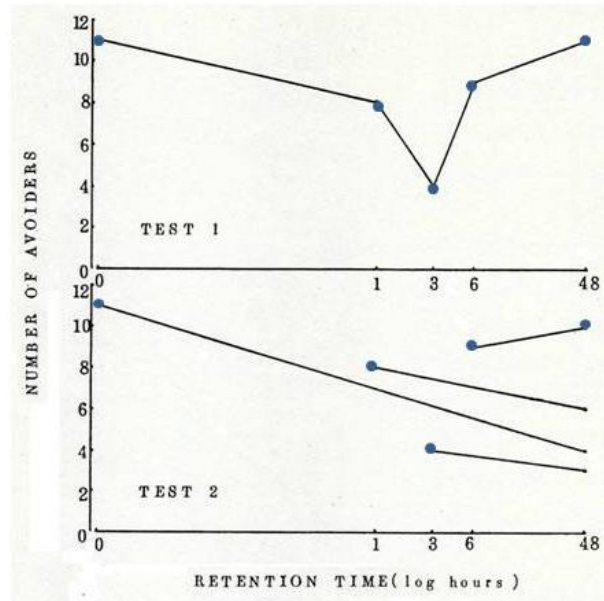
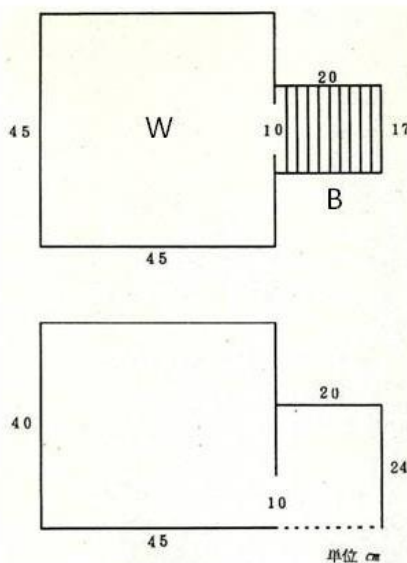


## PTSD とテトリス

小嶋祥三

ネットにテトリスが PTSD の症状を軽減させるというニュースが載っていた。PTSD は心的外傷後ストレス障害のことだが、ニュースでは自動車事故を例に挙げていた。事故後 6 時間以内にテトリスを行わせると、1 週間後の検査で PTSD の症状であるフラッシュバック（再体験）の頻度が 62% 減少したという（コントロール群は怪我の治療のみでテトリスを行わなかった）。

わたしはテトリスをやったことがないので、どういうゲームか分からないが、このニュースに関連する基礎的な実験をラットで行った。このホームページの『脳と心：認知神経科学入門』の第 4 章、『認知神経科学への期待』の 11 で、この実験についてふれたが、改めて述べる。ラットは明るく広い場所を嫌い、暗く狭い場所を好む（下図左）。ラットを W の箱に放すと直ぐに B の箱に入る。そこで B の箱に閉じ込め電気ショックを与える。そして、直後（10 分）、1, 3, 6, 48 時間後にラットを再び W の箱に放した（TEST 1）。TEST では B の箱に入っても電撃はない。結果が右上図である。縦軸は B の箱に入らなかったラットの数である。直後、48 時間後の群ではほとんど B の箱を回避する。1, 6 時間群では B の箱に入る個体が出てくる。3 時間群では入ってしまう個体の方が多くなる。直後から 6 時間までの個体を 48 時間後に再び W の箱に入れた（TEST 2）。結果が右下図で、3 時間までの群は B の箱に入る個体が増えた。特に直後群はその傾向が強い。6 時間群では逆に B の箱を回避する個体が増えている。有害、不快な経験の後 3 時間ほどは記憶が不安定のようなのである。また、直後あるいは 3 時間後に元の体験に関連する経験をするると記憶の固定は妨害される。



W:白、B:黒。小嶋祥三・今井もと子 (1971) 異常行動研究会誌, 11:44-50.より。

さて、自動車事故後のテトリスの実験だが、6時間以内という時間の要因は、多少異なるものの、ラットの試験とほぼ近い値である。事故によっては意識を失うこともあるだろう。そうするとテトリスを行う時間も失われてしまい、PTSDになりやすいのだろうか。テトリスを知らないので何とも言えないが、テトリスでないといけないのだろうか。事故の内容によって有効な課題は違ってこないのだろうか。自動車事故なら運転のシミュレーターは有効ではないだろうか。など、いろいろと疑問がわいてくる。