

ダイアログに対して内受容感覚の果たす役割とセキュアベース

Secure base and the role of interoception for dialogue

山川 修^{*1}

Osamu YAMAKAWA^{*1}

^{*1}福井県立大学学術教養センター

^{*1}Center for Arts and Sciences, Fukui Prefectural University

Email: yamakawa@fpu.ac.jp

あらまし：ダイアログ（対話）の機能として、内省、信頼、意味の3つがあるというモデルを昨年のJSiSEの全国大会で提案した。このうち、内省の機能に関係するものとして、内受容感覚があるのではないかと考えている。つまり、内受容感覚を正確に受容することにより、内省が促進されるということである。本発表では、なぜ内省に内受容感覚が関係しているかを、その生理学的、神経科学的研究を基礎に考察する。さらに、内省、信頼、意味の元にあるセキュアベースと内受容感覚との関係についても考察する。
キーワード：ダイアログ、セキュアベース、ポリヴェーガル理論、内受容感覚

1. はじめに

2018年度のJSiSEの全国大会において、ダイアログは、「内省」、「信頼」、「意味」の3つを創り出す機能があるというモデルを提案した⁽¹⁾。今回、その考察をさらに進め、その3つの機能のもとに「安心（セキュアベース）」という共通項があり、内省という機能に関しては、内受容感覚と関係が深いのではないかとという仮説にたどり着いた。以下、内省と内受容感覚の関係性、およびその基礎になるセキュアベースに関して解説する。

2. セキュアベース

セキュアベースとは、Bowlbyが提唱したアタッチメント理論⁽²⁾の中で、核になる概念として提案されているものである。アタッチメント理論は、人が他の人と交わる態度がどのように形成されたか対して、心理社会的に説明する理論である。また、セキュアベースは、近くにいる必要なときに助けてくれることを期待する人であるが、それは結果的に探索や挑戦的な行動を促進する。アタッチメント理論によると、セキュアベースがあるという感覚が、主体性、好奇心、挑戦、レジリエンス等につながっていくと考えられている。

Bowlbyが想定したセキュアベースはあくまでも人であったが、それを拡張して、セキュアベースを人だけでなく、目標等もセキュアベースになると考える人たちが存在する⁽³⁾。この中で、セキュアベースは、「守られているという感覚と安心感を与え、思いやりを示すと同時に、ものごとに挑み、冒険し、リスクをとり、挑戦を求める意欲とエネルギーの源となる、人物、場所、あるいは目標や目的」と定義されている。また、自分自身が自分のセキュアベースになることも想定されている。瞑想等で心の平安が得られることは良く知られているが、これは瞑想

により自分自身の中にセキュアベースが創られているといえるだろう。また、内省によっても同様の効果が期待できるのではないかと考えている。

3. セキュアベースと3機能との関係

Bowlbyは、もともと人に対する信頼感からセキュアベースが形成されるとしていた。それを拡張して、人生の目的や意味、瞑想や内省によってもセキュアベースが形成されうると考えると、ダイアログが創り出す「内省」、「信頼」、「意味」の3機能は、最終的には個人の中にセキュアベースを創ると考えることもできる。それを図解化したのが、図1である。

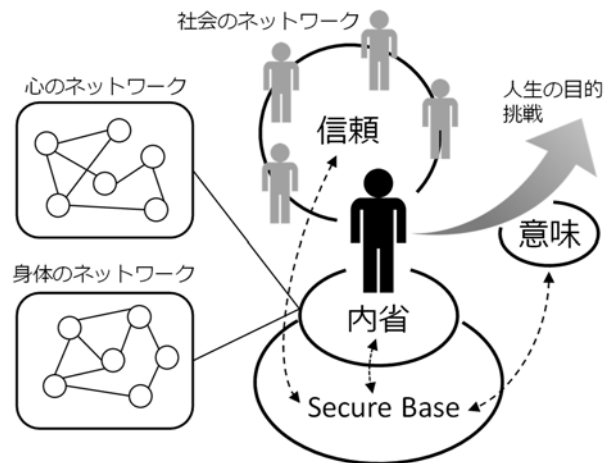


図1 内省、信頼、意味とセキュアベースの関係

社会的ネットワークの中での信頼関係がセキュアベースを形成するのはアタッチメント理論が教える通りだが、セキュアベースが存在することにより信頼関係が築きやすくなることもまた自然である。これと同様に、内省や意味に関しても、セキュアベースの原因であり結果でもあると考えられることができる。

この点を図1中では、双方向の矢印として表現している。内省に関しては、従来は、メンタルモデル(心のネットワーク)のみを対象として想定していた。しかし、身体感覚の認知がセキュアベース形成に関わっているのではないかとという仮説のもと、図1では、内省が心と身体の双方のネットワークに及ぶのではないかと仮定した。この点に関しては、次節以降で考察する。

4. 内受容感覚と感情

身体感覚には、外受容感覚(exteroreception)、固有感覚(proprioception)、内受容感覚(interoception)という3つの区分がある。外受容感覚とはいわゆる五感と呼ばれているものであり、外界の変化を私たちに知らせる感覚である。固有感覚とは姿勢に関する感覚であり、筋肉や骨格にある感覚器や三半規管などが関与する。内受容感覚とは主に内蔵の状態に関する感覚で、心拍や血圧、それに呼吸の変化の受容にも関係する。

そして、解剖学およびfMRIの知見により知られている内受容感覚(固有感覚も含む場合がある)のための神経基盤(島皮質など)は、私たちの感情を受容する際に働いている箇所をかなりの部分で重なっていることが分かっている⁽⁴⁾。つまり、内受容感覚により身体の内部を参照することが、主観的に感情を経験するということと、密接に結びついている可能性がある。

5. ポリヴェーガル理論

ポリヴェーガル理論⁽⁵⁾は、我々が安全ではないと感じた時に、自律神経系がどのように働くかを解明している。一般には自律神経系には交感神経と副交感神経があると教えられているが、ポリヴェーガル理論が明らかにしたところによると、自律神経系には以下の3つのサブシステムがある(図2)。

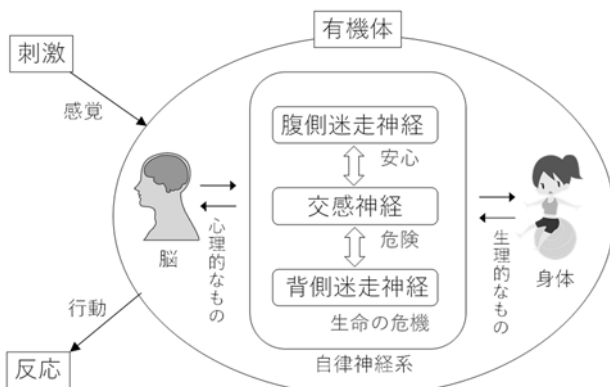


図2 3つの自律神経系

(1)無髄の迷走神経回路で、横隔膜より下の内臓の迷走神経制御を行っているもの(背側迷走神経)、(2)有髄の迷走神経回路で、横隔膜より上の臓器の迷走神経制御を行っているもの(腹側迷走神経)、(3)交感神経系。ここで(2)は従来の副交感神経に相当する

ものだが、(1)は、Porgesのことで言うと「不動化」をもたらすものであり、俗にいう「固まる」という現象を引き起こすものである。我々は安全だと感じているときには、(2)の神経系が活性化され、社会的な交流ができるようになる(社会化)が、そうでない場合、まず(3)が活性化され「闘争」か「逃走」の反応が引き起こされ(可動化)、それもかなわぬ場合、(1)による「不動化」が引き起こされるとされる。

この3つの自律神経が「社会化」「可動化」「不動化」と切り替わるのはneuroceptionという無意識での受容により、その環境が「安全」「危険」「生命の危機」と判断されることによるという。neuroceptionの具体的な中身はまだ特定されていないが、内受容感覚がそこに関与している可能性は大きい。

6. ダイアログと内受容感覚

今までの論考では、ダイアログの一機能としての内省は、心のネットワークに焦点をあててきた。しかし、これまで見てきたように、感情と内受容感覚が密接に関係しているとしたら、内省で心のネットワークを観察するだけでは不十分で、身体ネットワーク(身体からの情報)を観察し、受容することが重要となるだろう。

内省により、セキュアベースが創られる場合、心のネットワークの観察だけでなく、身体ネットワークの観察も重要になる。また、ポリヴェーガル理論が指摘するようにneuroceptionにより自律神経が、「安心」「危険」「生命の危機」モードに自動的に切り替わり、その一部を内受容感覚が担っているとしたら、そこを無意識的に働かせるのではなく、内受容感覚を自覚的に受容することにより、自律神経の切り替えも、ある程度、意図的に行うことができるようになるかもしれない。

7. まとめ

ダイアログの3つの機能の元にセキュアベースがあるというモデルを示した。そして、セキュアベースを創る上で、内受容感覚が重要になる可能性を指摘した。今後、ダイアログに対する内受容感覚の役割をこのモデルに沿って実証的に検証を行う。

参考文献

- (1) 山川修, 「自律的学習者育成のために必要なダイアログの機能は何か」, 第43回教育システム情報学会全国大会予稿集, pp.229-230, (2018).
- (2) Bowlby, L. Attachment & Loss: Vol.1. Attachment. New York: Basic Books, (1969).
- (3) Kohlrieser, G. et.al. Care to Dare, John Wiley & Sons, (2012).
- (4) 寺澤悠理, 梅田聡, 「内受容感覚と感情をつなぐ心理・神経メカニズム」Japanese Psychological Review, Vol.57, No.1, pp.49-66, (2014).
- (5) Porges, S.W. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundation of Emotions, Attachment, Communication and Self-Regulation, Norton series on interpersonal neurobiology, New York, (2011).