

衝動の しくみ



テキスト監修：久留米大学医学部精神神経科
前田 正治

編 集：久留米大学医学部精神神経科
大江 美佐里

2007年11月7日版

衝動のしくみを知って 対処の方法を学ぼう

衝動とは、「なんのためにするのか自分でも分からずに、

発作的に行動する心の動き」とされています。

このテキストは、「いらいらすると、つい相手に強い

口調で話してしまう」「自分の気持ちをどうしてよいか

わからずに、手首を切ってしまった」「やけになって過食

に走った」「気を失ってしまった」「人とのつきあいが

下手」という方を対象に、衝動のしくみと治療、そして

どのように衝動に対処していくか、について学習します。

(注:あなたの行動が問題だからこのテキストを使うわけでは

ありません。衝動にかられて行動にうつす前の気持ちを知って

対処することがこのテキストの目的です)

このテキストでは、次の項目を学習します。

- 1 どんなとき「いらいら」する?
- 2 「いらいら」がこんな行動に……
- 3 いらいらのしくみ
- 4 薬による治療
- 5 面接による治療
- 6 いらいらとつきあう
- 7 自分の気持ちを冷静に伝える方法

心に余裕がなくなったときの状態を、このテキストでは「いらいら」と表現しています。この表現が自分にぴったりこない方は、自分に合った言葉（「おちこみ」「そわそわ」「あせり」「不安」「怒り」など）に置き換えて読んでください。

1 どんなとき「いらいら」する？

みなさん、^{き も} どんなときにいらいらした気持ちになるでしょうか？多いのはこんなときです。

- **じぶん** **りかい** 自分のことを理解してもらえない
- **ばか** **き** 馬鹿にされたような気がする
- **むし** 無視された
- 憶んでしまって、どうしていいかわからない
- 相談相手がない
- 誰にも言えないことがある
- **だれ** **い** **あいて** **みす** 相手に見捨てられた
- **き** **よう** **な** **き** ような気がする
- **じぶん** **おも** **ものごと** 自分が思うように物事が進んでいかない
- **あいて** **じぶん** **い** **すす** **やす** **かいふく** 相手が自分の言うことをきいてくれない



睡眠がとれないなど、自分の身体の調子が悪いときにもいらいらしますが、これは、ゆっくり休むことで回復するいらいらです。人間関係によって起きるいらいらは、ただ身体を休めるだけでは回復しないのが特徴です。

2 「いらいら」がこんな行動に……

いったんいらいらし始めて止まらなくなると、気持ちが
おさまらなくなって、色々な行動を起こすことになってしま
います。いらいらした気持ちをおさえようとする、対処行動
として自分から意図的に行動を起こすこともあると思います。
どんな行動が出てくるかには、個人差がありますが、多いの
はこのようなものです（こうした行動を、「きけんな行動」
とよぶことにします。「きけん」という言葉は、周りに対して
ではなく、自分の健康が守れないという意味で使います）。

- 手首を切る
- 大声で周りの人などなる
- 周りの人を叩く
- 過食する、または全く食べなくなる
- 気がついたら倒れていた（気を失う）

… こうどう し き も あ
きけんな行動は、「もう死にたい」という気持ちが起きて
行うものもあれば、「もうどうにでもなれ」といった、自分を
大切にしない気持ちから起こることもあります。なかには、
自分でやろうと思っていないのに、勝手にきけんな行動が
起きてしまうこともあります（多いのは、意識を失う、立て
なくなる、というものです。意識を失うほかの病気にかかる
いないことが前提です）。

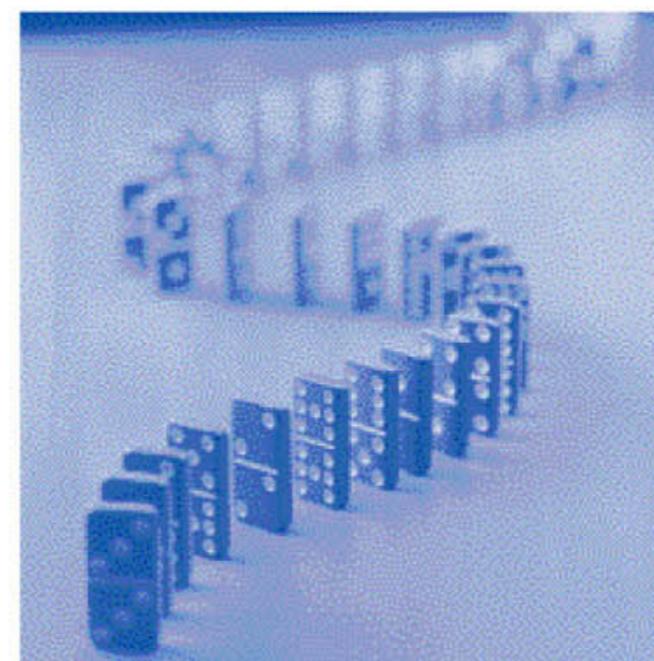
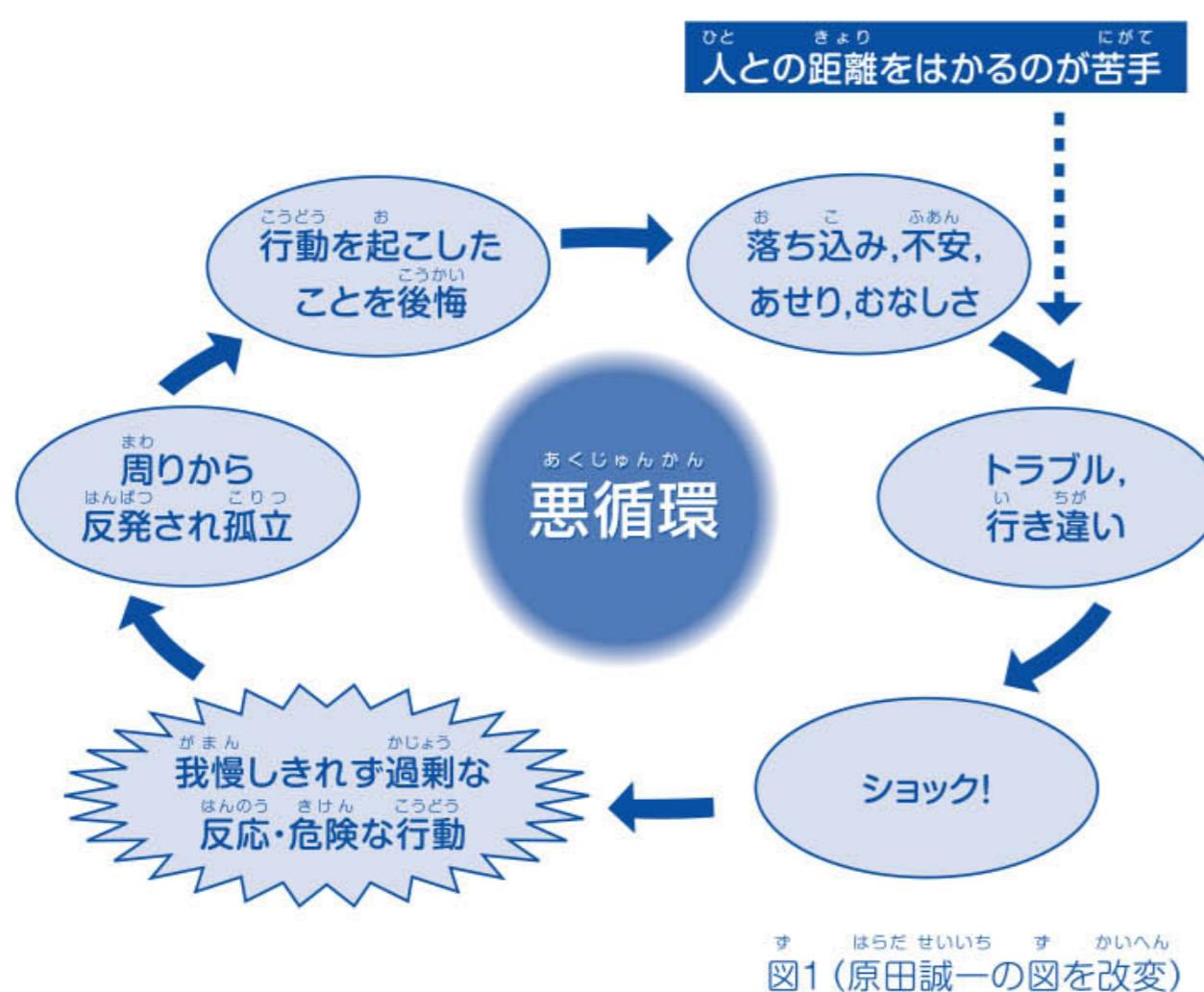


図1は、落ち込みでよくみられる悪循環についてまとめられたものです。いろいろが起こしたきけんな行動によって

周りとの距離が生まれて、それがまたいろいろのタネになることがよくあらわされています。いろいろの対処行動として行った行動なのに、結局はまたいろいろを増やすしかなくなってしまうことが多いのです。



3 いろいろのしくみ

では、いろいろがどのようなしくみで起こるのか、みていきましょう。脳は、外の世界で起きている様々な出来事を感覚器

から取り込んで、処理をしています。そのとき、感情が高ぶると、脳の大脳辺縁系と呼ばれるところの働きが増してきます。

冷静に物事を判断するのは、脳の中でも前頭葉と呼ばれる

ところだと言われています。感情の高まりによって冷静さを失い、いろいろを抑えきれなくなると、きけんな行動を起こすとされています。

また、知らないうちに倒れていた、というように、自分の意志でない行動がとられることもありますが、これは自分の中で正反対の気持ちが同時にあって、整理が全くつかなくなったときに起こるといわれています。

ひと きふん なみ そうじょうたい ちか
人によっては、もともと気分の波があり、躁状態に近いとき
まわ ひと ちか い ちが しょう
二周りの人に近づきすぎて、行き違いが生じていらいらして
。。。 こうどう お
きけんな行動を起こしてしまうということもあります。

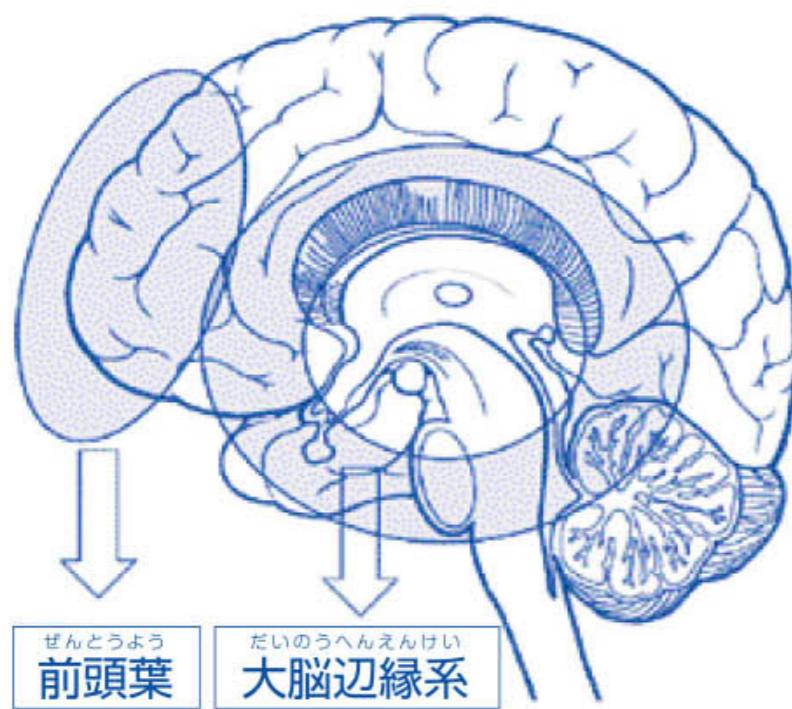


図2 前頭葉と大脳辺縁系

4 薬による治療

これまで、いろいろによってどのようなことが起きるかを
みてきました。ここからは治療の話です。治療には薬による

治療(薬物療法)と、面接による治療(精神療法)があります。

くすり ちりょう こうどう
薬による治療は、いろいろしてもすぐにきけんな行動に

だいいち もくひょう
うつることがないようにすることを第一の目標にします。

きぶんあんていやく よ さん
気分安定薬と呼ばれるリチウム, バルプロ酸, カルバマゼピン,

きょうりょくせいしんあんていやく
クロナゼパムや、強力精神安定薬とよばれるクロルプロマジン、

レボメプロマジン, リスペリドン, クエチアピン, オランザピン

などが使用されることが多いです。

おさ よ
いろいろそのものを抑えるために、SSRIと呼ばれるも

のを中心とした抗うつ薬が使われることもあります。SSRI

わか かた つか ぱあい ・・・ こうどう ふ
を若い方に使うと、場合によってはきけんな行動が増える

ほうごく わか かた つか
ことがあるという報告がありますので、若い方には使うの

をやめることもあります。

ふみん　たい　　すいみんどうにゅうやく　　しょう
不眠に対しては睡眠導入薬を使用します。

ふあん　へ　　もくてき　こうふあんやく　つか
不安を減らすという目的で抗不安薬が使われることもあり

しゅるい　　いそん　　お　　・・・
ますが、種類によっては依存が起こりやすくなったり、きけん

こうどう　　お　　ちゅうい　　ひつよう
な行動を起こしたくなったりすることがあり注意が必要です。

きぶん　　なみ　　げんいん　　ま　　ばあい　　ちりょう　　きぶんあんていやく
気分の波が原因でいらいらが増す場合の治療は、気分安定薬

きほん
が基本になります。

5 面接による治療

くすり　　つか　　げんいん
いくら薬を使っても、そもそものいらいらの原因である

なや　　ごど　　き　　ひと　　きより
悩み事が消えてなくなるわけではありませんし、人との距離

じょうず
が上手にとれるようになるわけではありません。ですから、

いっしょ　　ていきてき　　めんせつ　　ちりょう
スタッフと一緒に、定期的な面接をすることによって治療を

おこな　　ちりょう　　ぐたいてき　　ないよう
行っています。治療の具体的な内容はみなさんひとり

ひとりに合わせて決められています。

・・・　こうどう　　たい　　ちりょう　　もくひょう　　れいせい　　ぶぶん
きけんな行動に対する治療の目標は、「冷静な部分を

ふ　　増やすことで、いらいらしても、おさえがきくようになる」と

じぶん　　き　　も　　おさ
いうことです。みなさんは自分のいらいらした気持ちを抑

どりょく　　おも　　しつぱい
えようとこれまで努力をしてきたと思います。いつも失敗

おさ　　とき
してきたのではなく、抑えられた時もあったのではないで

ふう　　おさ　　し
しょうか?どんな風にしたら抑えられるのか、を知るために、

ばあい　　はな
いらいらしてしまった場面についてくわしく話してもらう

ばあい　　かみ　　か
こともあります。場合によっては、紙に書いてもらうことも

あるでしょう。

かぞく　　ゆうじん　　かた
これまでの家族・友人ととのつきあい方、といったことも

はな　　あ
よく話し合われるテーマです。

・・・　　たいしょこうどう　　かんが　　じゅうよう
きけんではない対処行動を考えることも重要です。これは

つぎ　　かんが
次のところでくわしく考えてみます。

きけんな行動を減らすために、病棟内で生活のルール

(課題) を決めることがあります。例えば過食に対しておやつ
の量を減らす、といったことです。こうした制限をつらく感じる
人も多いと思いますが、課題を達成すると、喜びを感じ
ことができ、次の目標に取り組もうという意欲がでてきます。

もし自分の努力できけんな行動が減ったなら、脳の中の
冷静な部分が増えた、と考えてよいかもしれません。トラブル
に巻き込まれるばかりではなくて、トラブルがあっても自分
でそれを乗り越えることができると、大きな自信につなが
ります。

6 いらいらとつきあう

どんなに落ち着きを取り戻したとしても、人間はときには
いらいらします。全くいらいらしない人はいません。ですから、
いらいらは全部なくすものではなくて、ほどよくつきあえる
くらい小さくしたいのです。

いらいらとつきあうにはどうしたらよいでしょうか?ここ
では、いらいらの対処行動で、ひとりでできるものをいくつか
挙げてみます。ここに挙げていない方法も考えてみてくだ
さい。自分に合うものがありますか?

リラックスする

- ゆっくりした呼吸にする
(例えば、2秒で吸って2秒で吐くなど)
- 肩を上げ下げしたり、くびをまわしたりする
- お茶の時間にする
- ガムをかむ

7

自分の気持ちを冷静に伝える方法

みんなにとってきけんでなくて、自分も
すっきりする行動をとる

- いったんその場を離れて、ひとりになってみる
- ひたすら部屋のそうじなどの単純作業をする
- 紙を小さくやぶる

からだ うご
体を動かす

とんふくやく
頓服薬をのむ

わたし
私のやり方はこれ！

ちりょう もくひょう れいせい ぶぶん ふ
治療の目標は、「冷静な部分を増やすことで、いろいろ
しても、おさえがきくようになる」ことだと前にお伝えしま
した。しかし、これは「ただひとりで我慢すればよい」という
ことではありません。

おお いろいろ がまん
みなさんの多くが、これまで色々なことをただ我慢する
ことによって乗り越えようとして、いろいろしてしまってい
たのではないでしょうか。「黙って我慢」ではいけません。
やはり、自分の気持ちを周りに伝えることは大事なことです。

じぶん かんじょう まわ ひと
といつても、自分の感情のままにいろいろを周りの人につづ
けることは、ただきけんな行動を行っていることになるだけです。

さいご じぶん きも れいせい
そこで、このテキストの最後に、「自分の気持ちを冷静に
伝える方法」について考えてみましょう。

い か れいせい じぶん きも かぞく ゆうじん
以下のようにすると、冷静に自分の気持ちを家族や友人、
スタッフに言えるようになることが多いようです。

● 誰にでも話すのではなくて、自分が信頼している相手に話す。

あせって親しくない人に話すと後で後悔することがある。

● 思ったときすぐに言うのではなくて、しばらくたって気持ち

が落ち着いてから言う。

● 話をしてもらう時間を決めてもらい、その時間の中で話を
する。

● 一度にたくさんの話題を話そうとせず、1つ終わったら
いったん終了する。

● 「〇〇さんはひどい!」と言わずに、「私は〇〇さんに□□
と言われて悲しかった」と自分の気持ちを中心に話す。

● 手紙にしてみる。

● なるべくなら大事なことは電話では話さない

(相手の表情がわからない)。

● メールでは大事なことは話さない

(メールはお互いが感情的になると、けんかになりやすい)

わたし 私のやり方はこれ!