 がしめすように、未来型のエピソード記憶を用いて構築した自己イメージと、これまでの過

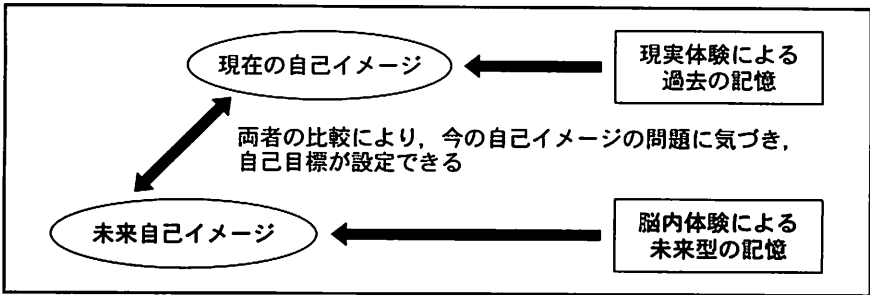


図6 未来自己イメージ法の効果の原理

去のエピソード記憶を前提にした現在の自己イメージとを比較してもらうと、本来の自己イメージやこれからの望む本当の自己イメージに気づくことができる。

次に再養育イメージ法（宗像，2005）では、3つの原則を用いるが、まず、非現実的仮定法である。現実の先祖や祖父母や父母のイメージとは別に、自分が自分の望む自分になるにはどのように育てられればよかったかを右脳活動のひらめきで気づいてもらい、父母、祖父母、曾祖父母、先祖代々がどのように生活し、子どもを育てればよかったかもひらめきで答えてもらい、具体的な映像をつくってもらおう。また、親も祖父母もそれぞれの母に抱きしめられ、童話や子守唄をきき、頭をなでてもらい一緒に寝ているスキンシップの感覚を感じてもらったり、映像をつくったりする。また学童期は「今日は学校どうだった？」「そうだったの」とやり取りしている風景をつくり、無条件に愛されるエピソード記憶をつくらせるのである。

そのうち、「実際の記憶ではそうではなかったですね。親がどうであれ、これまで生きることができたことは確かですね。これまで生きてこれたことを親に感謝し、親には精神的に頼らず仲間と遊び、スポーツやアートや勉強で何でもいいので自己満足する映像をつくり、自信のある自己イメージを構築して下さい」と促すのである。最後に、「では、そのような理想的な自己イメージに一步でも二歩でも現実的に近づけるにはどうすればいいですか？」と右脳のひらめきを用いて70%以上の自信が持てる、自分ができる範囲の行動目標を設定してもらおう。そして、現実的に望む自己イメージスクリプトのためのエピソード記憶をつくるよう促すのである。その結果、図4が示す心理特性の変化が起こるだろう。自己イメージスクリプトの変更ができる、少なくとも平均的には3ヶ月は持続するというデータはえられている。

引用・参考文献

- 1) Bartlett, F C : Remembering - A study in experimental and social psychology, Cambridge University Press, MA, 1932
- 2) 喜多雅子, 宗像恒次 : 青少年学生女子の共食体験認知が食行動と精神健康に与える心理社会的影響, 筑波大学体育研究科研究論文27, 2005
- 3) 宗像恒次 : 運命愛は取り戻せる—50歳からの夫婦心理学, 講談社, 東京, 2005
- 4) 宗像恒次 : がん, うつ病から家族を救う愛の療法, 主婦と生活社, 東京, 2005
- 5) 宗像恒次 : 人生をリセットしたいあなたに一心と脳に効くバーチャルサプリ, 三松東京, 2005
- 6) Schank, R & Abelson, R : Scripts, Plan, Goals and Understanding, Erlbaum, NJ, 1977