

Neil Levy, Neuroethics

6 The “self” of self-control

2007/12/21

串田

自己とは何か

- ◆ 「自我」の意味は多様で、これを統一することは困難であり、またそれらが抱える問題も多様であるが、ここでは論点を一つに絞る。
- ◆ 問い:「なぜ自己は単一なのか」。
 - ・心は離散的なモジュールと機構で構成されている。
 - ・心は外的環境にまで延長している。⇒にもかかわらず、自己は単一であるように見える。
- ◆ ここでは意識流の単一性には触れず、脳の離散的な諸機能がどのように単一的で統一的な行為を生み出すのか、を論じたい。

自己の統一性

- ◆ 行為の統一性への一つの答えは、進化論的観点からのもの。
 - ・生物にとっての本来の環境においては、統一を乱すような個別の機能は淘汰される。
 - ・個別的な機能が独立して観察されるのは特殊な実験的な環境においてである。
- ◆ 実際、脳自身にも個別的諸機能を統合する機構が見出されている。
 - ・脳幹では身体情報が統合され、Damasio が「前自己」と呼ぶものの基礎を与える。
 - ・その他、感情、一時同期 (temporal synchrony) といった現象が統合に関わっていると思われる。

自己制御

- ◆ しかし、こうした機能は短時間の統一を与えるに過ぎず、私たちの人生全体に渡る統一性は説明できない。
- ◆ 私たちの生活に重要なのは自己制御の自己。
- ◆ しかし、自己制御という観念は人を混乱させる。「自己を制御できない」というのは、他人がその人を外から操っているという意味ではない。
 - ・プラトンの『国家』の、不快だと思いつつ死体の山を見たがる男の例。
 - ⇒彼は自分の意志に従っているが自己制御を失っている。それは、彼の行動が彼の自己イメージに反しているということ。
 - ・ただし人はしばしば、自己イメージと行動の間の矛盾を自己欺瞞によって解消する。

自己制御

- ◆ 「私が自己を制御する」とは大まかに言って、私が自己欺瞞的ではなく認める価値に基づいて行為する、ということ。
- ◆ なぜ自己制御には価値が認められるのか？
 - 自己制御には、私たちの求めるものを追及するに際しての道具的な価値がある。
 - 自己制御がなければ、私たちは一時的な思い付きや衝動の虜になってしまう。
 - 例えば、前頭葉の損傷による utilization behavior の患者は刺激に対する反応を制御することができない。Imitation behavior はこの社会的な様態である。

自己制御

- ◆ 今日の世界では、本来性の理念が強力であり、多くの人々が自分の考える「善き生」を追求することが大事だと信じている。
 - ・ 私たちは人生を、価値を表現する物語として自他に向けて語りたいと願う。
 - ・ そして、物語を構成するには、筋の通った行為をなす能力が必要であり、制御の喪失はこれを脅かす。
- ◆ 自己制御はまた、共同性・社会性の成立にとっても必要。
- ◆ utilization behavior の例などを見ると、自己制御の喪失とは禁圧する能力の喪失が原因であるようだ。
 - ・ ただし、この「喪失」では脳のみならず環境の要因も大きい。

自己制御の発達

- ◆ 個別的諸機能の統合は私たちの進化的財産であるが、ここには大きな個人差もある。
- ◆ W.Mischel らは、子供に満足を先送りさせる実験を通して自己制御の発達に関するデータを集めた。
 - ・子供たちは「いつでも実験者を読んで報酬(お菓子)をもらえるが、実験者が返ってくるまで我慢すればもっとたくさん貰える」と教えられる。⇒振舞いの個人差大
 - ・4歳当時の我慢強さの度合いは、その後の社会的能力の発達を高い確率で予測させる。
 - ・満足を先送りする能力は一連の技能に依存する。それは「意志の力」ではなくむしろ「自己-破壊」の技能である。我慢強い子供は、待っている間お菓子とは全く別のことを考えたり、お菓子の報酬的ではない性質を思い浮かべたりしており、しかもこれらの技能を自発的に見つけた。
 - ・自己の統合は、脳機能のみならず努力と訓練を要する。

自己制御の発達

- ◆ 強迫神経症や盗癖、抜毛症などは自己制御の喪失と看做すことができる。
 - これらを生じさせる機制についての仮説。
 - ・ これらの障害は脅迫の対象への注意を持続的に強い。
 - ・ 自己制御とは消耗される資源である。
 - ・ したがって、強迫的症状は、この資源を容易に消耗させるか、あるいは資源そのものを使用できなくすると考えられる。
- ◆ 薬物中毒の機制も同様だと考えられる。

自我消耗と自己制御

- ◆ 中毒に関する未だ一般的な先入観。
 - ・中毒は文字通り強制的で抵抗できない。
 - ・中毒と風に押されることとは、原因となる力が人間の外にあるか内にあるかの違いしかない(アリストテレス、『ニコマコス倫理学』)。
- ◆ しかし中毒は、意思を介さないというような意味で強制的なのではない。
 - ・実際、多くの中毒患者が自力で治癒している。
 - ・そもそも薬への欲求や禁断症状を「経験する」こと自体が、中毒の機械的な強制性を否定する。

自我消耗と自己制御

- ◆ 中毒患者が薬を選ぶ仕方は正常な人が好きなものを選ぶ場合と変わらない。
 - ・にもかかわらず、患者は「自分の意志に反して薬を使った」と言う。→部分的に正しい。
- ◆ 中毒的行動は特徴的な時間経過を辿る。
 - ・欲求に短時間抵抗するのは比較的容易だが、長期的には結局手を出してしまう。
 - この時間的パターンは中毒が自律性を侵害する仕方の理解に役立つ。

自我消耗と自己制御

- ◆ 欲求のみが単純に中毒をなら引き起こすのなら、短時間の抑制も不可能だろう。
 - ・しかし、中毒が自律性を侵害しないわけではない。問題は、欲求の持続性にある。
- ◆ 持続的な欲求に抵抗できないのは正常者でも皆同じ。

自我消耗と自己制御

◆ 実験 (Baumeister ら)

- ①例えば、実験群には自己抑制が必要な課題(良い匂いのクッキーを目の前にして二十日大根を食べるなど)を、対照群には自己抑制を要さない単純作業(3桁の掛算など)を、させる。
- ②次に、両群に自己抑制を要する課題(可能な限り拳を握る、解けないアナグラム問題に取り組ませるなど)をさせ、その強さや持続時間を計る。

- * 結果⇒
- ・課題①で自己抑制に失敗した被験者はなかった。
 - ・課題②では実験群の成績が有意に落ちた。
 - ・ダイエット中の方は実験後により多く食べた。

自我消耗と自己制御

- ◆ この実験結果は、自己制御が有限な資源であることを示す。
 - ・或る心理学者は自己制御を筋肉力のモデルで記述した。
 - ・これらは共に、使用とともに減少し時間ともに回復する有限な資源であり、長期間にわたる反復的使用によって総量が増える

自我消耗と自己制御

- ◆ 自己制御の生理学的な機構
 - ・脳機能画像によると前帯状皮質や前頭皮質は、選択や自己制御を要する行為の際に活性化する。
 - ・意志力を要する過程、特に自己制御は血中のブドウ糖濃度に影響を受ける、という実験結果がある。自我消耗はブドウ糖の摂取によって回復する。
 - これは筋肉運動と同じ。

自我消耗と自己制御

- ◆ 先の実験で、実験群の被験者は最初の課題では疲労を感じなかったが、第二の共通課題では対照群よりも強い疲労を感じた。→二つの解釈の可能性
 - a)最初の課題も疲労を生んだのだが、それは閾値を越えるまで意識に昇らなかった。
 - b)資源が枯渇するまではそもそも疲労は生じない。意識は資源の多寡そのものを直接知ることはできず、前頭葉の無意識的禁圧機能が一般エネルギーを消費した後で意志力を行使しようとする、エネルギー切れで疲労を感じる。

自我消耗と自己制御

- ◆自我消耗仮説は中毒の時間的パターンを説明できる。短時間の抑制は可能だが、それが資源を使い果たすので長期的には失敗する。
- ◆しかしこの仮説に従えば、中毒患者のみならず誰もがいずれ欲求を制御できなくなる、ということになるのではないか？
↑ 否。私たちが抵抗できないのは持続的欲求のみである。
- ◆正常な人はたいていの場合、欲求のきっかけから注意を向け変えて、いわば巧く「自己を破壊」している。
- ◆薬物中毒の患者はまさにこの注意の向け変えに困難を覚える。
 - ・中毒からの解放の第一歩は、欲求の引き金を遠ざけること。
 - ・しかし現実には、そうした切掛け(共に薬を使う友人や家族など)を生活から切り離すのは難しい。

自我消耗と自己制御

- ◆ 自我消耗仮説は薬物中毒だけでなく、強迫症状などをも良く説明する。
 - ・強迫症状のある人は、短時間ならそれを抑えられるが、最後は繰り返してしまう。
 - ・本人が、強迫的行動の切掛を遠ざける必要を理解していることも多い。

自我消耗と自己制御

- ◆ 正常者が誘惑に負けるのも自我消耗のため。
 - ・「自分は正常だ」という感覚はあてにならない。(不随意運動を多発するトゥレット症候群でも病識がない場合がある)
 - ・欲求に負けることはたいてい「判断の変更」として経験されるが、これは薬物中毒患者の経験に特徴的なことである。
- ◆ 自我消耗仮説によれば、中毒患者は確かに自分の望むことをしているが、それは彼らの持つ価値観に反している。「薬は使いたくない」という彼らの言い分にも理があり、同様のことは正常者でも起こっている。

成功する抵抗

- ◆ 環境が自律性を弱めたり強めたりするという点が見逃されがちなのは残念なことだ。
 - ・ 自己制御の力が発達するのは、それが報われるような環境においてのみであり、またその力は生涯にわたって環境に左右される。
 - ・ つまり、環境を操作することによって他人や自分の自己制御能力を強めたり弱めたりすることができる、ということになる。

成功する抵抗

- ◆ 自我消耗という機制は、消費行動においても非常に重要。
- ◆ 販売者や市場関係者は一世紀以上に渡って社会心理学的成果を利用してきたのであり、今後発展するであろう「脳神経マーケティング」を特に恐れる必要はない。

成功する抵抗

- ◆ 将来のより大きな報酬のために現在の満足
を断念するには、将来の成功への信頼が必要
だが、こうした信頼の獲得は適切な環境を
必要とする。
- ◆ 統合は、競合する部分的諸要求が一人格内
で互いに取引・駆引・抑圧をすることによって
達成される。一貫性を持った「私」が先ずある
わけではない。
- ◆ こうした過程は、個人を超えて、集団的な単
一性（「私たち」）をも形成してゆく。

成功する抵抗

- ◆ 子供が自己の統制を発達させるためには、難し過ぎず易し過ぎない自己制御を要求し、また先延ばしにされた報酬を確信させるような環境が必要。
- ◆ そうして適切な自己制御の能力を身に付けた成人は、自発的に注意を向け変えたり、物理的な拘束を自ら与たり(ユリシーズ式)して、自己を統合している。
 - ・依存症治療を続けさせるために、羞恥心や不快感を利用する例もある。

中毒と責任

- ◆ この主題について書く者のほとんどは、①有無を言わせず患者に薬の使用の責任を負わせるか②中毒患者は自律性を失っており責任は負えないとするか、である。
 - 著者はその中間、中毒は責任能力を失わせないが弱めるとする。
- ◆ 薬物がいつでも手に入り自我が消耗している場合、使用を止めるのはまず不可能だろうが、患者は環境を制御することで薬物を段階的に遠ざけることができる。
 - ・しかし現実には、患者が新たな環境を得るためのコストやリスクはかなり高い。

中毒と責任

- ◆ 心を頭蓋骨に閉じ込める考えは不適切にも中毒患者に「意志の力」を求める。
- ◆ 延長された心の仮説は、環境の操作を通じて私たちの自己を制御する可能性を教えるために、有用である。
- ◆ 中毒患者は、短時間使用を止めたりできる限りで行動の責任を負うが、長期的な治療には整った環境が必要であり、最終的な責任の軽重は彼・彼女が置かれている環境に依存する。

⇒より一般的な自由意思や道徳的責任の問題へ