

# 強迫性症状の心理モデル

M系・D系・A系と「見張り役・儀式役・調停役」

---

予測処理モデルによる病態理解と治療論  
暴露反応妨害法・調停的対話・薬物療法の位置づけ

# 3つの内的役割

心の中には、危機対応を担う三者が存在する



## 見張り役

危機警戒・危険検知

外界の危険を察知し、問題がないか常に監視する。感度（閾値）を調整できる。



## 儀式役

中和行動・強迫行為

危険信号を受けて、不安を中和するための行動（手洗いなど）を実行する。

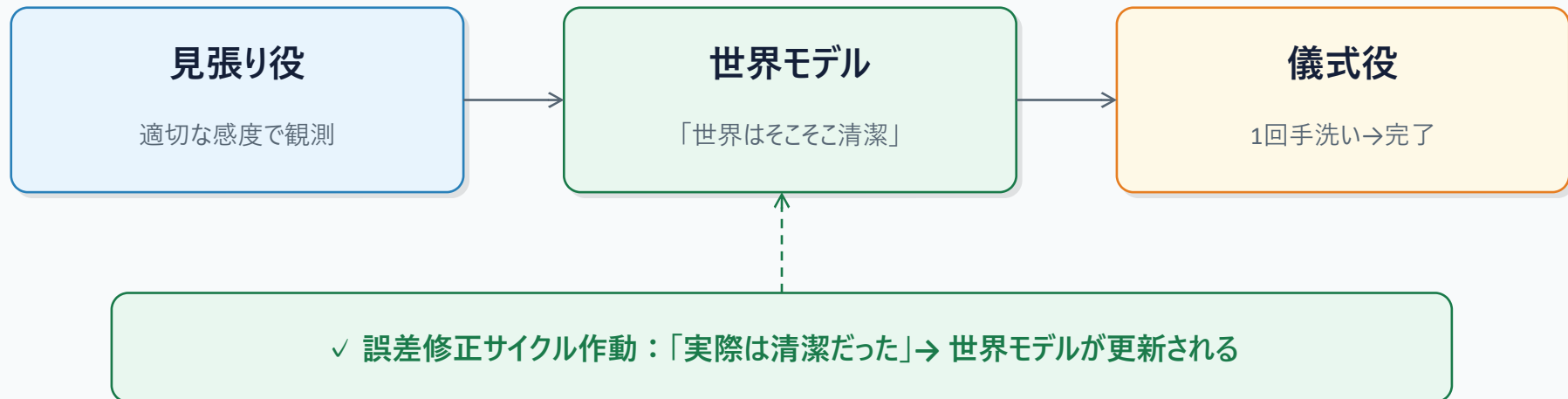


## 調停役

バランス調整・メタ認知

見張り役・儀式役の双方に働きかけ、全体の疲弊を防ぎ均衡を保つ。

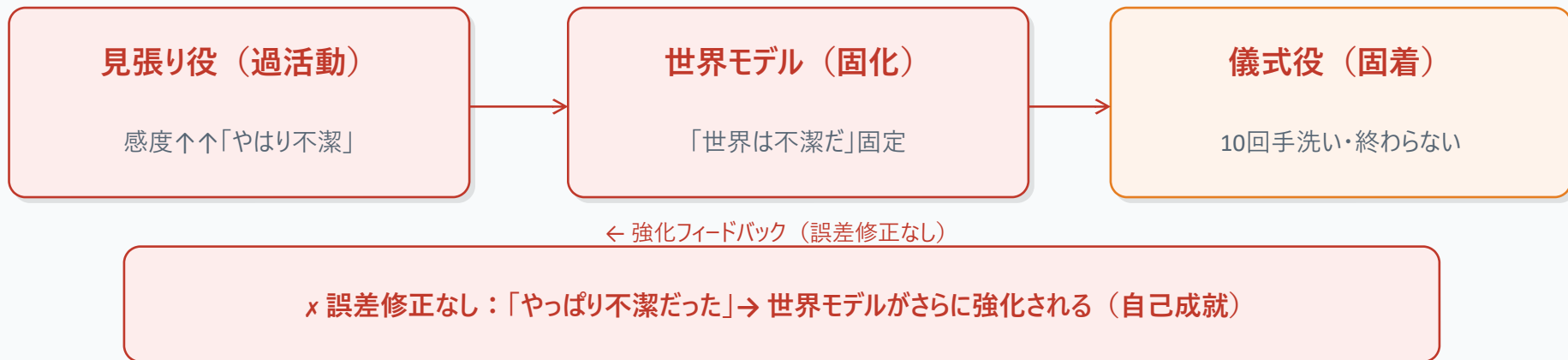
# 正常時：誤差修正サイクルが機能している



ドアノブに触れる → めるつく感じ → 「不潔かも」と報告 → 1回手洗い → 「問題なかった」→ 世界モデルに反映

# 強迫症状発症：M系低下・A系優位

見張り役が感度を上げ続け、自己成就的なループに入る



感度を上げる→不潔が検出される→「予測が当たった」→さらに感度を上げる  
→ドアノブに触れなくても「手が不潔かも」と感知→10回手洗いを反復

# 暴露反応妨害法（ERP）

「見張り役」と「儀式役」を一時停止させて、誤差を強制発生させる

1

## 暴露（Exposure）

不潔と感じる刺激（ドアノブ）に意図的に触れる  
見張り役の危険報告が出て、その場にとどまる

2

## 反応妨害（Response Prevention）

手洗いを行わない（儀式役を停止させる）  
不安が高まって「待つ」

3

## 誤差の発生

「悪いことが起こらなかった」という体験が生まれる  
これが世界モデルへの初めての誤差信号となる

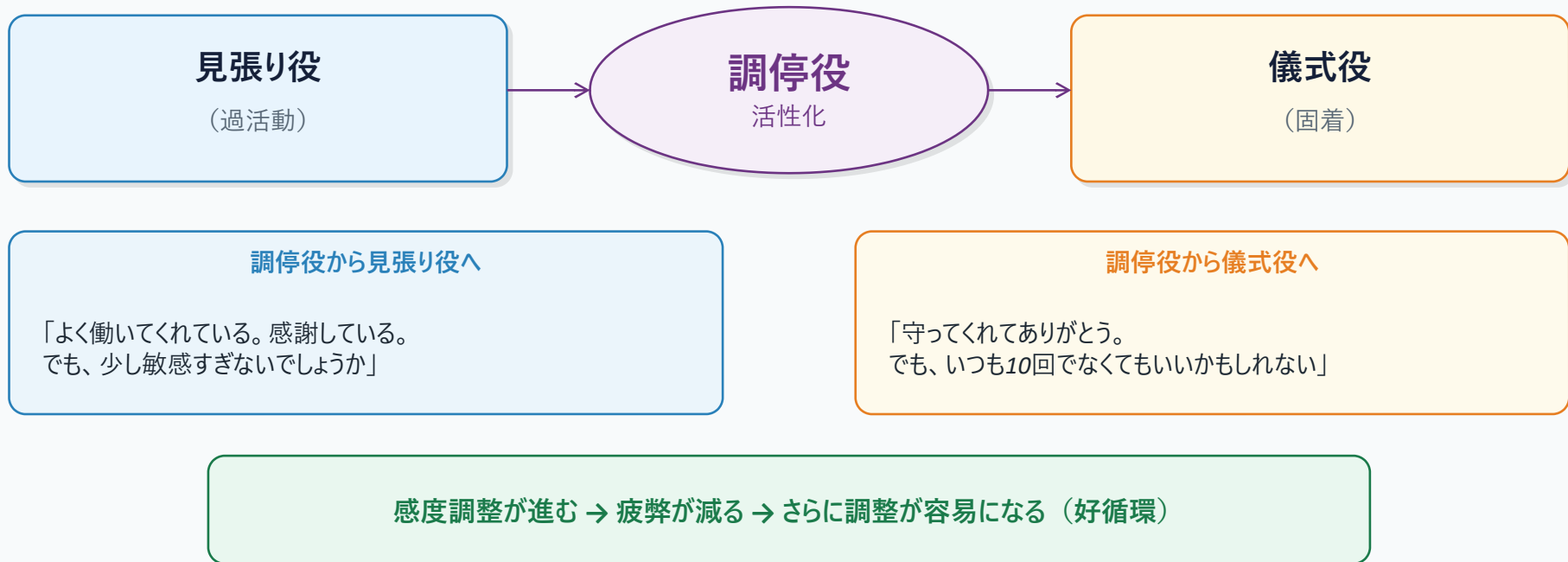
4

## 世界モデルの修正

「世界はそれほど不潔ではない」という観測が積み重なり  
世界モデルが少しずつ修正される

# 調停役の介入：感謝しつつ感度調整を促す

直接的な誤差修正でなく、「感度調整つまみ」を動かす対話的アプローチ



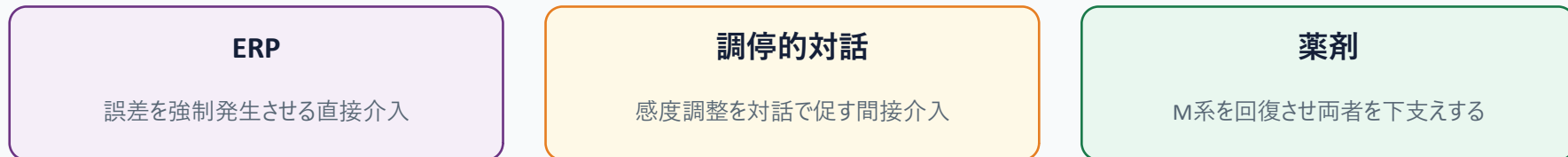
# 薬剤の作用：間接的な誤差修正回路の回復

薬剤は誤差修正サイクルに直接作用するのではなく、上位レベルから間接的に機能する



**重要：**薬剤は「感度調整つまみを回す力」そのものではない。M系を活性化することで、**調停役・暴露療法・対話が効きやすい状態をつくる**という間接的の効果を持つ。

## ERPや調停的対話との関係



# 統合モデル：病態理解と治療論

## 病態

- M系低下・A系優位
- 見張り役の感度過剰
- 儀式役の固着
- 誤差修正サイクル停止
- 世界モデルの固化
- 自己成就的ループ



## 治療

- ERP：誤差を強制発生させる
- 調停的対話：感度調整つまみを動かす
- 薬剤（SSRI）：M系を回復・下支え
- 好循環：疲弊減→調整容易に

見張り役の「感度調整つまみ」を少し回すだけでよい。世界が丸く収まる。