

Alexandra Johnson-Moreno  
**Misophonia in a Nutshell**  
When Sound Triggers the Nervous System

ミソフォニアを簡潔に

音が神経系をトリガーする事態

## まえがき

本稿は Alexandra Johnson-Moreno『ミソフォニアを簡潔に (Misophonia in a Nutshell)』の全訳である。本書ではミソフォニアについて落ち着いた言葉づかいで論じられている。また類書と比べて真実含有量が比較的高いと判断して訳出した。このような優れた真っ当な本がミソフォニアの標準的なテキストの 1 冊となることを、私(訳者)もミソフォニアの当事者として心から望んでいる。なお本稿には誤訳や、学術的に拙い箇所も少なからず含まれている可能性がある。それはあくまで本稿筆者(訳者)の瑕疵である。

本稿の他にも、以下のページでミソフォニアのノートを公開している。

<http://everything-arises-from-the-principle-of-physics.com/misophonia>

## 目次

編集宣言	4
著者について	5
ミソフォニアが重大である理由	6
ミソフォニアとは何か（そして何ではないか）	9
トリガー音の実体験	12
特定の音が他の音より有害となる理由	15
神経系と警報の誤作動	18
感情、脅威、および身体の反応	21
ミソフォニアと注意：“聞かない” ことができない理由	24
予期と過剰警戒の役割	27
社交的な場の音、親しい関係、および人間関係の亀裂	30
家庭におけるミソフォニア：家族、パートナー、および日常生活	33
職場、公共空間、および生存戦略	36
恥、罪悪感、および内面的な語り	39
ミソフォニア vs. 感覚過敏および聴覚過敏	42

ミソフォニアと不安、強迫性障害 (OCD)、および神経多様性	45
どのようにミソフォニアは時間とともに発達するか	48
抑圧と我慢が逆効果となる理由	51
制御ではなく調節	54
音をマスクすること、逃避、および環境の設計	57
認知的および身体的アプローチ	60
治療法と本当に役立つこと	63
ミソフォニアについて他人に話すこと	66
自愛、および病気に囚われないアイデンティティ	69
ミソフォニアと上手に生きること	72
ミソフォニアの研究の将来	75
ミソフォニアの本質を簡潔に	78
用語集	80

## 編集宣言

In a Nutshell 出版は明晰さを信条とする。世界は情報に溢れているものの、英知はしばしば複雑さの奥に隠れている。

我々の使命はノイズを取り払い、扱う全ての対象の本質を明らかにすることである。“In a Nutshell” シリーズのそれぞれの本は短く、明快で、そして実用的である——知識に溺れることなく知識を理解し応用することを求める、好奇心のある知的人間のための手引きである。

我々は全てを述べることを目指さない；重大なことを述べることを目指す。全てのページにおいて、我々の目標は読者をなるべく論題の核心の近くへと導き、議題を単純化することなく平易にし、普遍的な洞察を日常生活に結び付けることである。明晰さ、本質、応用。これが In a Nutshell の約束するものである。

## 著者について

Alexandra Johnson-Moreno と In a Nutshell 出版の共同制作

**Alexandra Johnson-Moreno** は著述家および独立した研究者であり、その仕事は神経科学、感覚知覚、および実体験の交わる分野に重点を置いている。

生理学のバックグラウンドと感覚処理の差異に関する長年の独立した研究を基に、複雑な臨床的・神経学的な概念を、それらが実際にどのように感じられ経験されるかを反映した言葉に翻訳することに、彼女は仕事を捧げてきた。

彼女の著述はいかにして神経系の目に見えないパターンが、感情、行動、人間関係、およびアイデンティティを形成するかを探求する——とりわけ、しばしば誤解または矮小化された状況下において。

## ミソフォニアが重大である理由

ミソフォニアは知覚，制御，および責任（応答性；responsibility）を我々が理解する仕方における断絶を露呈するため，重大である。ミソフォニアは個人と社会の両方にとって不愉快な事実と向き合うことを強いる：神経系は合意，思考，あるいは倫理との照合を待つことなく作動する。神経系がまず活動する。意味は後からやって来る。

ミソフォニアの人々において，特定の音は思慮を完全にバイパスする素早い不随意の反応を引き起こす。反応は選好ではなく，意見ではなく，また判断でもない。それは連鎖過程である。神経系（システム）に入った聴覚的入力は異常な速度と強度で，突出して（重要であるとして；salient）印を付けられ，脅威の検出，感情的興奮，および運動の準備に関与する回路網を駆動する。起きていることを意識的な気付きが把握する時には，身体は既に作動している。

これがミソフォニアがこれほど不明瞭である理由である。反応は瞬間的で圧倒的なものとして経験されるにも関わらず，刺激は慣習的な基準からすれば些細である。静かな咀嚼音，繰り返される鼻すすり，リズミカルなタップ。刺激と反応の不一致は認知的な不調和を生じる。本人はその音が無害であると分かっているものの，神経系はあたかも耐え難いことが起きているかのように振舞う。この不調和はしばしば神経系の反応を追及することによってではなく，（本人の）人格を追及することによって解消されてしまう。

結果としてミソフォニアは直ちに叱責されることになる。人々は我慢が足りず，不寛容であり，場を支配しているか過剰に敏感だと言われる。より厄介なことに，本人たちも同じことを自身に言い聞かせている。反応は怒り，嫌悪，あるいはパニックのような感情を含むため，反応が意図的でない場合でさえ，それは本人のものと感じられる。明確な説明モデルが存在しないため，恥で満たされた空白が残される。

ミソフォニアはしたがって感覚的経験のみに影響するのではない。それはアイデンティティを作り変える。時間が経つにつれ、多くの人々は逃避、警戒、および自己監視を中心として自らの生活を編成し始める。食事は楽しむのではなく処理される。共有空間は脅威をスキャンされる。静寂自体も予期(悪い予感；anticipation)で満たされるようになる。神経系は音に反応することだけでなく、反応を予期することを学習する。

予期は中立的でないため、このことは重大となる。予期は生理学的な基準線(baseline)を変える。脅威を予期している神経系は、ますます活動の閾値(限界)の近くで機能することになる。注意は狭まる。許容範囲は縮小する。回復は遅くなる。特定の音に対する反応として始まったものは、全般的な警戒状態になる。ミソフォニアはこのようにしてトリガーに基づく反応から、神経系の組織化のより広範なパターンへと発展する。

この病気は、一般に処方されている解決策の限界を明らかにするという理由でも重大である。“刺激を無視せよ”“自らの過敏性を除け(脱感作せよ；desensitize)”あるいは“ただ耐えよ”といった助言は、反応が選択の水準に起源を持つと仮定している。ミソフォニアの場合、そうではない。正常化への調節(regulation)を伴わない(野放図に強いられる)我慢は、音が危険であることと避けられないことの両方を神経系に学習させ、まさに解消しようとしている関連そのものを強化してしまう。これらのアプローチの失敗はしばしば本人の弱さと解釈され、余計に苦痛を増す。

ミソフォニアは概念的な盲点に位置している、何故ならそれは容易に分類できないからである。聴覚は健全である。認知的洞察力はしばしば高い。感情に対する意識は大抵、洗練されている。反応は全般的ではなくむしろ選択的であり、観念的ではなくむしろ身体的であり、思考を受け付けない。ミソフォニアは不安、感覚過敏、行動不耐性(behavioral intolerance)のモデルと上手く合致しない、それらの全てと重なり得るにも関わらず。この曖昧さが真剣な参与を遅らせ、誤解が残存するのを許してきた。

ミソフォニアを理解することを現在とりわけ重要たらしめているのは、ミ

ソフォニアが突出の誤った評価 (*miscalibrated salience*) における明確な事例研究を供しているという事実である。突出 (顕著性 ; salience) はそれによって何が重要であるかを神経系が決定するところの過程である。ミソフォニアでは、この過程が特定の聴覚パターンに過剰な重要性を割り当て、客観的には何もする必要のない状況下で、脅威回路網を駆動する。このパターンは一度確立されると、学習、注意、および反復により強化される。神経系は誤った課題に対して効果的になる。

この観点から見ると、ミソフォニアは不可解でも非合理的でもない。それは高度に可塑的なシステムによって学習されたパターンである。神経系が適応し、守り、優先することを可能にするのと同じ仕組みが、病気の根強さの原因となっている。これは慰めではなく、明確化である。学習されたことは、適切な条件下では、修正できる。

本書の目的は安心させること、正常化させること、あるいは啓発することではない。ミソフォニアをそれが実際に作用している水準で理解可能にすることである。どのようにして音が脅威になり、注意が牢獄になり、我慢が悪化をもたらすか、そしてなぜ調節——制御ではない——が変化の可能となる軸になるのかを説明することである。

ミソフォニアは重大である、何故なら病気が誤解されるとき、人々は2度苦しむからである：1度目は病気自体によって、そして2度目は病気に課された説明によって。正確性はこの第2の苦しみの領域を軽減する。

ミソフォニアは音に関係しているのではない。ミソフォニアは停止せねばならないものを——またそれを停止するために犠牲にするつもりのものを——神経系が決める仕方に関係している。

## ミソフォニアとは何か（そして何ではないか）

ミソフォニアは聴覚、気質、忍耐力の病気としてではなく、聴覚の突出性の割り当てに関する病気として最も良く理解できる。ミソフォニアはそれが機能している水準では、観念的でも思索的でもない。それは手続き的である。音が聴覚系に入り、中立的な情報ではなく素早い反応を必要とする信号として処理される。神経系は音が何を意味するかを問わない。神経系はあたかも意味が既に決定されているかのように振舞う。

この識別が決定的に重要である。ほとんどのミソフォニアの通俗的な説明は、反応が解釈的であると——すなわち人は音を聞き、音を否定的に評価し、次いで感情的に反応すると——仮定している。実際には、一連の過程は逆向きに起きる。反応が評価に先立つ。最初に身体が反応し、次いで注意が固定され、しばしば混乱または自己批判の形で、意識的な解釈が遅れてやって来る。

ミソフォニアを定義付けるのは音全般への敏感性ではなく、特定の聴覚的パターンの選択性の増幅である。これらのパターンは通常、静かであり、繰り返され、リズムが不規則である。咀嚼音、飲み込む音、呼吸音、タッピング、ペンのノック音、貧乏ゆすり（視覚的トリガーの例）。それらは強度が原因で人を警戒させるのではない。それらに実際の強度よりも突出して印を付けることを神経系が学習したため、それらは人を警戒させるのである。

この選択性は直ちにミソフォニアを一般の聴覚過敏から区別する。ミソフォニアの多くの人々は大音量の音楽、交通の騒音、建設音、あるいは混雑した環境に難なく耐えられる。場合によっては、人々は騒音のある状況を好みさえする、何故なら拡散される音は特定のトリガーが目立つのを軽減するからである。音量は変数ではない。パターンが変数である。

今一つの定義となる特徴は自動性である。反応は充分素早いため、知覚と同時であると感じられる。選択のための内面的な（猶予の）時間はない。こ

れが“落ち着く”あるいは“音を再解釈する”試みが大抵その瞬間に無効である理由である。

この活動は空想的ではない。それは身体に具現する。筋肉の緊張が増大する、とりわけ頸、首、および肩において。呼吸が浅くなるか止まる。心拍数が高まる。熱、圧迫感、あるいは吐き気も生じ得る。これらの生理学的变化は感情の副産物ではない；それらこそが感情である。身体は活動の準備をしている。

ミソフォニアに付随する感情——怒り、パニック、嫌悪感、切迫感——はしばしば性格の現れと誤解される。実際には、それらは脅威回路網の予測される出力である。怒りは活力を動員し集中を狭める。パニックは逃避の準備をする。嫌悪感は距離を確保する。これらの感情は音が倫理的に攻撃的だからではなく、神経系が侵害を終わらせる準備をしているために生じる。

ミソフォニアはしたがって感情調節の失敗ではない。調節は反応が既に起きており、反応を修正せねばならないことを（前提として）含意する。ミソフォニアでは、問題は事後の修正ではなく、検出の時点での誤分類である。調節が重要性を持つ前に、音は既に重大、侵害的、あるいは危険とラベルされている。

ミソフォニアが何かを理解するためには、ミソフォニアが何ではないかを理解することもまた必要である。

ミソフォニアは悩みではない。悩みは柔軟である。それは気分、文脈、および注意に応じて揺らぐ。それは刺激が終わるか注意が移ると消える。ミソフォニック反応は繰り返しによりエスカレートしがちであり、音が止むか距離が確保されるまでは続き、気晴らしを受け付けない。

ミソフォニアは不寛容や共感の欠如ではない。実際にはミソフォニアの多くの人々は、他者と協調するために並外れた労力を費やしている。彼ら彼らは目に見える反応を抑制し、逃避経路を計画し、周りの人々に無理強いすることを避けるために生活を再編成している。苦痛は我慢することの不本意にではなく、不断の制約の負担にある。

ミソフォニアは聴覚の鋭敏性の問題ではない。聴覚試験は典型的には正常である。聴覚過敏の場合のように、聴覚器官それ自体には損傷や苦痛はない。不快は耳ではなく、感覚入力に意味と緊急性を割り当てる下流のシステムに起因する。

ミソフォニアは本来的には認知的でもない。信念や期待は予期や回復に影響し得る一方で、それらは最初の反応を生じない。これが洞察だけでは大抵、病気を解消できない理由である。本人は音が無害であると完全に理解しているかもしれないが、なお音が耐え難いものであるかのように反応する。知識は突出性の割り当てを覆さない。

ミソフォニアの最も腐食作用を及ぼす側面の1つは、反応が意図的に感じられることである。怒りや嫌悪のような感情が関与しているので、反応は本人の何らかの人間性を反映しているのではないかと、患者らはしばしば恐れる。このことは内面的状態の自己監視と叱責をもたらす。実際には、関係する感情は機械的であり、人格の現れではない。

ミソフォニアは誤って付与された脅威による病状として最も上手く理解できる。重要でないとしてフィルターされるはずの音が緊急事態として扱われる。減衰するはずの信号が増幅される。警報は実在する。危険は実在しない。

一度この区別が把握できれば、もはやミソフォニアはでたらめや大げさには映らなくなる。ミソフォニアは速さと防衛を最適化する、神経系の学習されたパターンとして理解可能になる。神経系はあくまでそれが進化した結果こなせるようになった課題——突出した入力を優先すること——を遂行しているのだが、誤った信号を優先しているのである。

この説明の枠組みは苦痛を解消しない。それは苦痛を明快にする。そして明快さは強制や屈辱や我慢に頼らないあらゆる介入処置に必要不可欠である。

## トリガー音の実体験

ミソフォニアの実体験は“音を聞き、それに否定的に反応すること”に還元し得ない。ミソフォニアを通常の苛立ちと区別するものは強度だけでなく、むしろ反応が経験をリアルタイムでいかに完全に再構成してしまうかにある。トリガー音が起きると、知覚、注意、感情、および身体的準備は音を終わらせることへと向かって单一の軸へと収斂する。

トリガー音は偶然不快な外部の出来事としては経験されない。それは意識の場を乗っ取る侵害として経験される。音は他の感覚と並存しない；音は他の感覚を排除する。会話はアクセス不能になる。思考は分断される。世界は音のリズムと、それに対する身体の反応へと狭まる。

この狭まりは比喩ではない。それは脅威回路網に駆動された注意の割り当ての変更を反映している。一度音が突出して印を付けられると、注意は固定化される。神経系は音をモニターすることを絶対的任務として扱う。繰り返される音は全て追跡され、予期され、そして増幅される。注意を逸らす試みは安らぎではなく、労力を要する抑圧として経験され、このことは一層ストレスを増大させる。

この経験の身体的要素が中心的役割を演じる。トリガー音は意識的なラベル付けに先行する、素早い生理学的变化を引き起こす。顎と顔面の筋肉が緊張する、しばしば自覚されることなく、呼吸は浅くなるか止まる。胸が締めつけられる。眼の奥や頭の中に圧迫感を覚えることもあり、あたかも神経系が引き締めているかのようである。これらの感覚は感情の副産物ではない；それらこそが感情の構成要素である。

感情はこの状態から予測できる形で帰結する。怒りが一般的である、何故なら本人が怒りたいからではなく、怒りが行動を促す神経系の最も効果的な様式だからである。逃避が不確実であるか阻害されていると感じられる場合にはパニックが現れる。(他人と) 対立することなく距離をとることを神経

系が求める場合には、嫌悪が生じる。これらの感情的表出は状況に依存し、また機能的であり、価値観や意図を反映してはいない。

ミソフォニアの最も捉え難い特徴の1つは、発動の速さである。しばしば感知可能な増長期間はない。音が現れると、反応は既に作動している。このことは本人が何かを選んだのではなく、何かが本人に起きたかのような、乗っ取られる感覚をもたらす。多くの人はこれを簡単に“自己を失う”と表現する、外面向的には平静を保っている場合でさえ。

文脈は実体験に大いに影響する。同じ音がある状況では耐えられるのに対し、別の状況では耐えられないことが起こり得る。この移ろいやすさは、しばしば一貫性の欠如あるいは大げさな誇張と誤解される。実際には、それは主観的な統制感 (perceived control), 逃走可能性, そして神経系が耐えられる基準値に応じている。騒がしい部屋を通して聞こえた咀嚼音は、出口のない静寂の中で聞いた同じ音とは違って処理される。

予期は全てを増長する。一度、神経系が特定の環境または人物をトリガー音と関係付けて学ぶと、経験は音そのものより前から始まることになる。身体は余計に緊張する。注意は初期の兆候をスキャンする。静寂は休息ではなく緊張となる。これらの間には、人は音ではなく反応の予期に反応している。

この予期の状態はしばしば劇的というよりも、むしろ心身を蝕む (exhausting) と言い表される。ミソフォニアの人々の多くは、激怒またはパニックの不断のスパイクを経験しているのではない；そうではなく、時間をかけて安らぎを蝕む警戒の中を生きている。負荷は蓄積される。トリガーが実際に起きるときには、神経系は既にその閾値に迫っている。

実体験の人間関係的な側面は今一つの層を追加する。トリガーはしばしば他人、とりわけ近くの人々によって発せられるので、反応は生理学的に圧倒的であると同時に、場合によっては社交的に危険であると感じられる。本人は音だけでなく、音に対する自身の反応をも恐れるかもしれない。これは反応を(人に)見られるのを避けるための、抑圧、退去・引きこもり、あるいは

手の込んだ策略に繋がる。

抑圧は経験を解消することなく変容する。反応を押し留めると内部の圧迫が増す。身体は活性化したままでありながら、外的な表出が抑圧される。これは遅れた副作用をもたらし得る：その日のうちの後からの短気、感情の起伏の消失、あるいは突然の疲労困憊。目に見える反応がないことは、経験が平穏であることを意味しない。

周りの見ている人間が最もよく見落とすことは、ミソフォニアが選択の結果として経験されるわけではないということである。本人が反応するか否かを決めているのではない。本人はせいぜい事後の対処法を決めるだけである。この識別は重大である、何故ならそれは選択に焦点を当てた助言——“無視しさえすればよい”“気にするな”——が上手くいかない理由を、実に合理的に説明するからである。

ミソフォニアの実体験はしたがって弱さゆえの経験ではなく、不断の折り合いの経験である。注意との折り合い、空間との折り合い、人間関係との折り合い。本人の身体との折り合い。多くの人々は依然として外から見えない内的な負荷をずっと抱えたまま、環境を誘導し、リスクを予測し、中断を最小化することに高度に熟練するようになる。

この現実の体験を理解することは、共感を求めるものではない。正確性を求めるものである。ミソフォニアの人が瞬間に経験を認識する仕方を把握しなければ、いかなる説明も曖昧なままである。またその正確性がなければ、治療処置は神経系の誤った水準に取り組む危険がある。

ミソフォニアは大音量に対する苦しみではない。それは濃縮された苦しみである——呼吸する間さえない瞬間にと濃縮された。

## 特定の音が他の音より有害となる理由

ミソフォニアの選択性は偶然ではない。それは病気の定義となる特徴であり、病気の仕組みを解明する手掛かりでもある。ミソフォニアが単なる聴覚過敏性の問題であるならば、より大きな音の方が静かな音よりも有害となるだろう。ミソフォニアが気質の問題であるならば、嫌悪される音は多種多様となるだろう。実際には、ミソフォニアは限られた種類の刺激の周りに鋭く集中し、集中はロジックに従う。

ミソフォニアの人をトリガーする音は典型的には、音量としては小さく、繰り返され、生き物の音源から発せられる。咀嚼音、飲み込む音、呼吸音、鼻すすり、タッピング、ペンのノック音、貧乏ゆすり。これらの音には、それらをとりわけ神経系に突出性を誤認させる有力候補たらしめる、いくつかの共通の性質がある。

第1に、それらはパターン化されているが不規則である。それらは繰り返されるが、機械のように予測可能ではない。これは問題である、何故なら聴覚系は行為主体の存在を示すパターンを検出するように最適化されているからである。不規則な繰り返しは、行動を変えるかもしれない能動的な音源を示唆する。定常的な背景のノイズと違い、これらの音は馴化を妨げる。各瞬間は持続の継ぎというよりも、むしろ新しい事件と感じられる。

第2に、それらは範囲の狭い信号である。ほとんどのミソフォニック・トリガーは私的空间で起きる。近接性は問題である、何故なら神経系は近くの信号を遠くの信号とは異なる仕方で処理するからである。近くで聞こえた音は、逃げる選択肢が限られており、また重大性が一層高いことを示唆する。音源が近いほど、それを無視するための潜在的な負荷は高まる。

第3に、それらは社会的に曖昧である。人間の出す音は価値中立的な音響学的な出来事ではない。それらは社会的な文脈に埋め込まれている。咀嚼音は共食に関係する。呼吸音は存在感の誇示に関係する。これらの音は社会的

規範により阻止や退出がしづらい状況下で発せられる。この制約は決定的に重大である。神経系が突出した信号を検出しながらも、対応する選択肢が限られているのを認識したとき、脅威の増幅は増大する。

第4に、これらの音は認知的にマスクするのが困難である。視覚的な注意は逸らされ得る。思考は中断され得る。しかし聴覚パターン、とりわけ繰り返されるパターンは、継続的かつ自動的に処理される。一度、突出して印を付けられると、それらは本人が望むと望まざるとに関わらず、注意の範囲を占拠する。

これらの特性の組合せは手の打ちようがない襲撃を成す。繰り返されるが予測できず、近くて避けられず、社会的な拘束下で聞かされる侵害的な音は、脅威の誤った割り当ての主要な候補となる。神経系は観念的な意味で音を危険と結論付けるのではない。緊急的に重大でありモニターせねばならないと結論付けるのである。

ここでは学習が中心的な役割を演じる。一度音が強度な活性化と関係付けられると、関連は急速に強化される。神経系は多面的な裏付けを待たない。高度の興奮を伴う刺激へのわずかな暴露は、音を重大と登録するのに充分である。その後の遭遇はますます確実に、さらなる強度でより素早く処理される。

この学習は非対称的である。音がトリガーとなるのは、音がトリガーでなくなるよりも遙かに容易である。これは欠陥ではない；生存に適して設計された神経系の性質である。偽陽性 (false positives；誤って脅威だと検出してしまうこと) は、偽陰性 (false negatives；本当の脅威を見逃すこと) よりも容易に許容される。危険がないときに反応することによる損害は、危険があるときに反応し損ねることによる損害よりも低い。

文脈がこの過程をさらに左右する。ストレス、疲労、感情的に傷つきやすい状況、あるいは主観的な囚われ (perceived entrapment) の間に遭遇した音は、より脅威として登録されやすい。同じ音であっても、安全であるかコントロール可能な状況で遭遇すれば、何ももたらさずに通り過ぎ得る。これ

がランダムではなく、むしろ特定の人生の局面においてミソフォニアが始まったか強化されたと、人々がしばしば報告する理由である。

重要なことだが、音それ自体が単独の決定的な因子であるわけではない。音、状態、および意味の間の関係が重要である。ここでの意味とは意識的な解釈ではなく、潜在的な重要度のことと言っている。神経系は合理的な判断ではなく、経験、文脈、および生理学的な状態に基づいて重要度を割り当てる。

このことはまた、自ら発した音がミソフォニアの人をトリガーすることがほとんどない理由を説明する。自分が音を発する場合、神経系はそれを予測している。予測は突出性を軽減する。音には不確実性も脅威もない。対照的に、外部から発せられた音、とりわけ他人が発した音は不確実性があり、モニタリングを必要とする。

多くの人々は自身のトリガーの任意性に悩む。何故この音であって、あの音ではないのか？何故、咀嚼音であって交通音ではないのか？理由は感覚的な好みではない。理由は誤った機能的な優先化である。別の状況下であれば注意を向けるに値する何かを示していたはずの特徴に、神経系は反応している。

特定の音が他の音よりも有害である理由を理解することは、ミソフォニアが當てにならないか大げさであるという神話を解消する。パターンは一貫している。神経系はその設計に応じて振舞っている、ただしその評価は不調である。問題は神経系が反応することではない。問題は神経系が誤った信号に対しあまりに速く、あまりに強く、またあまりに選択的に反応することである。

## 神経系と警報の誤作動

神経系は(トリガー刺激の)強度に釣り合って(比例して)反応するという発想を捨てなければ、ミソフォニアは理解できない。そうではないのである。神経系は分類に応じて(断定的に; categoristically)反応する。神経系の最も早い段階では、神経系は強度を測ってからどれだけ反応するかを決定しているのではない。神経系は分類しているのである。対象は重要でないか、重要であるか、緊急的であるかのいずれかである。ミソフォニアはその分類過程における誤った配分にある。

普通の条件下では、ほとんどの音は自動的にフィルターされる。聴覚系は意識的な気付きが対処し得るよりも遙かに多くの入力を受け取るため、注意するに値するものを決める素早い通門(gating)機構に依拠している。この通門は新奇性、予測可能性、近接性、および学習された重要性に左右される。これらの基準を満たさない音は素早く減衰する。それらは消失するわけではないものの、優先性を失う。

ミソフォニアでは、この通門過程が特定の聴覚パターンに対して正常に機能しない。無視可能とタグ付けされる代わりに、音は突出性の検出、脅威の検出、および運動の準備を司るネットワークへと通される。外的な危険は何もないにも関わらず、神経系はあたかも素早い反応を要する事態が起きたかのように振舞う。

これが警報の誤作動(misfiring alarm)の比喩が有用となる理由である、ただし真剣に受け止められる場合に限って。警報システムは解釈を待たない。それは活動側に誤って倒れる(err on the side of activation)よう設計されている。それが作動すると、システムはその周りに再編成される。遂行中の過程は中断される。リソースが移される。熟考よりも行動が優先される。

一度ミソフォニック警報が発動すると、素早い過程のうちに複数のことが

起きる。

第1に、注意が強制的に狭まる。神経系は音のモニターにリソースを分配する。これは好奇心ではない；警戒である。繰り返される音の各々は、それがエスカレートするか、続くか、終わるかを判定するために追跡される。このモニタリングはそれ自体が代謝的な負担であり、疲労をもたらす。

第2に、身体は準備状態に突入する。筋肉の緊張が増す、とりわけ身構えや顎のコントロールに関係する部位において。呼吸が浅いか停止したパターンへと移行する。心拍数が増大する。これらの変化は身体が闘争または逃走する準備をする。それらは観念的ではない。事前準備的である。

第3に、行動を促進する感情的表出が生じる。怒りは注意を集中させ、ためらいを取り除く。パニックは素早い退去を駆り立てる。嫌悪は逃避を促進する。これらの感情は選択されたのではない；動員されたのである。感情の強度は行動の必要性に対する神経系の確信の度合いを反映している。

決定的に重要なことであるが、この一連の過程全体は意識的な評価の前に開始される。本人が音を“単なる咀嚼音”あるいは“無害”として意識する時点では既に、警報は神経系の優先事項を再構成している。既に実行に移された過程に、推論は遅れてやって来る。

この時間的関係は安心させること(reassurance)が失敗する理由を説明する。神経系が既に作動した後になってから危険はないと神経系に教えることは、火災報知機にトーストは火事ではないと説明するようなものである。説明は正しいかもしれないが、それは警報を引き起こしたメカニズムに取り組んでいない。

警報の誤作動は自己增幅的である。警報が発動するたびに本人は耐えるか逃走することを強いられ、音と緊急性の関連は強化される。神経系は音が重大だということだけでなく、高度の興奮状態を予測することを学習する。その後の(トリガー刺激との)遭遇はより素早く、ためらいなく処理される。

この学習は能率的かつ強固である。神経系は脅威を記憶するよう設計されている。神経系は脅威を容易には忘れない、とりわけ暴露が解消されること

なく繰り返される場合には、これが我慢または強制的な暴露で取り組むと、ミソフォニアがしばしば時間とともに悪化する理由である。神経系は機能が低下するのではなく、警報を作動することに長けるのである。

文脈は警報の感度に影響する。疲労、ストレス、空腹、感情的苦労、およびコントロールの欠如はいずれも活性化の閾値を下げる。これらの状態では、より少ない入力で完全な活性化が引き起こされる。昨日は耐えられた音が今日は耐えられなくなる、その人が変わったからではなく、神経系が誤作動を起こす幅が狭まったために。

警報は壊れていないことを述べておくことが重要である。警報はまさにそれが進化した結果となるようになった課題を行っている：潜在的な脅威を優先し、リソースを素早く動員することである。問題は倫理的な意味で過剰に反応していることではない。問題は突出性の水準における誤った分類である。

警報の誤作動としてミソフォニアを理解することは治療の課題を変更する。問題はいかに警報を力強く沈黙させるかでも、恥じ入らせて服従させるかでもない。問題は神経系が緊急的として扱っているものを、いかにして再評価するかである。

再評価は議論を通じては実現しない。それは警報がトリガーされないか、トリガーされるものの圧倒されることなく安全に解消される経験の繰り返しを通じて実現する。これには調節、主体性、およびタイミングが必要である——我慢が必要なのではない。

この再評価が起きるまでは、警報は断固として作動し続けるだろう。それは本人を妨害しようとしているのではない。それは誤ったデータに基づいて本人を守ろうとしているのである。ミソフォニアは神経系が弱いからではなく、誤った課題に対して過度に能率的であるために残存する。

## 感情，脅威，および身体の反応

ミソフォニアの感情の威力はしばしば人々を最も驚かせる。中立的であるはずの音が、不釣り合いに感じられるほどの怒り、非合理的に感じられるパニック、あるいは社会的に受け容れ難い嫌悪を引き起こす。これらの感情はしばしば心理学的な問題または倫理的な欠陥の現れと解釈される。実際には、それらは脅威の周りに再編された神経系の予測される出力である。

感情は、ミソフォニアに関する水準では、論評 (commentary) ではない。感情は行動の準備である。感情が名前を与えられるか熟考の対象となるよりも遙か前に、生物が最も重大だと信じるものへの対処に向けて、感情のシステムは生理学的状態、注意、および運動の準備を調節している。ミソフォニアはこれらのシステムを直接、活性化させる。

トリガー音が検出され突出として分類されるとき、神経系は単に不快さを記録するだけではない。神経系は脅威反応を開始する。ここでの脅威とは危害への意識的な恐怖を意味しない；素早い行動が必要なほど何かが異常であるという信号を意味する。次いで身体が準備する。

怒りがミソフォニアにおける最も一般的な感情的表出であり、このことは偶然ではない。怒りは目標が阻害である場合の、神経系の最適な状態である。怒りは注意を集中させ、競合する感情を抑制し、侵害の停止に向けてエネルギーを動員する。ミソフォニアでは神経系は音を停止せねばならないものとして扱う。怒りはその課題に有効である。

停止が不確実に感じられるとき、パニックが生じる。逃避経路が阻害されているか社会的に制約されている場合、神経系は闘争から逃走に移行する。パニックは行動を加速し、選択肢を絞り、一刻も早い退出を優先させる。これが退去が困難か不適切である状況で、ミソフォニアがより深刻に感じられる理由である。

嫌悪はより微妙な役割を演じる。嫌悪は（他人と）直接対峙することなく

境界を守ろうとする感情である。嫌悪は退去と距離の確保を促す。ミソフォニアでは、音が身体的な過程——咀嚼、飲み込むこと、呼吸——に密接に関係しているときに、嫌悪がしばしば現れる。反応は音を発している人に関係しているのではない；侵害的な信号からの離脱を求める神経系の問題である。

感情は強力であり瞬時に現れるので、本人のものと感じられる。しかし感情は倫理的な意味での価値判断ではない。感情は音を出す者の意図や人格に対する意見ではない。感情は知覚された脅威の下で、行動の促進へ向けて動員された身体の状態である。

身体反応が経験の核心である。感情的なラベルは2次的である。主要なことは生理学的な連鎖過程である：増大した筋肉の緊張、変動した呼吸、上昇した心拍数、および血流の変化。これらの変化は素早く起こり、しばしば意識に昇らない。本人が怒っているかパニックに陥っていると自覚する時点では、身体は既にその状態に参与している。この参与は不可避性の感覚をもたらす。一度システムが駆動されると、進路を逆に戻すには時間と安全を要する。生理学に取り組むことなく感情を抑制する試みは失敗する、何故なら身体は活性化したままだからである。落ち着いているように見える人も内的にはエスカレートしている。

“不釣り合い”という感覚はしたがって誤解を招く。反応は神経系による出来事の分類とは釣り合っている。音が緊急的とタグ付けされたならば、反応はこのとき必要とされる強度と正確に同じだけ強い。問題は強度ではなく、(分類の)正確性である。

ミソフォニアを取り巻く最も有害な誤解の1つは、感情の抑圧が正常化・調節と同じだという迷信である。抑圧とは活動の上に押し付けられた妨害である。正常化とは状態の移行である。ミソフォニアにおいて、正常化を伴わない抑圧は内的な負荷を増大させる。身体は表出を阻害されたまま脅威モードに留まっている。これはしばしば遅れた副作用をもたらす：後からの疲労、苛立ち、精神崩壊(emotional collapse)。

時間が経つと、抑圧から帰結する激しい感情の繰り返されるサイクルは2次的な感情パターンをもたらす。自制を失った感覚から恥が立ち現れる。大切な人々に怒りを向けることから罪悪感が生じる。今後の暴露に対する不安が増大する。これらの2次的な感情は本来的にはミソフォニアに備わっていない；それらは誤解と誤った対処法の帰結である。

ミソフォニアの感情的側面を理解するには、感情は刺激に釣り合う（比例する）はずだという発想を捨てる必要がある。釣り合いは認知的な概念である。神経系はスケールではなく、閾値で機能する。一度閾値を超えると、反応は断定的・確定的となる。

このことは感情を変えられないことを意味しない。感情の起源の水準において感情に取り組まねばならないことを意味する。認知的な方法で落ち着かせることは、既に引き起こされた生理学的状態を無効化できない。調節は身体、環境、および主観的な安全の状態を含まねばならない。

ミソフォニアはしばしば過剰な感情の問題と捉えられる。実際には、ミソフォニアは感情の誤った配分である。信号に対して不適切に強力な感情が、信号に反応するに際して動員される。

課題は感情を抑圧することではなく、感情に値すると神経系が信じるものを見、根本的な段階で変えることである。

## ミソフォニアと注意：“聞かない” ことができない理由

ミソフォニアに関して最も誤解を招く想定の 1 つは、集中力 (attentional control) の不足に問題があるというものである。外から見れば、そのことは自明に見える：音が苦痛を引き起こしているならば、単に注意が逸らされているに違いない。実際には、この助言はあまりに一貫して失敗するため、その失敗それ自体が診断的な意味を持つほどである。ミソフォニアは注意力の弱さの問題ではない。注意が乗っ取られてしまうことが問題である。

注意は均等に分配されたリソースではない。注意は神経系の設定した優先規則に支配される。これらの規則が発展・進化した結果、他に何が起きていようと生存に重要な信号が割って入ることが保証される。刺激が突出として分類されると、注意は呼び寄せられるのではなく——奪い取られるのである。

ミソフォニアでは、トリガー音は最大の優先性を与えられる。一度トリガー音が起きると、注意は異常に振舞う。注意は狭まり、根強くなり、強固となる。音はもはや知覚領域の 1 要素ではない；音はその周りに知覚が編成されるところの軸となる。

このことはミソフォニア的な注意が強制的に感じられる理由を説明する。本人は通常の意味で音に“気付いて”いるのではない。音は注意を自動的かつ継続的に引き付ける。繰り返しの各々が追跡される。繰り返しの間の空白がモニターされる。静寂は安らぎをもたらさない、何故なら静寂は警戒待機期間となるからである。

このような状況下で注意を逸らそうとすることは、火災警報器が鳴っている間に読書しようとするようなものである。問題は本人の鍛錬が足りないことではない。警報に注意することが他の何より重要であると神経系が決断し

たことが問題である。

注意はまた知覚を増長する。一度注意が刺激に固定されると、刺激はより大きく、より鋭く、より強く感じられる。これは誇張や空想ではない。知られている注意の集中の効果である。信号により多くのリソースが割り当てられるほど、信号はより鮮明になる。

これはフィードバックの循環を成す。音は注意を捕捉する。注意は音を増幅する。增幅された音はその重要性を裏付ける。神経系は注意を割り当て続ける。サイクルごとに拘束力が増す。

予期はこの循環を深刻にする。暴露が繰り返された後では、注意はもはや音が現れるのを待たない。注意は前兆をスキャンする。呼吸の推移。机から持ち上げられたペン。これらの合図は音が発せられる前でさえ、部分的な活動を引き起こす。

この予期的な注意は特に人を衰弱させる。本人は実際の刺激にではなく、刺激の可能性に反応している。認知的リソースは閑与よりもむしろモニタリングに消費される。世界は狭く、不確実で、生き抜き難く感じられる。

重要なことだが、ミソフォニアにおける注意は観察ではない。警戒である。神経系は世界に好奇心を抱いているのではない；世界から防御しているのである。この敵対的体勢はますます馴化を妨げる。馴化は安全を要する。警戒は危険を知らせる。

これが通俗的な注意に基づく方策——気晴らし、マインドフルネス、フォーカス・シフト——が、機械的に適用するとしばしば失敗する理由である。それらは注意を誘導する余地があると仮定している。ミソフォニアでは、注意は既に大脳皮質下の (subcortical) 過程によって再分配されている。意識的な意図は再分配が起きた後からやって来る。

マインドフルネスは、誤解されると、ますます経験を悪化させ得る。“偏見なく音に注意せよ”と指導されると、脅威の分類は健在なまま暴露が増えかねない。結果として意識は正常へと調節されることなく高ぶり、このことは苦痛を増強する。

有益なことは注意を逸らすよう強制することではなく、注意が捕捉される条件を変えることである。神経系が比較的安全に感じるときには、注意の幅は自動的に広まる。背景の音がコントラストを軽減するときには、トリガーは支配的でなくなる。主体性が回復すると、注意は拘束を緩める。

注意は突出性に起因する。突出性は意味に起因する。意味は、ここでの水準では、概念的ではない——それは学習された重要性である。注意を変えるには、神経系が重要だと信じることを変えねばならない。

これが調節が適応性よりも優先される理由である、その逆ではなく。調節が改善すれば、注意はいくぶん固定化されなくなる。音は依然として認識されているが、もはや意識を独占しない。この差は経験している本人にとっては有為である。

ミソフォニアにおける注意を理解することは、自己批判という今一つの側面を取り除く。“聞かない”ことができないことは集中力の欠陥ではない。それは神経系が知覚した脅威を優先する様式から予測される帰結である。

注意はミソフォニアを制御するレバーではない。注意は神経系が緊急的と信じる対象を反映するミラー(鏡)である。

## 予期と過剰警戒の役割

ミソフォニアは音が存在するときだけ動作しているのではない。トリガーが聞こえる時点では、しばしば多大な反応が既に起きている。神経系は脅威が現れる前に脅威に備え、知覚を先回りすることを学習している。この予期の移行は最も自由を奪い、また最も理解されていない病気の側面の1つである。

ミソフォニアにおける予期は普通の意味での心配ではない。それは起き得ることに関する一連の意識的思考ではない。それは準備的な生理学的状態である。身体は緊張し、注意は鋭敏になり、神経系は労力を投じて対処することを学んだ信号を予期して、その活性化の閾値に近づく。

この状態は過剰警戒 (hypervigilance) と呼ばれる。過剰警戒は平静に上乗せされた不安ではない；それは神経系がリソースを割り当てる仕方に関する基準値の再編成である。神経系は重大な入力がいつでも現れると想定し、これに応じて調節する。筋肉は部分的に収縮したままとなる。呼吸は浅く留まる。注意は狭まったまま先駆的となる。

ミソフォニアでは、過剰警戒は繰り返しを通じて学習される。音が確実に圧倒的な活性化を引き起こす体験を充分に経た後では、神経系は裏付けを待たなくなる。神経系は音に関係する文脈を最初から危険として扱う。台所、共有オフィス、教室、公共交通機関、家族の集まり。これらの環境はトリガーが常にあるからではなく、トリガーがあり得るためにタグ付けされるようになる。

一度このタグ付けが起きると、静寂はその中立性を失う。静寂は待機状態となる。音の間の各休止は安らぎではなく、不確実性と解釈される。神経系は身構えたまま待機している。これが静かな部屋は騒々しい部屋よりも緊張を感じると、ミソフォニアの多くの人々が報告している理由である。拡散される音は不確実性を軽減する。静寂は不確実性を増長する。

過剰警戒は活性化の閾値を下げる。既に部分的に作動しているシステムは、より少量の入力で完全な反応に陥る。落ち着いた状態では気付かれずに通り過ぎるかすかな音が、今や連鎖過程を引き起こす。外的的には、これは感覚過敏性の悪化のようである。内面的には、それは常に瀬戸際で生きているように感じられる。

この予期的状態は時間を歪ませる。未来が現在に押し入る。注意は現在起きていることから連れ出され、次に起き得ることへと固定される。参加は消極的になる。楽しみは儚くなる。その人は身体的には目の前にいるが、認知的にはモニタリングに徴集され、その場にいない。

重要なことだが、過剰警戒は対処の失敗ではない。それは適応である。神経系は準備なく捕まると損害が大きくなることを学んでいる。過剰警戒は驚きを軽減するシステムの試みである。問題は神経系がこの方策を学んだことではなく、絶え間なく採用されると方策自体が負担となることである。

2次的な適応として、しばしば逃避が現れる。予期そのものが苦役となると、神経系は危険な状況への暴露を減らすことで解放を求める。逃避はしたがって音の恐怖だけでなく、不断の予期的状態から逃げる欲望に駆動されている。この識別は重要である。人々はしばしばミソフォニアの人が音を避けているのだと信じている；実際には、彼ら彼女らは警戒を避けているのである。

逃避は短期的な解放をもたらす、何故なら神経系はゆとりのあるスタイルへ移行することが可能となるからである。身体はついに落ち着く。注意の幅は広まる。この解放は逃避をさらに促進し、逃避が繰り返されやすくなる。長期的には、しかしながら、逃避は様々な文脈において安全を再学習する機会を減らし、環境と脅威の関連を確立してしまう。

重要な点は予期が、ミソフォニアの直面している問題を変えてしまうことである。病気はもはや音に暴露される瞬間に限られない。それは1日中を通じて心構え、注意、気分、および決断に影響する背景の病気となる。負担はもはや間欠的ではない；慢性的である。

これが反応の対処のみに焦点を当てたアプローチがしばしば不充分な理由である。音が生じる時点では、システムは既に数分または数時間にわたって活性化している。調節はしたがって深刻な瞬間だけでなく、基準状態を対象としなければならない。

過剰警戒を軽減することは、音が無害であると神経系に確信させることとは関係がない。神経系は認知的なレベルではそのことを既に知っている、意味がない。過剰警戒を軽減できるのは選択肢（自由）のある経験の繰り返しである。移動する自由。トリガーをマスクする自由。その場を離れる自由。早く正常へと調節する自由。

神経系が囚われているのではないと学習すれば、予期は緩和する。システムはもはや不斷に警戒し続ける必要はない。閾値は上昇する。一度は完全な活性化を引き起こした音は依然として認識されるものの、もはや身構えたシステムの上に降りかかるのではない。

過剰警戒は安心させることを通じてではなく、主体性の回復を通じて減退する。逃げ道があると分かると、神経系は落ち着く。

## 社交的な場の音、親しい関係、および人間関係の亀裂

神経系の仕組みが社会的生活と衝突するとき、ミソフォニアは最も不安定となる。ミソフォニアの最も有力なトリガーの多くは環境音ではなく、しばしば身近で、また退去が対人関係に損害を与える状況下で、他人が発した音である。これは偶然ではない。それはミソフォニアが最大の威力を発揮する場である。

人間の発した音は非人間的な音とは違う仕方で処理される。神経系はそれらを行為性と存在誇示の信号として扱う。呼吸音、咀嚼音、飲み込む音、タップ音——これらは音響学的に中立的な出来事ではない。それらは社会的な意味、相手の近さ、および共有空間に埋め込まれている。既に突出性を誤算しがちな神経系にとって、この付加的な側面は致命的である。

身近な関係はミソフォニアを増長する、何故なら親しさは選択肢を狭めるからである。親密な関係では、距離は制限され、逃げ場は制約され、社交的規範はトリガーを阻止しづらくする。神経系は音だけでなく、許容される反応の欠如を検知する。突出した信号が検知されながらも行動が抑制されると、脅威の増幅は増す。

これがしばしば愛する者の周りの方が見知らぬ他人の周りよりも、ミソフォニアが深刻に感じられる理由である。音自体は変わらない。異なるのは反応のもたらす不利益である。部屋を出ることは失礼に感じられるかもしれない。配慮を求めるることは拒絶に感じられるかもしれない。反応を抑圧することは倫理的に必要なことだと感じられるかもしれない。神経系はこれらの制約を閉塞と解釈する。

閉塞は脅威反応を駆動する強力な要因である。神経系が侵害的な信号を検知すると同時に、利用可能な逃げ道がないのを知覚するとき、神経系はエスカレートする。怒りが強まる。パニックがますます起きやすくなる。反応は人にではなく、主体性を奪われたまま近くに居ることを強いられる状況に向

けられている。

このダイナミクスは痛ましい矛盾を生じる。ミソフォニアの人々は本人らの大切な人々の前で、しばしば強い苦痛を覚える。感情的な反応は好意と相容れないように感じられ、このことは罪悪感と自分への詰問をもたらす。自身の反応が自分に関する何らかの闇や受け容れ難いことを反映しているのではないかと、本人は恐れるかもしれない。実際には、それは突出を前にしての束縛に関するこことを反映している。

人間関係の亀裂は静かに蓄積される。多くの人は、自分の体験を名状すると相手を傷つけるか気分を害すると信じるため、説明することよりも沈黙することを選ぶ。彼ら彼女らは意図的に我慢する、外面向的な平静を取り繕いながら、長期的には、これは非対称性を生じる。1人が生理学的および感情的な負担を背負う；他の人は気付かないままである。

ミソフォニアが名状されると、しばしば誤解が起きる。愛する者は苦痛を、彼ら彼女らの行動、衛生面、あるいは考えに対する非難と解釈するかもしれない。普通のことを行っているときに不適切なことを行っていると非難されているように感じるかもしれない。明瞭な枠組みがなければ、どちらの側も頑なになる。

一貫性のなさのために、状況はますます複雑になる。ある日には耐えられた音が次の日には耐えられなくなることがある。外から見れば、これはでたらめに思える。内から見れば、それは負荷の基準値、予期、および主観的な緊急性の揺らぎを反映している。これらの変数を理解しなければ、パートナーと家族は不公平または予測不可能性を感じるだろう。

ミソフォニアはまた身近な人間の習慣的な行為を妨害する。一緒に食事、静かな夜、隣に並んでの作業——これらはまさにトリガーが起りやすく、逃避がほとんど受け容れ難い文脈である。文化的には結束の場とされる瞬間を、ミソフォニアの人は恐れ始めるかもしれない。これは悲嘆とともにフラストレーションを生じる。

人間関係の亀裂はミソフォニアが人々を要求がましくするために生じるの

ではない。ミソフォニアが非対称的な負担をもたらすために生じるのである。調和を維持するために1人の神経系が多大な代償を払う中で、他の人はほとんど影響を受けない。対話がなければ、この不釣り合いは増すばかりである。

有効に人間関係を進めるには、枠組みの捉え直しが必要である。問題は誰かが不適切なことをしているということではない。神経系が特定の刺激に独特な仕方で反応しているということである。影響から意図を分離することが不可欠である。音を立てる者は問題でない。音と突出性の関連付けが問題である。

この識別が明確になされると、協力が可能になる。少しの融通——バックグラウンド・ノイズ、席替え、時間の変更——で、誰もが自分自身のあり方を変えることなく、劇的にストレスを軽減できる。目標は音を消すことではなく、能動性を回復し閉塞を解消することである。

限界を認識することもまた決定的に重要である。全ての人間関係が適応できる、あるいは適応しようとするとは限らない。そのような場合には、神経系を守るために、親密な関係を再定義したり、より堅固な境界を設定したりする必要が生じることもある。これは落ち度ではない。現実主義である。

ミソフォニアは親しい関係を不可能にしない。あくまで試金石に耐えない親密関係の負担を増す。人間関係が倫理的判断よりも神経系の現実を考慮するようになれば、亀裂は交渉に取って代わる——そして交渉は持続可能な親しい関係の基盤である。

## 家庭におけるミソフォニア：家族，パートナー，および日常生活

家庭はしばしばミソフォニアが間欠的というより，むしろ慢性的となる場所である。これは家が外の世界よりも騒々しいからではなく，家が変化に乏しく，同じことが繰り返される身近な場だからである。神経系は最初に暴露が頻繁で避けられない場所のパターンを学ぶ，そして家はまさにそのような条件を満たす。

家庭生活はルーティンに沿って組織される。食事は大まかには同じ時間に行われる。人々は同じ部屋を占める。音は大きく変化することなく繰り返される。神経系の観点からは，この繰り返しは中立的ではない。一度音が突出してタグ付けされると，暴露のルーティンは関連付けを強化する。神経系は音だけでなく，音が起きそうな状況を学習する。

時間が経つと，家庭自体がトリガーのネットワークの一部となる。台所，食卓，ソファー，共用デスク。これらの空間はもはや中立的な場所ではない；トリガーを示唆する手掛けりである。そこに立ち入ると神経系が部分的にではあるが余計に活性化される。まだ何も起きていない段階で身体は緊張する。こうしてミソフォニアは反応から状態に移行する。

家族は往々にしてこの遷移を理解しかねる。外から見ると，あたかもその人は時間とともにより敏感になったか，忍耐力を失ったように見える。内から見ると，環境が敵対的になったように感じられる。いずれの解釈も完全には正しくない。変化したのは神経系の予測モデルである。神経系は損害を予期することを学習し，これに応じて準備しているのである。

家族の場合，とりわけ子供がいる場合には，音はもとより不規則であり，調節するのが困難である。ミソフォニアを有する親はしばしば独特の苦痛を経験する：子育ての本能と感覚による制約の間の衝突である。神経系は自動

的に反応する一方で、倫理的判断は我慢することと（子供の）役に立つことを要請する。この矛盾は強い罪悪感と自己の抑圧をもたらす。

子供たちは、他方で、起源の理解できない緊張を感じるだろう。彼ら彼女らは親の退去を拒絶と、あるいは嫌悪を自分たちに向けられた怒りと解釈するかもしれない。説明がなければ、ミソフォニアは巧妙に家族の力学を歪ませ、誰も望んでいない誤解を生じ得る。

パートナーシップは異なる困難の様相を呈する。共有リビングではトリガーに満ちた接近、静かな瞬間、近くでの習慣的行動が長引く。一緒に食事をすること、一緒にくつろぐこと、静かに作業すること。これらの瞬間には情緒的な重要性があり、そのことが中断の困難を増す。

多くのカップルは言葉にすることなく暗黙の融通を発展させる。一方のパートナーが異なる時間に食事する。バックグラウンド・ノイズを絶え間なく流し続ける。特定の部屋を避ける。これらの適応は有効であるが、話をしない限り、関係は壊れやすくもある。どちらの側も憤りを募らせ得る：1人は束縛を感じ、もう1人は負担を感じる。

ミソフォニアに影響された家庭にありがちなパターンは非対称的な適応である。ミソフォニアの本人は自身の行動を大いに再編しているのに対し、他の人々はほとんど変わらないままである。この不釣り合いは大抵、熟慮の結果ではない。不釣り合いは苦痛が目に見えないために、また苦痛を経験している人がしばしば調和を維持するための要求を最小化しているために現れる。

時間が経つと、この非対称性は大きな損害を与える。気付かれることなく適応を強いられ続けると、自分の要求は正当なものではないのだという信念が強化されてしまう。神経系は警戒し続ける、音だけでなく、気難しく見られるなどを。家は回復どころか警戒の場となる。

ミソフォニアとともに生活できる家庭を設計するには、場当たり的な対処から意図的な構造へ移行する必要がある。これは静寂や厳格なルールを強制することを意味しない。不確実性を軽減し主体性を回復することを意味

する。

予測可能性は重大である。食事がいつ行われ、どこにバックグラウンド・ノイズがあり、どの場所がより静かであるかを知っておくことは、神経系があらかじめ警戒態勢を解くことを可能にする。選択肢は重大である。代わりの部屋、ヘッドホンがあること、あるいは事前に取り決められた合図は、囚われの感覚を軽減する。逃げ道があれば神経系は急激にはエスカレートしない。

開かれた対話は不可欠である、ただしそれは正確な理解に基づかねばならない。ミソフォニアを他人の行動に対する不平不満とも、完璧の要求とも解釈してはならない。重要なのは特定の状況下における神経系の反応の仕方の説明である。このように定式化すれば、配慮は罰則的ではなく協力的となる。

重要なことだが、安全に感じられるためには、家は静かでなくともよい。多くの場合、絶え間ないバックグラウンド・ノイズは静寂よりも効果的にミソフォニアの苦痛を軽減する。静寂はコントラストと予期を増長する。心地よく予測可能なノイズはこれら両方を軽減する。

家でミソフォニアとともに生活することは、トリガーを完全に消すことではない。それはほとんど不可能であり、しばしば逆効果である。重要なのは蓄積される負担を軽減して、神経系が回復する余地を確保することである。

家庭で我慢よりも調節が援助されるようになれば、病気はしばしばより制御可能となる——トリガーが消えるためではなく、システムがもはや四六時中、身構えてはいないために。

家庭は、ミソフォニアの文脈では、静的な場ではなく、調節される環境と理解せねばならない。神経系の現実を念頭に環境が設計されれば、日常生活は再び可能となる——容易ではないが、持続可能な形で。

## 職場，公共空間，および生存戦略

家庭でのミソフォニアが繰り返しと身近であることに条件付けられるとすれば，公共空間と職場でのミソフォニアはコントロールの不能に条件付けられる。これらの環境には神経系に対する別の種類のストレス因子がある：行為主体性を奪われた暴露である。音は予測不可能であり，音源はありふれており，社会的規範は受容される反応を著しく制限する。

神経系の観点からは，この組合せはとりわけ人を不調にする。突出した入力が現れながらも，許容される行動の範囲は狭い。退去は現実的でないか不利益があり得る。変化を求めるることは不適切またはリスキーに感じられ得る。忍耐が平常となる，それが生理学的に多大な負担を伴う場合さえ。

職場はしばしば最も負担のかかる環境である。オープン・プラン・オフィス，共有デスク，静かな部屋，そして長い会議には，まさにミソフォニアの人をトリガーする種類の音が集まっている：タイピング音，ペンのノック音，咳払い，呼吸音，咀嚼音。これらの音は，注意を集中し続けることと感情的な冷静さが求められる場で起こる。

その結果は内的状態と外的状態の間の慢性的な分断である。神経系は繰り返し活性化される一方で，行動は制限されたままである。この不一致はリソースを消費する。集中力は低下する，本人が注意散漫だからではなく，注意が絶え間なく脅威のモニタリングへと転換されるせいで。

時間が経つと，このことは誤解されがちな疲労をもたらす。ミソフォニアの人々は，すぐに疲れ，苛立ち，燃え尽きると言われかねない——あるいは自分自身をそう言い表す。実際には，彼ら彼女らは気付かれることのない，余分な領域の仕事も実行している：活性化した神経系に対処しながら健常な行動を維持している。

公共空間にはストレスの異なる側面がある。電車，バス，飛行機，映画館，待合室，カフェ。これらの環境にはミソフォニアを増長する3つの共通の特

徵がある：近接性，予測不可能性，および拘束性である。音は身体の近くで起こり，確実には予測できず，容易に逃れられない。

これらの状況ではしばしば予期が支配的となる。神経系は音を待たない。音に備える。注意は不斷に警戒する。筋肉は緊張し続ける。何らトリガーが生じていないときでさえ，システムは警戒の労力を費やしている。音が起きるときには，完全な活性化の閾値は既に低くなっている。

このことは何も“悪い”ことが起きていない場合でさえ，移動や公共空間への外出が労力を要すると，多くの人々が報告する理由を説明する。準備の継続を通じて，労力は余分に費やされる。公共空間の忌避はしたがって，しばしば音自体への恐怖ではなく，この準備状態から逃れたいという欲望に動機付けられている。

これに応答して，人々は生存戦略を発達させる。これらの戦略は頻繁に逃避，弱さ，あるいは気難しさと誤解される。実際には，それらは不自由な環境への適応的な反応である。

音をマスクすることは公共の場と職場において最も有効な戦略の1つである。ヘッドホン，耳栓，およびバックグラウンド音声はトリガー音と静寂の間のコントラストを軽減する。目標はトリガー音を消すことではなく，いかなる信号が注意を独占することも防ぐことである。コントラストが軽減すれば，突出性はしばしばそれに伴って軽減する。

身体的な立ち位置は今一つの重要な変数である。なるべく潜在的な音源の遠くに座ること，絶え間ないバックグラウンド・ノイズの近くの席を選ぶこと，あるいは出口の近くに身を置くことは，主観的な能動性を高める。これらの選択肢を実際に用いない場合にも，選択肢が利用可能であることは警戒を軽減する。

タイミングもまた重大である。暴露を最小化する移動時間と就労時間の選択あるいは席替えは，蓄積される負担を軽減する。これらの決断はしばしば他人からは見えないが，健常を維持する上で決定的な役割を演じる。

職場環境での打ち明けは容易でない。ミソフォニアを説明することにはリ

スクがある、とりわけタフネス(強靭さ)や絶え間ない生産性に価値を置く環境では、打ち明けることを選んだ場合、問題を実践的な語彙で語るのが最も効果的である：集中に影響する特定の環境因子と、実績を改善する特別な解決策。倫理的あるいは感情的な枠組みによる定式化は拒絶を生じやすい。

仕事と公の場面で最も重要なことは早くから調節することである。一度神経系が完全に活性化すると、選択肢は狭まる。エスカレートする前に用いられる戦略——バックグラウンド・ノイズをあらかじめ用いること、緊張の最初の兆候の段階で場所を変えること、短い休憩を可能にすること——は、活性化のピークに対処する試みよりも遙かに有効である。

我慢の限界を認識しておくこともまた不可欠である。回復することなく繰り返される活性化の中で仕事をこなすことは、復元能力(レジリエンス)よりもストレスの蓄積をもたらす。このような状況下で神経系がミソフォニアのトリガーに“慣れる”ことはない；神経系はますます能率的にトリガーに反応するようになる。

公共および職場での生活をミソフォニアとともに送るには、したがって、成功は忍耐を意味するという発想を捨てる必要がある。ストイックさよりも持続可能性が重要である。会議を早く抜け出して正常に戻った人は、黙って我慢することで能力を使い切った人より、結果的にはより優れた仕事を成し遂げ得る。

生存戦略は病状の現れではない。制約条件の下での知恵の証拠である。

環境が適応しなければ、自分が適応せねばならない。とは言え、その適応が倫理的判断ではなく、神経系の現実に基づいて行われるならば、参加は再び可能になる——代償がなくなるわけではないが、破綻することなく。

## 恥，罪悪感，および内面的な語り

ミソフォニアの影響は音への暴露の瞬間に限定されるのではない。時間が経つと、ミソフォニアは人の自身との関わり方を変える。この内面的な移行はしばしばトリガーそれ自体よりも有害である、何故ならそれは静寂においてさえ残存するからである。

問題の核心は反応ではなく、反応の説明の仕方である。

ミソフォニアはほとんど理解されていないので、大部分の人々は起きていることを理解する枠組みがないまま、ミソフォニアと対峙することになる。そのような枠組みがない状況下では、頭脳が倫理的解釈でギャップを埋めてしまう。反応が過剰だと感じられるならば、それは本人の落ち度に違いない。怒りが悪意のない誰かに向けられるならば、それは受け入れ難い何かを反映しているに違いない。このロジックはほとんど疑われることなく、その上、内面的な語りの基盤となる。

恥は早い段階で現れる。恥は単に行動を気まずく思うことではない；本人の内的反応は不当だという信念である。ミソフォニアでは、恥は反応が社会的規範と矛盾するために生じる。多少の苛立ちは耐えねばならないとされる。平静を保たねばならないとされる。身体が規範に従うことを拒絶した場合、その含意は自身に向けられる：自分は何かがおかしいのだ。

間もなく罪悪感が現れる。ミソフォニアにおける罪悪感は実際に及ぼした危害に関してではなく、想像の危害に関係している。本人は、そもそも反応してしまうこと自体に罪悪感を覚え、配慮を必要とすることに罪悪感を覚え、退去することに罪悪感を覚え、苦痛が生じるかもしれないと予期することにさえ罪悪感を抱く。この罪悪感はしばしば、トリガーが愛する人々に関係しているような人間関係の中で増長される。感情的反応は愛情と矛盾して感じられる、実際にはそれら 2 つは神経系の異なる水準で作用しているのだが。

これらの内面的判断は観念的であるに留まらない。それらは行動を変容させる。人々は不斷に自分自身をモニターし、苛立ちとエスカレートの兆候をスキャンするようになる。それらが完全に検知される前に、人々は反応を抑制する。理性を欠いているように見られるリスクを避けるために、人々はあらかじめ退去する。時間が経つと、この自己の監査は習慣化される。

自己の監査は神経系を緊張状態に維持する。神経系は脅威を探して環境をモニターするだけでなく、失敗を恐れて自分自身をモニターする。この2重の警戒は興奮の基準値を増大させ、また活性化の閾値を下げる。言い換えると、内面的な語りはまさにそれが糾弾する病状を強化してしまう。

恥はまた記憶を歪める。人々は自分が“失敗した”時のことを、対処できた時のことより鮮明に覚えている。人々はこれらの瞬間を中心にアイデンティティを構成するため、自分自身を気難しく、壊れやすく、また日常生活に適合していないと見なす。このアイデンティティは次いで予想を形成し、予想は予期を形成し、予期は生理学的状態を形成する。

重要なことに、恥は孤独の中で成長する。ミソフォニアは目に見えず説明が困難であるため、多くの人々はミソフォニアについて公然とは語らない。外から見た明白さがなければ、内面的な語りは強固になる。疑わねばならないこと(偏見)が、仮定されるようになる。

恥と罪悪感はミソフォニアに本来的に備わっているわけではないことを理解しておくことが決定的に重要である。それらは副次的な現象である。それらは神経系の反応自体からではなく、ミソフォニアが動作している水準を考慮しない規範的および社会的なレンズを通じたその反応の解釈から生じる。

反応は自動的である。恥は学習される。

この見識は重大である、何故なら最初の反応が残る場合でさえ、副次的な苦しみは改善し得るからである。神経系の振舞いを欠陥の証拠と解釈しなくなれば、何かが変わる。緊張の基準値が減少する。自己の監査は緩和する。神経系はわずかだが有為な安全の余地を得る。

これはミソフォニアをアイデンティティの産物と再解釈することを意味し

ない。ミソフォニアを適正なカテゴリー——理解可能な仕組みとその限界による学習された生理学的パターン——に分類することを意味する。反応が規範ではなく仕組みに基づき理解されれば、内面的な語りから懲戒的な論調がなくなる。

共感は、この文脈では、甘やかしではない。正確性である。倫理的判断を不随意の過程に適用することを、拒否することである。反応してしまう神経系に必要なのは糾弾ではない；再調整を可能にする条件が必要なのである。

恥が減退すると、エネルギーが利用可能になる。さらに耐えるためのエネルギーではなく、生活をより合理的に設計するためのエネルギーである。この変化は微妙だが重大である。本人は自分と戦うのをやめ、自身の神経系と協働するようになる。

内面的な敵がいなくとも、ミソフォニアは充分に困難である。内面的な敵を排除しても病気は治らないものの、ミソフォニアの強力な増幅因子を取り除くことにはなる。

## ミソフォニア vs. 感覚過敏および聴覚過敏

ミソフォニアがこれほど根強く誤解され続けてきた理由の1つは、ミソフォニアが決まって他の形態の音に関係する苦痛と一緒にきたことである。“音過敏症 (sound sensitivity)” “聴覚過敏 (auditory hypersensitivity)”さらには“騒音不耐性 (noise intolerance)”といった術語がしばしば無分別に用いられる。実体験としてはこれらの症状は重なり得るもの、それらは異なる仕組みで動作している。それらを同等に扱うことが、ミソフォニアを独特たらしめていることを分かりにくくしている——そして目標を誤った治療処置をもたらしている。

ミソフォニアはそもそも、聴覚系の病気ではない。ミソフォニアは聴覚的入力が突出性、感情、および行動に関係付けられる様式に関する病気である。これがミソフォニアを聴覚過敏と感覚過敏全般から区別する重要な見識である。

聴覚過敏は音量の異常な知覚に関係している。音は他人が容易に耐えられる音量において、身体的な不快あるいは苦痛として経験される。苦痛は音の強度から直接生じる。耳あるいは聴覚経路の初期段階が関与しており、音量の増大に伴い苦痛は予測可能な形で増大する。大きな音は静かな音よりも有害である。

ミソフォニアでは、この関係は成り立たない。トリガー音はしばしば静かである。多くの場合、より大きな音——交通音、音楽、群衆——は耐えられるどころか、好まれる。それらの音はトリガーを目立ちにくくする聴覚的なカバーを供する。この真逆性だけでも聴覚過敏は(ミソフォニアの)妥当な説明から除外される。

しばしば感覚処理の差異の文脈で論じられる、一般的な感覚過敏には、多様な感覚様式にわたる広汎な反応がある。光、肌触り、臭い、および音はいずれも圧倒的なものとして経験され得る。神経系は感覚的入力全般に対する

閾値の低下を示し、過剰な刺激は様々なチャネルを通して蓄積される。

ミソフォニアはこのパターンに従わない。ミソフォニアの多くの人々は、他の感覚領域に問題はない。彼ら彼女らはまぶしい光、物理的接触、あるいは強い臭いに問題なく耐えられる。反応は全般的というよりも、むしろ狭い範囲に対してである。この選択性は些末な詳細ではない；診断的特徴である。

違いは反応の駆動因子（契機）にある。感覚過敏と聴覚過敏では、駆動因子は強度である。ミソフォニアでは、駆動因子は意味である——より正確には、神経系に割り当てられた無意識レベルの（*implicit*）意味である。音 자체は有害ではない。有害なのは音を緊急的に重大だとする神経系の主張である。

この見解は他の感覚の病気に対して設計された治療法がしばしばミソフォニアには効果がない理由を説明する。次第に音量へと暴露することは聴覚過敏に対しては、音量の知覚の再調節を促し、効果を上げるかもしれない。音量が問題ではないミソフォニアに対しては、それはほとんど役に立たない。広汎な感覚の鈍化は過敏性全般には役立つかかもしれない。しかしそれはミソフォニアにおける、トリガーの狭い特定性には取り組んでいない。

頻繁に混乱の起きる今一つのポイントは、ミソフォニアと不安あるいは強迫性パターンの重複である。予期、警戒、および苦痛はこれら全てに共通している。しかしここでも、順序が重要である。不安においては、脅威はしばしば想像されたものであるか抽象的である。ミソフォニアでは、脅威は具体的な感覚的出来事によって引き起こされ、外界を伝播する。不安は副次的であり、第一義的ではない。

同様に、強迫性の特徴——例えば固執、衝動、および苦痛——はミソフォニアにも現れ得るもの、それらは警報が作動した後になってから動員される。神経系は強迫的に考え込むことで苦痛に陥っているのではない；既に引き起こされた苦痛への対処を試みているのである。

ミソフォニアはこれらの病気と併存し得る。その場合にはそれぞれの病気

が互いを増長し得る。しかし併存は等価性ではない。ミソフォニアを単なる不安や感覚の負担のように扱うと、核心のメカニズムを捉え損なうことになる。

これらの見識を理解することは学術的な演習ではない。それには実践的な意味がある。ミソフォニアが誤ってラベル付けされると、人々はしばしば安全と主体性を増すことなく暴露を増す治療処置の犠牲になる。神経系は音が避けられず、かつ圧倒的であることを学ぶだけであり、警報の誤作動を強化することになる。

適正な区別により適切な予想が可能となる。聴覚過敏の者は音量への耐性が増すと改善するだろう。ミソフォニアの者は突出性が再評価され脅威の関連付けが弱まると改善するだろう。これらは異なる条件を必要とする異なる進路である。

ミソフォニアは特有のニッチを占めている：正常な聴覚、選択的なトリガー、強力な感情・行動反応、音量に基づく説明が通用しないこと。

このニッチを認めると混乱の大部分を——また見当違いの自己批判を——取り除くことができる。

ミソフォニアは“感受性の過剰”ではない。ミソフォニアは誤った方向に向けられた感受性である。

## ミソフォニアと不安, OCD, および神経多様性

ミソフォニアは頻繁に他の診断的枠組みと混同される、それらがミソフォニアに上手く当てはまるからではなく、ミソフォニアの表面的な特徴がそれらと類似しているために。不安、強迫性パターン、および一種の神経多様性(neurodivergence)がしばしば説明に援用される。場合によってはそのような関連付けは臨床的に有意義である。しかし大抵それらは事態を明快にするどころか混乱させる。ミソフォニアとこれらの病気の共通点——また異なる点——を理解するには、順序と仕組みに対する注意深さが必要である。

不安という最もありがちなレンズを通してミソフォニアは解釈される。その一因はミソフォニアが不安のような状態を生じるからである：高まった興奮、警戒、予期、および逃避。しかし見かけの類似性は共通の起源を意味しない。不安障害においては、脅威は典型的には抽象的であり、未来志向であり、内面的に生成される。神経系は危険を前方に投影し、具体的な刺激に先立って反応する。ミソフォニアにおいては順序が逆である。特定の感覚的刺激が素早い生理学的な活性化を引き起こし、システムが事後的な余波への対処を試みるに際して不安が帰結する。

この識別は重大である、何故ならそれはミソフォニアをあたかも不安のように扱うことがしばしば失敗する理由を説明するからである。本人に“何も悪いことは起きない”と安心させることを目指す認知的な戦略は問題に取り組んでいない、何故なら神経系は想像上の危害に反応しているわけではないからである。神経系は現実の感覚的出来事と結び付いた、学習された突出信号に反応している。不安は下流の結果であり、原因ではない。

強迫性の特徴にも同様の難点がある。ミソフォニアの人々は音に固執し、予期に夢中になっているか、トリガーから逃げるかトリガーを停止する衝動に駆られているように見えるかもしれない。外的には、これは強迫観念と衝動強迫に似ていなくもない。しかしここでも、動作の順序が異なる。

OCD (強迫性障害) では、侵入的な考えが苦痛を駆動しており、衝動強迫は苦痛を中和すべく生じる。ミソフォニアでは、感覚によって引き起こされた活性化を通じて、苦痛が最初に生じる。モニタリング、反芻、および衝動に駆られた行動は、既に課された状態に対処する試みとして現れる。

この違いは OCD 治療の定石となっている暴露 (療法) と反応の阻害が、ミソフォニアでは野放図に適用されると、しばしば逆効果となる理由を説明する。完全な暴露を維持したまま逃避を阻害することは、トリガーが危険であり、なおかつ避けられないことを神経系に教えるだけである。正常への調節と行為主体性が同時になければ、暴露は関連付けを弱めるどころか強化してしまう。

神経多様性は複雑さの別の側面を付け加える。ミソフォニアは自閉症および注意と感覚処理の特異性がある個人の間で、より高い割合で報告されている。ただしこのことはミソフォニアが神経多様性の一部であること、神経多様性に該当しなければミソフォニアを発症し得ないことも意味しない。あくまである種の神経系は突出性の誤った評価に対して、より脆弱な可能性を意味している。

神経多様性の文脈では、基本的な感覚フィルタリングが既に普通とは異なって機能しているかもしれない。予期、馴化、および注意の通門はより不安定となり得る。そのような神経系が、繰り返される不規則で社会的拘束により防ぎ難い音に遭遇すれば、ミソフォニアの条件はより容易に満たされる。重要なことに、しかしながら、多くの神経多様性を持つ個人はミソフォニアを発達させず、多くのミソフォニアの人は逆に神経学的に定型発達 (neurotypical) である。脆弱性は (ミソフォニアにとって) 決定的ではない。

これらの重複を繋げるのは診断ではなく、負荷である。不安は興奮の基準値を増大させる。OCD はモニタリングを亢進する。神経多様性は感覚の通門に影響するかもしれない。これらの要因は全て突出性が誤作動する閾値を下げる。神経系がその限界付近で作動しているときには、ミソフォニアはより発症、悪化、あるいは残存しやすくなる。

これが併存疾患 (comorbidity) はしばしばミソフォニアを増長するものの、ミソフォニアを説明するわけではない理由である。併存する疾患を治療することは全般的な負担を軽減し復元能力を改善し得るもの、それだけでミソフォニアが自ずと解消されることはほとんどない。音と突出性の結合は直接対処しない限り依然として健在である。

分類の誤りには損害が伴う。ミソフォニアが単なる不安として扱われるとき、患者は正常化・調節の手段なく暴露への忍耐を強いられる。ミソフォニアが単なる OCD として扱われると、患者は脅威の再評価よりもむしろ反応の抑圧へと仕向けられる。ミソフォニアが無分別に神経多様性に分類されると、ミソフォニアに独特のメカニズムは一般性の中へと見失われてしまう。

より正確な見方はこうである：ミソフォニアは多くの神経生理学的な特性と共に存し得るパターンであるものの、ミソフォニアには固有のロジックがある。ミソフォニアは主要因としてではなく副次的な過程として、不安、強迫的なモニタリング、および感覚の負荷を動員する。これらの過程はミソフォニアの特色を形成し得るもの、ミソフォニアを定義するわけではない。

このことを認識すれば、人々は終わりのない“正しいラベル”的探索から解放される。ラベルはそれが治療処置に役立つ限りにおいて有用である。ミソフォニアの場合、治療処置は常に同じ軸に立ち戻らねばならない：突出性が割り当てられる仕方、脅威が学習される仕方、調節が回復する仕方である。

ミソフォニアは不安、強迫的、あるいは神経多様的であることを意味しない。そうではなく、神経系が著しく能率的に、誤った音から過度に自己防衛することを学習したことを意味する。

## どのようにミソフォニアは時間とともに発達するか

ミソフォニアが最初から完成された形で現れることは稀である。ミソフォニアは発達する。この発達を理解するには、単一の原因という発想から、負荷の下での段階的な学習のモデルへと乗り換えねばならない。病気は何かが損傷したためではなく、誤った緊急事態に神経系があまりに上手く適合したために生じる。

多くの場合、初期のトリガーとの遭遇は不快ではあるが対処できる。反応はおそらく軽度の苛立ち、緊張、あるいは不安である。問題なのは最初の深刻度ではなく、その反応が起きた文脈である。ストレス、疲労、感情的な脆弱性、あるいは主観的なコントロールの欠如の下で経験された音は、遙かに突出として登録されやすい。状況の切迫度が高いと感じられるときに、神経系は最も速く学習する。

一度音が強い活性化と結び付けられると、関連は素早く強化される。神経系は（音の重大性の）証明の繰り返しを必要としない。圧倒的な興奮を少し経験するだけで、音を重大としてマークするには充分である。それ以降は処理が変化する。音はより早く検知され、より素早く反応され、より綿密にモニターされる。

この変化は反応からパターンへの遷移を特徴付ける。

繰り返しに伴い、予期が発達する。神経系はもはや音を待たない；音に備える。音に関する状況はそれ自体が刺激になる。台所、オフィス、教室、特定の人々、1日の特定の時間帯。神経系は単なる感覚的入力だけでなく、前兆となる情報にも反応し始める。

予期が増すと、興奮の基準値が上昇する。閾値の近くで動作している神経系は全般的により反応的となる。ある時は耐えられた音がトリガーになり得る。既にあるトリガーは強大になる。回復にますます時間がかかる。外から見ると、これはエスカレートのように見える。内から見ると、それは余地の

縮小のように感じられる。

ミソフォニアにおける学習は中立的ではない。学習には脅威に対するバイアスがかかる。このバイアスは進化の観点からは適応的である。潜在的な危険に過剰に反応する神経系は、さほど反応しないシステムよりも生存する見込みがより高い。ミソフォニアの場合には、このバイアスは非適応的である、何故なら信号は誤って分類されているからである。神経系は能率的に学習している、ただし誤った対象について。

重要なことだが、我慢を通じた対処の試みはしばしばこの過程を促進する。本人が完全に活性化したままトリガーの存在下に留まることを繰り返し強いられると、神経系は2つのことを学習する：音が危険であることと、逃避が不可能なことである。この組合せはとりわけ影響力を持つ。それは音の突出性と反応の緊急性の両方を強化する。

逃避は対照的に、しばしばエスカレートを遅らせるものの、特有の学習をもたらす。逃避が確実に苦痛を軽減する場合には、システムは安全が退去に懸っていることを学ぶ。時間が経つと、文脈は縮減する。本人は守られるが束縛される。病状は安定化するが、柔軟性が犠牲になる。

我慢も逃避も、それだけでは再調節には繋がらない。我慢は回復をもたらすことなく脅威を教える。逃避は学習をもたらすことなく安らぎを教える。長期的な発達は、これらの影響力と、調節および主体性が保たれている度合いのバランスを反映する。

ミソフォニアの発達における今一つの要因は反応の解釈である。最初の段階の反応が本人の失態あるいは倫理的欠陥と捉えられると、恥がストレスの基準値を増大させる。このストレスは閾値をますます低下させる。反応がメカニズムに基づいて捉えられれば、ストレスの基準値が低下し、進行を遅らせることができる。病気の語り方は生理学的状態に影響するため重要である。

人生の変わり目はしばしば転換点を特徴付ける。要求が増大し、コントロールが失われ、ストレスが続く時期には、悪化が早まり得る。対照的に、

安全で周囲の援助があり主体性が増す時期には、病状は安定するか軽減しさえする。ミソフォニアは人生の文脈と独立に発達するのではない；ミソフォニアは人生の文脈に埋め込まれている。

しばしば人々を驚かせるのは、ミソフォニアが頭打ちになり得ることである。エスカレートする時期の後に、システムは比較的安定なパターンに落ち着き得る。トリガーはなくならないものの、増えなくなる。このプラトー状態は回復ではなく、神経系が新たな平衡状態に達したことを反映している。この平衡状態が生きやすいかは、調節と選択の余地がどれだけあるかに依る。

重要な洞察はミソフォニアが静的でないことである。ミソフォニアは学習、文脈、および対処法により形成される、変動する対象である。このことは落胆すべきことではない。それは病気が条件に応じて変化し得ることを意味している、病気が定着しているように感じられる場合さえ。

長期的な発達を理解すると、課題を再設定できる。目標は過去を取り消すことでも、単一の起点を特定することでもない。目標は将来にわたって学習環境を作り変え、神経系がその予測を更新する機会を確保することである。

ミソフォニアは神経系が誤った条件下で、その仕事をあまりに上手くこなしているために発達する。条件が変わるとき初めて変化が起きる。

## 抑圧と我慢が逆効果となる理由

ミソフォニアが誤解されると、——他人または自らにより——実施される最もありがちな方策は我慢である。耐えろ。乗り越えろ。反応するな。礼儀正しくあれ。落ち着いたままでいろ。そのロジックは表面的には全うである：音が無害であるならば、それに耐えることを学べば反応は弱まるはずだ。實際には、その逆のことがしばしば起こる。

抑圧と我慢は逆効果である、何故ならそれらは神経系に不適切な教訓を教えるからである。

その理由を理解するには、神経系が経験から実際に学習することを調べる必要がある。この水準での学習は観念的でも思考過程でもない。神経系は本人が事後的に自らに言い聞かせることではなく、活性化の最中に起きたことに基づきモデルを更新する。トリガー音が起き身体が脅威状態に突入すると、神経系は1つの問だけを問題にする：その状態は安全に解消されたか、それとも軽減されることなく持続したか？

正常へと調節されることのない我慢は、解消されることのない脅威と解釈される。

完全に活性化しているときに暴露されたまま反応を抑圧されると、神経系は2つの重大な事実を記録する。第1に、音は激しい活性化を予言する。第2に、その後で有効な行動は何もない。神経系は音が危険であり、かつ不可避であると結論付ける。これはまさに突出性の割り当てを強化する組合せに他ならない。

外面向的には、我慢は強さのように見える。内面向的には、それはしばしば囚われたように感じられる。身体は行動に向けて作動していながら、行動は阻害されている。この乖離は内なる圧迫を増大させる。神経系は高度に警戒したままであり、エスカレートを探知する。音が繰り返されるたびに、警戒の必要性が裏付けられる。

抑圧は新たな側面を加える。感情的および生理学的な反応が阻害されると、神経系は下方制御する (downregulate) のではない；神経系は補償する。筋肉の緊張が増大する。呼吸はより制限される。注意は鋭くなる。平静を保つのに必要な労力は脅威の文脈の一部となる。時間が経つにつれ、システムは音が負担をもたらすことだけでなく、反応することもまた危険であることを学ぶ。

この板挟みは腐食作用を及ぼす。当人は反応することと、反応に恥じ入ることの間に囚われる。神経系はいざれにせよ活性化する。回復は遅れる。音と苦痛の関連付けは深刻化する。

我慢もまた再調節を妨げる、何故なら我慢は主体性を排除するからである。主体性は安全性を示す神経系の主要な信号である。選択肢——移動すること、音をマスクすること、距離をとること——があることを知覚すると、神経系は執着を緩める。選択肢は利用不可能であるか禁じられていると認識されると、脅威の増幅は増大する。

我慢はやがて馴化をもたらすだろうと、多くの人々は言われている。この想定は馴化の仕組みを誤解している。馴化には正常へと調節された状態での暴露の繰り返しが必要である。高度な興奮の最中の暴露は馴化をもたらさない；過敏性をもたらす。反応が減るどころか、神経系はますます反応するようになる。

これが強制的な暴露がしばしばミソフォニアを悪化させる理由である。完全に活性化しているときにトリガーから逃げるのを妨害することは、自律性を踏みにじるのに充分なほど深刻である。警報は鎮まるどころか、より能率的になる。

抑圧はまた自己認識を歪める。反応が隠されるため、周りの人たちは本人が上手く対処していると信じ込む。内面では、本人はエスカレートするストレスを経験している。この乖離は本人らの苦痛が不当であるか大きさであるという信念を強め、恥と孤立を亢進する。内面的な語りは深刻化する：“これに対処できなければならなかった。”神経系はこのプレッシャーに応じて、

さらに緊張する。

重要なことだが、抑圧を避けることは反応を放免することを意味しない。正常への調節が我慢に次いで重要なのではなく、我慢より優先されねばならないと認識することを意味する。調節されたシステムは活性化したシステムよりも遙かに耐えることができる。しかし調節は思い通りに強制できない。調節は神経系にゆとりをもたらす条件によって援助されねばならない。

このことは“対処”が本当に意味することを再定義する。対処とはいかなる犠牲を払ってでもその場に留まることではない。対処とは選択肢、移動、および回復へのアクセスを確保することである。場合によってはそれは遅くまで残るよりも、早く退去することを意味する。場合によってはそれは静寂の中で我慢する代わりに、音を流すことを意味する。場合によってはそれは限界を隠さずに告白することを意味する。

目標は神経系に力強さを証明することではない。神経系は力強さに敬服しない。神経系は安全性に関心がある。

ミソフォニアが改善する場合、それは誰かがより耐えることを学んだからであることは、ほとんどない。神経系がそれほど素早くあるいは強く反応する必要はないことを学んだからである——音の負荷が変わったことを学習したからである。

抑圧と我慢は失敗する、何故ならそれらは警報が全くもって正しかったことを警報に教えるからである。調節は上手くいく、何故ならそれは警報に休止して良いことを教えるからである。

## 制御ではなく調節

制御 (control) はミソフォニアに対する本能的な反応である。何かが侵害的かつ圧倒的に感じられる場合、生じる衝動は弾圧へと向かう：注意、感情、行動の弾圧である。制御は支配力を約束する。調節 (regulation) はより穏やかで効果的なものを供する。

この識別は重要である、何故なら神経系は意識的な理性が期待するような仕方では、強制力に応じないからである。制御は緊張を高める。調節は緊張を緩和する。制御は反応が起きてはならないことを前提としている。調節は反応が既に起きており、異なる間を発するところから出発する：どのような条件でシステムは落ち着くことが可能になるか？

調節とは神経系が状態間を捕捉されることなく遷移できる能力のことと言う。調節された神経系は活性化した後に基準値へと戻り得る。調節不全の神経系はトリガーの出来事が過ぎたずっと後になっても活動している。ミソフォニアは活性化の不調ではない；回復と再調節の不調である。

これが反応の抑圧を目指す方策が失敗しがちな理由である。抑圧は身体が活性化したまま表出を阻害する。神経系は脅威モードのままであり、抑制を維持するためにエネルギーを費やしている。調節は、対照的に、そもそも抑制がさほど必要でなくなるように、根底にある状態を変える。

調節は生理学から出発する。ミソフォニック反応は第一義的には認知的ではないため、認知的な方法だけでは調節できない。呼吸パターン、筋肉の緊張度、姿勢、および運動は全て神経系の状態に影響する。例えば、ゆっくりと息を吐くことは、安全性を伝達する副交感神経の経路を作動する。身体感覚に根ざした動き (grounded movement) は身体を現在に繋ぎ留める固有受容感覚の (proprioceptive) 入力をもたらす。これらの介入措置はトリガーを消すことはないものの、神経系の反応の準備状態を変容する。

決定的に重要なことだが、調節はタイミングに依存する。介入措置は完全

な活性化が起きる前から早く用いるのが最も有効である。一度警報が完全に作動すると、選択肢は狭まる。神経系はますます柔軟性を失い、調節にはより時間がかかる。活性化の初期の兆候——頸の緊張、浅い呼吸、狭まる注意——に気付くことを学ぶと、しばしば見過ごされる介入の余地が生じる。

選択肢は調節の今一つの中心的な要素である。選択肢が存在するのを知覚すると、神経系は落ち着く。選択肢が有効に機能するには、それが行使される必要はない。移動すること、音をマスクすること、あるいは逃げ道がわざかでも利用できれば、活性化の閾値は上昇する。これが静かに移動することや柔軟な席替えの許されている環境が、動かずにいることを強いる環境よりも安全に感じられる理由である。

調節はまた文脈依存的である。ある環境下で上手くいった方策が別の環境下では失敗し得る。この移ろいやしさは一貫性の欠如ではない；それは制約を知覚するシステムの感度を反映している。社会的および身体的な制約が神経系の要請に沿っている場合には、調節はより容易である。調節それ自体が禁じられているように感じられる場合には、調節はより困難である。

重要なことだが、調節は逃避の言い換えではない。逃避は暴露を減らすものの、必ずしも柔軟性を向上しない。調節は生活を縮小することではなく、能力を拡大することを目指す。ある時には神経系が援助されているため、調節は予定よりも長く音の存在下に留まることを含意する。他の時には留まることは脅威を強化するため、調節はより早く退去することを含意する。これらの違いは選択肢が主体性を回復するか否かに応じている。

長期的には、調節を伴う暴露の経験の繰り返しは学習を変容し得る。完全な脅威へとエスカレートしない状態で音と接触すると、神経系はその予測を更新する。音はさほど緊急的でなくなる。注意は緩和する。回復は早まる。この過程は遅く非線形であるが、実在する。

調節がもたらさないのは、瞬間的な回復と完全な制御である。調節はトリガーが消えることを約束しない。より持続的なことを約束する：神経系がより傷つきにくくなること、反応しにくくなること、基準値に戻りやすくなる

こと.

制御ではなく調節を理解すると、努力・労力を捉え直すことができる。労力はもはや反応の抑圧ではなく、反応が起きにくい条件の創出に費やされる。これは規範の中での苦しみから、生理学との協働への移行である。

ミソフォニアは神経系の制圧を通じて解消するのではない。神経系の信用を得ることを通じて解消するのである。

## 音をマスクすること，逃避，および環境の設計

音をマスクすることや環境を修繕することはしばしば2次的な援助であり，有益ではあるが極論としては“本物の”対処に及ばないと位置付けられる。ミソフォニアの場合，この階層性は逆である。病気は聴覚的な損傷ではなく突出性と注意を通じて作用するので，環境の構築は単なる融通に留まらない——それは問題が生じる水準での介入措置である。

ミソフォニアはコントラストにより増長する。静寂の中に現れるトリガー音は豊かな音の場に埋め込まれた同じ音よりも遙かに突出する。突出性は境界を鮮明化する。突出性は知覚の空白を生じる。その空白において，神経系は好戦的にモニターする。あらゆる変則的な音はあらかじめ支配的となるように設定される。

音をマスクすることは，この知覚の秩序を変容することで機能する。それは文字通りの意味でトリガーを阻害するわけではない。そうではなく，それはシグナル・ノイズ優位性を軽減し，トリガーが注意を占有するのを避ける。神経系はもはや(選択的に)孤立した対象を追跡する必要はない。

有効なマスキングは一貫した持続性により特徴付けられる。絶え間なく，不規則性に乏しい音——ホワイト・ノイズ，ブラウン・ノイズ，雨音，ファンの音，遠くの交通音——は安定した音響的背景を供する。安定性は心地良さよりも重大である。予測可能な音は神経系に何らかの取り付く島を与え，不確実性と警戒を軽減する。

対照的に，途切れる，あるいは大きく変動するマスキング音はミソフォニアを悪化し得る。急激な転調を伴う音楽，発話を中心としたオーディオ，あるいは予測不能なリズムはトリガーを包み込むよりも，むしろトリガーに匹敵し得る。神経系は警戒し続け，注意をあちこちに移す。マスキングは注意を揺らがせるのではなく，拡げなければならない。

環境の設計はこの原則を音そのもの以外にも拡張する。物の配置，材質，

照明、および空間の組織化は全て神経系の状態に影響する。硬い表面は音を反射しコントラストを増す。柔らかい家具は音を吸収し、境界を不鮮明化する。部屋のわずかな音響学的变化は快適さに大いに貢献し得る。

配置はとりわけ重要である。壁を背にして座ることは予測不可能な入力を制限し、警戒を軽減する。出口に近いことは主観的な主体性を増す。潜在的な音源から離れていることは予期の活動を軽減する。これらの要因は意識的な気付きの水面下で作用するものの、反応に強く影響する。

逃避は一般に提示されているよりもニュアンスを伴う仕方でこの描像に取り込まれる。逃避はしばしば非適応的な、我慢しなければならない行動と捉えられる。ミソフォニアの場合、逃避が行われるかではなく、どのように、また何故、逃避が行われるかが問題である。

パニックに駆り立てられた逃避は脅威を強化する。調節を維持するよう計画的に選ばれた逃避は本人を保護し得る。神経系は逃走と選択を区別する。神経系が圧倒されつつあるため早く退去する場合には、学習される教訓は“音が耐えられない”ことではなく、“エスカレートする前に自分を守れる”ことである。この区別は微妙だが決定的に重要である。

環境の設計は負荷の基準値を低下させることで、逃避の必要性を減じることを目指す。空間が音響的な許容範囲に設計されている場合、決断の必要は少なくなる。神経系は危険を不斷にスキャンする必要はない。注意の幅は拡がる。許容能力は増す。

これがミソフォニアの人々がしばしば、音が拡散されている場所——低い持続音(hum)が背景にあるカフェ、風と交通音のある環境、ファンが回っている部屋——は安心すると報告する理由である。これらの環境はコントラストと予測不可能性を軽減する。この安心は心理学的ではない；知覚に関係する。

ヘッドホンや耳栓のような個人的ツールは微妙な位置を占める。それらは計画的に用いれば有効であるものの、厳密性を求めるに警戒を増すこともある。音の完全な排除は内的なノイズへの敏感性を高め、デバイスを取り除か

れる時への予期を増す。目標は隔離ではなく調節である。

最も有効なアプローチは柔軟な階層性である。環境の背景音、個人レベルでの追加のマスキング、移動する自由、明確な出口。これらのいずれも単独ではミソフォニアを“治す”ことはない。これらを合わせて、神経系が誤作動しにくい文脈が創り出される。

重要なのは意図的な計画性である。環境に関する方策は、苦痛がエスカレートする前に用いられるとき最も上手くいく。場当たり的な援用——完全に活性化して初めてヘッドホンを装着すること——はしばしば不充分に感じられる。事前の設計はエスカレートを後から取り消すことを試みるのではなく、エスカレートをあらかじめ阻止する。

極めて重要なことだが、環境側からの援助を弱さと捉えてはならない。神経系はその仕組みからして、文脈を感受する。調節を援助するよう文脈を変容することは向上からの逃避ではない；向上が可能になる方法である。落ち着くのに充分なだけの安全を感じる神経系とは、その予測を更新できるようになった神経系に他ならない。

ミソフォニアは静かな環境を必要としない。神経系に監査を強いない環境を必要とする。

音をマスクすることと環境の設計は譲歩・敗北ではない。それらは病気に根源の水準で適合する構造的な介入である。

## 認知的および身体的アプローチ

ミソフォニアは知覚、感情、および身体的準備の交わる領域を占めている。これらのうち 1 つのみを軽減するいかなるアプローチも不充分である。認知的な方策は重要である、ただし神経系が実際に作動する原理に即して適用される場合に限って。身体的な方策は重要である、ただし一般的なリラクス手段としてではなく、知覚に対して適用される場合に限って。いずれの有効性も理路と展望に依る。

思考が反応を生み出すと想定される場合には、認知的アプローチはミソフォニアでは失敗する。実際には、思考は遅れてやって来る。認知が関与する前に、神経系は既に音を突出として分類し、身体を駆動している。これがその瞬間に自らに理知を説くこと——音は無害であること、あるいは我慢せねばならないことを自分に思い出させること——が、ほとんどの場合、回復をもたらさない理由である。神経系は許可が下りるのを待っているのではない。

認知的なアプローチが実際に重要なのは、反応そのものよりも、反応を取り巻く条件を整える場面においてである。解釈は負担の基準値、予期、および回復に影響する。ミソフォニアを神経系のパターンと理解している人はさほど恥を背負わず、したがって比較的、背景の緊張を担わない。毎回の反応を本人の失態と解釈する人は、静寂においてすら慢性的な活性化のうちに留まる。

最も重要な認知的变化の 1 つは、反応を消去することが目標だという発想を捨てることに関係している。消去は制御の幻想である。それは不可能な目標を打ち立て、不斷の自己監査を確実にする。より適正な目標はエスカレートを軽減し回復を早めることである。この変化は直ちに神経系への負荷を減じる。負担が減少するに応じて、神経系はより強靭になるのではなく、より柔軟になる。

認知的手法が成果を上げる今一つの場所は予期にある。予期的な考え方——“これには耐えられないだろう”“対処できないだろう”“囚われた”——はミソフォニアを引き起こしはしないものの、過剰警戒を増長する。これらの考えは予測として機能し、また神経系は予測を準備の合図として扱う。これらの予測の妥当性を穏やかに問いかけることは神経系を直接的には落ち着かせないものの、余計な促進効果を取り除ける。

この問い合わせは正確に行わねばならない。ポジティブな断定や強制的な楽観には効果がない。有益なのは現実主義である。多くの状況は不快ではあっても、破局的というほどではない。調節が行われるときには、多くのトリガーはエスカレートをもたらすことなく過ぎ去る。この現実主義を考慮すれば時間をかけて予期が再構築され、このことは次いで興奮の基準値を再構築する。

身体的なアプローチは病気の原因のより近くへ作用する。ミソフォニアは身体に具現化されるので、身体的な治療処置は認知的な処置よりもしばしば、より早く信頼できる効果をもたらす。しかしながら、全ての身体的な技法が等しく重要なわけではない。深いリラックスを目指す技法は、システムが既に高度な警戒状態にあるときには逆効果となり得る。必要なのは脱力ではなく、ゆとりを確保することである。

呼吸は最も直接的なレバーの1つである。長く息を吐くことは心拍数を低下させ、迷走神経の(vagal)経路を通じて安全を伝達する。微妙な区別が重要である。意欲的な呼吸法は身体から注意を引き付け、興奮を高め得る。穏やかに長く息を吐くことは、とりわけ早い段階で適用すると、完全な駆動を防ぎ得る。

筋肉の緊張度は今一つの決定的な変数である。ミソフォニアはしばしば、顎、首、および肩を中心とした無意識の身構えを含んでいる。活性化の初期のうちにこれらの領域を弛緩すると、緊張と脅威の間のフィードバックによる循環を防げる。この弛緩は受動的ではない；意図的な反エスカレート(de-escalation)である。

動作はしばしば過小評価されている調節的役割を演じる。わずかな変化—立ち上ること、歩くこと、姿勢を変えること—は身体に根ざした固有受容感覚の入力をもたらし、主体性の感覚を回復する。活性化の最中に動かすにいるとプレッシャーが増大する。動作は可能性を伝達する。

身体への意識もまた重要である。多くの人々はピークに達して初めて自身の反応に気付く。身体的兆候—顎の緊張、圧迫された呼吸、狭まる注意—に早い段階で気付くことを学ぶことは、結果を劇的に変える介入の余地を生む。調節は活性化の中心よりもその端において遙かに効果的である。

認知的な明白性を身体的な調整と組合せる統合的アプローチは最も効果が見込める。反応が起きる理由を理解することは恥と抵抗を軽減する。身体的な手段は(ミソフォニアの)強度を軽減し、回復を早める。これらは合わせて、神経系がその予測を更新し得る条件を創り出す。

これらのアプローチがもたらさないものは、(トリガーの)瞬間の脱感作である。ミソフォニアはリラックスの観点だけでは忘却できない。変化は音が完全な脅威の動作を引き起こさない、調節の保証された暴露の経験の繰り返しを通じて起きる。認知的な理解は副次的なストレスを除くことで、この過程に貢献する。身体的な調節は状態を変容することで、この過程に貢献する。

進歩はしばしば緩やかである。音は依然として残存するものの、もはや支配的でない。活性化は依然として起きるもの、さほど高いピークに達することなく、より早く解消する。予期は緩和する。注意の幅は拡がる。トリガーが残っている場合さえ、これらの変化は有意義である。

認知的および身体的なアプローチはミソフォニアを治療しない。それらは神経系が学習を行う条件を変える。

さらに学習は、可塑的なシステムにとって、前に進む唯一の道である。

## 治療法と本当に役立つこと

ミソフォニアについて助けを求める人々はしばしば苦痛の2次的な側面に直面する：誰も病気について何をすれば良いか完全には理解していないという感覚である。これはミソフォニアが治療不可能だからではなく、多くの治療モデルがミソフォニアに誤った水準で取り組んでいるからである。それらは反応を生じる神経系の根本的なメカニズムに取り組むことなく、行動、信念、あるいは耐性を矯正することを目指している。

ミソフォニアにおいて実際に役立つことは、手段の種類ではなく、(ミソフォニアの機構との)整合性で決まる。治療処置は突出性が学習される仕方、脅威が登録される仕方、調節が回復する仕方を考慮する限りで有益である。これらの原理を無視するアプローチは失敗しがちである、その理論的な系統に関わらず。

伝統的な認知行動療法 (cognitive behavioral therapy) はこの点を明瞭に示している。CBT (認知行動療法) は——思考の再定式化または暴露の増大に焦点を当てて——狭量に用いられると、しばしば限定的な結果しかもたらさない。これは CBT が最初から無益だからではなく、CBT の前提がミソフォニアに正確に適合していないからである。信念が反応を引き起こしているのではない場合には、信念を変える試みはほぼ効果がない。正常化への調節を伴わない暴露は、脅威の学習を衰退させるどころか強化してしまう。

CBT は適切に用いれば、より有益である。認知的な取り組みが恥を軽減し、予測されることを明らかにし、反応にまつわる規範的な語りを取り除く場合には、興奮の基準値は低下する。暴露があくまで 1 つの選択肢であり、適量に調節され、強力な調節および主体性と組合せられる場合には、神経系はその予測を更新する。重要なことは認知が生理学を援助するということである、その逆ではなく。

身体的な治療とトラウマに基盤を置く治療 (trauma-informed therapy)

はしばしばより自然にミソフォニアに適合する。これらのアプローチは、推論によって取り除けない学習された反応を身体が保持しているという前提から出発する。それらはゆっくり確実に行うこと、選択、および安全を強調する。重要なことだが、それらは活性化を阻害せねばならないことではなく、圧倒されることなく誘導すべきものとして扱う。

これらのセラピーを効果的にするのは用いられる特定の技法ではなく、それらが創出する条件である。神経系が決して援助なく持続する活性化を強いられることがないよう、セッションは構成されねばならない。暴露の間にわたって本人のコントロールを確保しなければならない。調節が我慢よりも優先されねばならない。これらの条件は治療以外の場面と同様に、再調節に必要なことを反映している。

音に基づき治療措置は複雑な位置を占める。中にはトリガー音を中立的または心地よい状態に結び付け、時間をかけて脅威の関係付けを減衰させることを目指すアプローチもある。親切かつ自発的に運用されれば、これらの手法は深刻さを軽減し得る。厳格または時期尚早に用いられると、それらはしばしば逆効果となる。違いはここでも、主体性と状態にある。

薬剤は限定的ではあるが、場合によっては重要な役割を演じる。ミソフォニアを直接治す薬はない。しかしながら、興奮、不安、あるいは強迫的なモニタリング全般を軽減する薬は、負荷の基準値を低下し得る。負荷の基準値が減少しているときには、ミソフォニック反応はさほど頻繁または深刻でなくなる。薬はしたがって解決策ではなく、能力を援助する手段として最もよく理解できる。

同じく重要なのは、役に立たないことを理解することである。症状の矮小化、一蹴、あるいは規範的圧力は決まって結果を悪化させる。“ただ耐えろ”“反応を止めろ”と言うことは恥を増長し、活性化に独力で対処せねばならないことを神経系に教える。正常化への調節なく無理強いされた暴露は無力を教えるだけである。ミソフォニアを人格の欠陥と捉えるセラピストは内面的な衝突を深刻化させる。

ピアサポート (peer support) はしばしば過小評価されるものの、大いに有効である。他者が正確に説明する誰かの経験を聞くことは孤立を軽減し、歪んだ自己の語りを修正する。この承認は感傷的な甘やかしではない：生理学的な回復である。もはや孤独には感じない神経系は警戒状態に留まりにくくなる。

教育はそれ自体、治癒的である。ミソフォニアを仕組みの水準で理解することは、自身の反応に対する人々の応答の仕方を変容し得る。反応が理解可能となれば、恐怖と自己批判は軽減し得る。この変化はそれだけで、病気の原因を変容するのに充分なほど緊張の基準値を低減し得る。

ミソフォニアにおいて一貫して有益となるのは、行為主体性、予測可能性、および調節を回復するアプローチである。我慢を強要するのではなく選択肢を増すとき、規範を強要するのではなく恥を軽減するとき、そして神経系は欠陥があるのではなく適応的であると扱うとき、セラピーは上手くいく。

普遍的な方法はない。構造化されたセラピーが最も適した人もいる。環境の再設計、人間関係の交渉、あるいは自分自身を対象とした調節の訓練が適した人もいる。共通の筋道は手法ではなく、方向性である：制御ではなく調節に向かうことである。

ミソフォニアは大胆な治療処置を必要としない。敏感な神経系が安全な対象を再学習することが可能となる条件を必要とする。

## ミソフォニアについて他人に話すこと

ミソフォニアは孤立して存在するのではない。それは共有空間、共有されたルーティン、および繋がりのある人間関係の中に開示される。結果として、会話は周辺的な技能ではなく、中心的な調節因子となる。どのようにミソフォニアが説明されるか——あるいは説明されないままであるか——は神経系の負担に直接影響する。

困難はミソフォニアが直観に反することである。日常的な言語は比例性・釣り合いを仮定している：小さい刺激は小さい反応を、大きい刺激は大きい反応を生じる。ミソフォニアはこの仮定を破る。説明に失敗すると、解釈に付け込まれる。反応は不寛容、短気、周囲の支配、あるいは拒絶とラベルされる。これらのラベルは人間関係の摩擦と内面的なストレスを同時に生み出す。

効果的な会話は説得を諦めるところから始まる。目標は日常的なロジックに即して、反応は“理に適っている”と他人に納得させることではない。目標は協力が可能になるだけ、経験を充分明瞭にすることである。完全な理解は必要ない。実践的な理解が必要である。

捉え方は重大である。ミソフォニアを個人的な選好ではなく神経系の反応として説明することは、規範的判断から責任を取り除く。“私の神経系は特定の音に自動的に反応する”と述べると、“その音は本当に私を困らせる”と述べるとでは、異なる現実性を伝えることになる。前者は過程を説明する。後者は論争を招く。

正確性は有益である。曖昧な説明は矮小化を招く。具体的な説明は協力へ向かう。どの音が、どのような条件下で困難であるか、また何が影響を軽減するのに役立つかを特定することは、他者が対応するための具体的なことを与える。目標は網羅的な発表ではなく、明快さである。

タイミングもまた重要である。苦痛が起きている最中には、ミソフォニア

に関する会話が有意義となることは稀である。神経系が活性化しているときには、言語は狭まり、あらゆる方面に対する防衛性が増す。落ち着いているときには広い視野とニュアンスの確保が可能となる。そのような会話を即興で行うのではなく、あらかじめ計画することは、人間関係の労力を軽減する。

境界線 (boundaries) は会話と不可分である。ミソフォニアについて説明することは、制限を設ける許可を求めるわけではない。あくまで現実を述べることである。他人を正すことではなく、自分の調整と捉えられた境界線の方が、より持続可能である。“これが起きたら私は立ち去らねばならない”という言明は“あなたはそれを止めねばならない”という言明とは異なる。

同時に、人間関係の現実が周知されねばならない。愛する者は混乱し、拒絶されているか、不当に束縛されていると感じるかもしれない。このような人間関係は過ちの証拠ではない。そのような人間関係はあくまで共同生活に対するミソフォニアの影響力を反映している。非難に陥ることなくこの影響を認めれば、衝突ではなく折り合いの余地が生まれる。

職業的および公共的な文脈では、会話にはさらなるリスクが伴う。表明は道徳的な責務ではなく戦略的な判断となる。表明することを選ぶ場合、しばしば苦痛よりも業績に焦点を当てるのが効果的である。どのように特定の環境が集中に影響し、どのような対応が作業能率を改善するかを説明すれば、会話を成果に基づいたものにできる。

どのような場合に会話が役に立たないかを理解することも同じく重要である。全ての環境や人間関係が柔軟であるわけではない。説明に関わらず無視で応じる人もいる。このような状況で説明を続けることはしばしば理解よりも疲労を増すだけである。神経系を守るには対話を拡げるよりも暴露を制限することが必要な場合もある。

自分自身との会話は他者との会話に劣らず重要である。ミソフォニアを自分自身に説明する仕方は、他人にアプローチする仕方に影響する。自分の中での語りが規範的というよりもむしろ仕組みに基づくときには、他者との会話はより着実になり、謝罪的でなくなる。この着実さのおかげで、神経系は

さほど反応的でないままでいられる。

ミソフォニアはしばしば話すのが最も困難である、何故ならそれは不随意であることと対人関係に影響することの2つの性質を併せ持つからである。反応は自動的だが、その帰結は社会的である。これを上手く伝えるには自己弁護に徹しない明快さと、非難に陥らない堅実さが必要である。

会話はミソフォニアを消滅させない。会話は副次的な脅威——誤解、衝突、および自己消去 (self erasure) の脅威——を軽減する。

ミソフォニアを正確に名状できれば、行動を通じて訴える必要はなくなる。

## 自愛、および病気に囚われないアイデンティティ

ミソフォニアには静かにアイデンティティを縮小させる効果がある。病気そのものが全てを飲み込むほどのものだからではなく、病気の周りに蓄積されるもののせいで：警戒、抑制、謝罪、および自己監査。時間が経つと、多くの人々はますます自分自身を、世界の中で主体的に動いている存在ではなく、管理されねばならないシステムのように感じ始める。

この変化が意識されることはある。変化は繰り返しを通じて現れる。反応が起き、それを隠し、説明し、あるいは我慢しなければならない度に、神経系は音に関してだけでなく、他人との関係における自分の立ち位置も学ぶ。教訓はしばしば内面的・盲目的である：自分の反応は受け入れ難い；自分の快適さは犠牲にする余地がある；自分が居ることは管理を必要とする。

このような場合にミソフォニアは感覚の問題ではなく、アイデンティティの問題となる。

この文脈における自愛 (self-compassion) は頻繁に誤解される。それは自分自身を安心させること、病気を強さと捉え直すこと、あるいはポジティブな語りを採用することに関係しているのではない。これらの運動はしばしば空虚に感じられる、何故ならそれらは経験ではなく概念の水準に作用するからである。代わりに必要なのは正確な自己との関係である。

正確な自己との関係は、ミソフォニアが選好、態度、あるいは成熟度の現れではないことを理解するところから始まる。ミソフォニアは神経系の学習パターンである。神経系がスピードを優先し、自己防衛が過剰な突出性を特定の信号に割り当てたために、反応が生じる。この過程は価値観、意図、あるいは人格と無関係に起きる。

このことを深く理解すると——単に頭で分かるだけではなく——何かが緩和する。自分自身を不斷にモニターし矯正する労力が軽減する。もはや規範的な監視の下にない神経系は、幾分ゆとりを持って作動する。この内面的な

プレッシャーの軽減は生理学的な帰結をもたらす。興奮の基準値が低下する。反応性が(活性化の)麓では穏やかになる。

恥がここで主要な障害となる。恥はミソフォニアが存在するため生じるのではない;恥は反応が社会的規範を破るために生じる。本人は仮想的な他人の目から自身を見る学ぶ: 気難しく、非合理的で、過激である、と。この仮想的な視線は内面化されるようになる。1人でいるときでさえ、神経系は身構えたままである。

恥を取り除くことは他人の承認を必要としない。規範的な解釈を仕組みに基づく理解に置き換えることを必要とする。反応を人格の現れではなく(神経)回路の出力と解釈すれば、自虐の必要性は減少する。システムはもはやそれ自身に対して警備する必要はない。

ミソフォニアに囚われないアイデンティティには、対処によって覆い隠された自己の再生という側面がある。興味、創造性、ユーモア、資質、愛着。これらの側面はしばしば、ミソフォニアがそれらを消すためではなく、病気に対処するのにエネルギーが必要となると、ほとんど何も残らないために減退する。

それらの再生はミソフォニアを無視することを意味しない。ミソフォニアがアイデンティティの組織原理になるのを防ぐことを意味する。これはしばしば不斷の調節よりも参加を援助する、環境、活動、およびリズムを選ぶことを含意する。聰明さが我慢に取って代わる。尊厳が警戒に取って代わる。

変動もまた正常と捉えねばならない。ミソフォニアは直線的には回復しない。ある日々には神経系は別の日々よりも反応しやすい。ストレス、疲労、感情的負荷、およびホルモンの変動はいずれも閾値に影響する。調子の悪い日々を後退と解釈することは恥を再発させる。調子の悪い日々を状態に依存した変動と解釈すれば、柔軟性が確保される。

最も有効的な形の自愛とは、苦痛に上書きしただけの親切さではない。それは干渉しないことである。不随意の反応に対して、解釈による負担を加えるのを止めることである。この判断はリソースを解き放ち、次いでリソース

は調節，設計，および回復に充てることができる。

重要なことだが，自愛は諦めを意味しない。改善や配慮を諦めることを意味しない。改善には自己批判が必要だという幻想を捨てる意味する。脅威の下では神経系は安全を学習しない——自ら生み出した脅威の下であっても。

アイデンティティがもはやミソフォニアを中心に形成されなくなったときにも，病気は消失しない。しかし病気は周縁に退く。病気は自己理解の中心軸ではなく，複数の中の1変数となる。

神経系が生み出す反応が自分なのではない。神経系に与えられた病気とともに生きる方法を学習するシステムが自分である。

## ミソフォニアと上手に生きること

ミソフォニアと上手に生きることは、音との戦いに勝利することを意味しない。病気を克服せねばならない何かと捉えることは、神経系を頑なにしている制御のロジックを暗に繰り返すことになる。上手く生きることは、たとえミソフォニアがあっても生きていいける生活——不断の警戒、抑圧、あるいは謝罪を必要としない生活——を構築することを意味する。

上手く生きる 1 つ目の必要条件は負荷の基準値を軽減することである。ミソフォニアの反応は状態に依存する。睡眠不足、ストレス、感情的苦労、あるいは絶え間ない決断によって既に負担を強いられた神経系は、より早く反応し回復が遅くなるだろう。対照的に、負荷の基準値が比較的低い場合には、トリガーは反応を起爆しにくい。これは自分をなだめるレトリックではない；生理学的知見である。許容能力で閾値が決まる。

負荷の基準値はしばしば目に見えない、何故なら負荷は次第に蓄積するからである。多くの人々はトリガー音に対処することだけに集中する一方で、神経系を活性化しやすくしている条件を無視している。睡眠の規則正しさの向上、認知能力の使い過ぎの軽減、本当の休止時間 (downtime) ——単に仕事がないだけでなく、モニタリングもない時間——の受け入れは、病気の全般的な様相を変容し得る。

構造が中心的な役割を演じる。予測可能性は監査の必要性を減らす。ルーティンが安定的であれば、神経系は次に起き得ることを絶え間なくスキャンする必要はなくなる。これは厳密なスケジュールの取り決めを意味しない。いつどこで音が起きやすく、どこで回復できるかを、あらかじめ知っておくことを意味する。不確実性は暴露よりも遙かに負担がかかる。

選択は第 2 の柱である。ミソフォニアと上手に生きるには、苦痛がエスカレートする前に選択肢が利用可能となるよう、生活を設計する必要がある。部屋を変える、音を流す、休憩をとる、姿勢を変える、あるいは早く退去す

る選択肢である。逃げ道があると分かっているときには神経系はリラックスする。選択肢が（実際に）利用されるか否かは2次的な問題である。

回復はしばしば無視される。ミソフォニア的な出来事が起きた後、多くの人々は何事もなかったかのように突き進もうとする。神経系は自動的には回復しない。残存する活性化は長引き、次のストレス因子と合体する。短い着実な回復——移動、静寂、正気を繋ぎ留めること（grounding）——が可能になれば、固執を避けられる。回復は甘やかしではない；メンテナンスである。

人間関係は、それが規範よりも現実に即して構成される場合には、上手く生きる助けとなり得る。そのためには完全な理解や不断の配慮は必要ない。非対称的な負担を課すことと、負担は意図的に対処せねばならないことへの相互理解が必要である。この理解がなければ、人間関係は警戒の今一つの原因となる。

仕事と公的参加には同様の現実主義が必要である。上手く生きることは生産性や常識の名の下に、不快を最大限我慢することを意味しない。持続可能性のために最適化することを意味する。わずかな環境の調整、柔軟なスケジュールの取り決め、あるいは戦略的な休憩はしばしば、それに比例する以上の利益を生じる。目標は影響されていないように取り繕うことではなく、消耗することなく正常を保つことである。

決定的な変化は不適切な比較を捨て去ることに関係する。自分自身をミソフォニアのない人々——あるいはミソフォニアのない想像上の自分自身——と比較することは、慢性的な摩擦をもたらす。より有益な基準は内的である：自分の神経系は今までよりも脆弱でなくなったか？より早く回復するようになったか？自分の人生は以前よりも逃避を中心に構成されることはなくなったか？これらは進歩の有意義な指標である。

ミソフォニアにおける進歩はしばしば微妙である。反応は依然として起きるもの、さほど高いピークに達しない。注意は依然として狭まるものの、より早く解放される。予期は依然として生じるもの、もはや1日中を支配しない。これらの変化は劇的ではないため容易に見過ごされる。それらは持

続する唯一の変化でもある。

ミソフォニアと上手に生きるには非線形な忍耐が必要である。回復が順調であることは稀である。安定した時期の後にはストレスの時期における後退が続くかもしれない。これは敗北を意味しない。それは状態に依存した脆弱性を意味する。システムは単調増加ではなく振動しながら回復する。

最も重要なことだが、上手く生きるには、快適は我慢を通じて勝ち取らねばならないという信念を捨てる必要がある。快適は調節を促す信号である。快適が手に入る場合には、神経系は世界が敵対的ではなく適応可能であることを学ぶ。この学習は下流にある他の全てのことへと変える。

ミソフォニアとの優れた生活は静かなことでも、苦労がないことでも、トリガーがないことでもない。それは設計される——許容能力、選択、および回復に注意して。

生活が我慢ではなく調節のために設計されると、ミソフォニアが生活の主導権を握ることはなくなる。

## ミソフォニアの研究の将来

ミソフォニアは固有の現象として真剣に受け止められ始めたばかりである。何年もの間、ミソフォニアは概念的なギャップの中にあった——ミソフォニアはそれを経験する人々から度々報告されながらも、研究者と医者によって隣接するカテゴリーに不適切に当てはめられた。今変わろうとしているのは単なる研究の質ではなく、問が立てられる水準である。

初期の研究は記述に焦点を当てていた：トリガーの列挙、感情の記録、有病率の確立。これらの研究は必要ではあったが限界があった。記述だけではミソフォニアがそのように振舞う理由も、これほど多くの善意に基づく治療処置が失敗する理由も説明できない。ミソフォニアの研究の将来は、記述から仕組みへの移行にある。

有望な方向性の1つは聴覚処理領域と、突出性、感情、および運動準備に関するネットワークの異常な結び付きの研究である。ミソフォニアを単一の脳領域に同定するのではなく、最新のモデルはネットワークの水準のダイナミクスを強調する。これは実体験に即している。ミソフォニアは局所的な問題ではない；システムを横断する調節の問題である。

突出性ネットワークの研究はとりわけ重要である。突出性は中断するもの、残存するもの、無視されるものを決める。ミソフォニアでは、このシステムが特定の聴覚パターンを過度に優先し、それらをあたかも素早い反応が必要であるかのように扱っているように見受けられる。どのように突出性が学習され、強化され、そして再調整され得るかを理解することは、将来の発展において中心的となりそうである。

今一つの重要な分野は予測誤差信号 (***prediction and error signaling***) である。神経系は常に入射する感覚入力を予測している。予測が破られるとき、注意が増す。トリガー音はしばしば不規則かつ予測不可能であり、頻繁に予測誤差を生じる。ミソフォニアでは、これらの誤差が過剰に重み付けら

れ、このことが馴化を妨げ、警戒を維持しているのかもしれない。この重み付けを明らかにする研究は、より適正な治療処置を動機付け得る。

発展途上の研究もまた広まっている。ミソフォニアはしばしば幼少期または思春期に生じるもの、経緯は多様である。段階的な発症を報告している人々もいれば、ストレスや変化の時期における急激な(症状の)増強を報告している人々もいる。学習、文脈、および神経系の発達がどのように相互作用するかを研究することは、脆弱性——そして可能性——に対する洞察をもたらし得る。

治療の研究は次第に強制的な暴露モデルを離れ、調節と主体性を強調するアプローチに向けて移行しつつある。この移行は著しい。それは安全性を伴わない暴露が再調節をもたらさないことが、次第に認識されるようになったことを反映している。自発性と状態に応じた音への参入を可能にする治療処置は、神経系が実際に学習を行う仕方により即している。

同じく重要なことは、研究設計に実体験がますます考慮されるようになってきていることである。長い間、主観的な報告はデータというよりも、むしろノイズとして扱われてきた。この姿勢は変わりつつある。アンケートだけでは捉えられない、タイミング、文脈、および内的状態に関する解像度の高い情報へのアクセスを、ミソフォニアとともに生きてきた人々は有していることを、研究者らは次第に認識しつつある。

こうした進展にも関わらず、著しい制約が残っている。資金が乏しい。診断基準は未だ論争されている。多くの医師はミソフォニアについて全く訓練を受けていない。進歩は糸余曲折があり、しばしば遅い。病気を完全に解消する単一の突破口など存在しないだろう。

このことは将来が暗いことを意味しない。あくまで現実的な期待を持たねばならないことを意味する。ミソフォニアは矯正すべき単純な欠陥ではない。ミソフォニアは高度に適応的な神経系が学習したパターンである。この複雑性を考慮する研究は、単一の原因ないし治療法を求める研究よりも、有益な洞察をもたらす見込みが高い。

最も有意義な発展は劇的な治療方法からではなく、洗練された理解から得られそうである：より優れた突出性のモデル、より明快な病気の区別、および神経系に対抗するのではなく神経系に即して取り組む治療処置。

ミソフォニアの研究が成熟したときには、ある成果が他のあらゆる成果よりも重大となる。病気が正しい水準で理解されれば、病気とともに生きている人々はもはや絶えず自分で病気の説明をする必要がなくなる。理解はステイグマを軽減する。正確さは恥を軽減する。そして、いずれも苦しみを軽減する、何らかの正式な治療が始まる前ですら。

ミソフォニアの研究の将来は音を消すことではなく、特定の音があたかも過度に重大であるかのように扱われる理由を理解することにある。

## ミソフォニアの本質を簡潔に

ミソフォニアは忍耐、人格、あるいは感情的成熟の失態ではない。著しい能率性で過剰な重要性を、特定の聴覚的信号に割り当てる学んだ神経系の帰結である。一度この割り当てが成されると、追随するあらゆること—注意の捕捉、感情の亢進、身体的準備、予期、逃避——は一貫している。苦しみはランダムネスから生じるのではない。誤った場所に適用される一貫性から生じるのである。

ミソフォニアはその核心においては、突出性の病気である。減退するはずの音が前景に留められる。フィルターされるはずの信号が緊急的として扱われる。神経系は誤作動を起こしているのではない；神経系はまさに設計通りに働いている、ただし誤ったデータに基づいて。神経系は素早く反応し、完全に駆動し、乗っ取りに抵抗する。これは弱さではない。誤った方向に向けられた強さである。

このことを理解すると捉え方が全く変わる。ミソフォニアは規範的な問題ではなくなり、エンジニアリングの問題となる。我慢、矯正、あるいは征服すべきものではなく、再調節すべきものとなる。再調節は制御よりも遅いが、現実的な過程でもある。脅威がエスカレートせず、主体性が保持され、回復が可能であるような経験の繰り返しを通じて、再調節は起きる。

ミソフォニアに関する最大の危害はしばしばトリガー音それ自体ではなく、反応に押し付けられる解釈に起因する。不随意の反応が本人の失態と解釈されると、恥が蓄積される。我慢が治療になると誤解されると、敏感性が深刻化する。静寂が対処法と混同されると、苦しみは目に見えず援助されないままとなる。

ミソフォニアとともに生きる取り組みはしたがって正確性から始まる。正確な言語。正確なモデル。正確な予想。正確性は冷淡ではない；正確性には思いやりがある。それは自己批判の重荷を取り除き、経験に真に合致する理

解で置き換える。

この理解から実践的な帰結が導かれる。調節が抑圧に取って代わる。設計が我慢に取って代わる。交渉が謝罪に取って代わる。人生はレジリエンスを保証することよりも、許容能力を保持することに関係するようになる。進歩は反応がなくなることによってではなく、エスカレートの軽減、より早い回復、そして世界へのより広い参加で測られる。

ミソフォニアが完全には消えることは決してないかもしれない。多くの人々にとって、ミソフォニアは一時的な病気ではなく、神経系組織の特徴であり続ける。しかし永続性は支配を意味しない。病気は中心的となることなく安定し得る。ミソフォニアが理解され説明されれば、ミソフォニアはアイデンティティと決断の中心から退く。

ミソフォニアの本質を簡潔に (in a nutshell) 述べると、次のようになる：自己防衛するよう設計された神経系が、誤った信号に対して防衛するようになる。静寂の中にいるよう神経系に強いることからではなく、もはや警報は不要である対象を——辛抱強く繰り返し——神経系に教育することから、変化が生じる。

この教育が始まると、ミソフォニアが生活の主導権を握ることはなくなる。ミソフォニアは複数の中の 1 変数となり、もはやその周りに全てが回るところの軸ではなくなる。

## 用語集

### ミソフォニア (Misophonia)

特定の聴覚パターンに対する、素早い不随意の神経系の反応で特徴付けられる病気であり、音の強度や聴覚の損傷ではなく、むしろ異常な突出性 (salience) の割り当てを原因とする。

### 突出・突出性 (Salience)

どの感覚入力が重大であるかを神経系が決める過程。突出した刺激は注意を中断し、感情を動員し、身体に行動の準備をさせる。

### 誤調節・誤評価された突出性 (Miscalibrated Salience)

中立的またはリスクの低い刺激が過剰な重大性を割り当てられ、不釣り合いな生理学的および感情的反応をもたらす状態。

### トリガー音 (Trigger Sound)

確実にミソフォニア的な活性化を引き起こす——典型的には繰り返され、不規則であり、人間が発する——特定の聴覚パターン。

### 脅威の分類 (Threat Classification)

刺激が緊急的な反応を要するかに関する、神経系による素早い無意識の判断。ミソフォニアでは、この分類が不正確である。

### 自動性 (Automaticity)

意識的な選択や思慮がなく起きる度合い。ミソフォニック反応は自動的であり、意図的ではない。

### **身体に具現する反応 (Embodied Response)**

第一義的には認知的ではなく生理学的な反応であり、筋肉の緊張、呼吸の変化、心拍数の変動、および身体的準備を含む。

### **注意の捕捉 (Attention Capture)**

突出的と判定された刺激への、注意の不随意的な向き直しと狭まりのことであり、解放を困難または不可能にする。

### **過剰警戒 (Hypervigilance)**

予期的な準備が持続する状態であり、このとき神経系は不斷に潜在的な脅威をモニターし、活性化の閾値を下げる。

### **予期 (Anticipation)**

トリガーが現れる前に起きる生理学的な注意の活性化であり、現在の入力よりも学習された予測に基づく。

### **負荷の基準値 (Baseline Load)**

トリガーが起きる前から存在する、蓄積される生理学的および認知的な負荷であり、ストレス、疲労、感情的苦勞、および警戒により形成される。

### **活性化の閾値 (Activation Threshold)**

完全な神経系の反応を引き起こすのに要する刺激の水準。閾値が低いほど、より早く強大な反応が帰結する。

### **調節・正常化 (Regulation)**

囚われることなく活性化から基準値に戻る神経系の能力。調節は安全性、主体性、およびタイミングに依存する。

### **抑圧・抑制 (Suppression)**

生理学的な活性化が高まっている最中に、感情的または行動的な表出を阻害すること。抑圧は脅威を解消するどころか内的な負荷を増大させる。

### **我慢・忍耐 (Endurance)**

完全に活性化している最中に、調節の援助を得ることなく、トリガーに暴露されたままでいること。我慢は馴化 (habituation) ではなく脅威の学習を促進する。

### **(行為者) 主体性 (Agency)**

選択肢があり、自身の環境または行動に対してコントロールを有していると感じる感覚。主体性は神経系にとって安全性の主要な信号である。

### **再調節・再評価 (Recalibration)**

活性化がエスカレートしないか安全に解消される経験の繰り返しを通じた、突出性と脅威の割り当ての段階的な更新。

### **馴化 (Habituation)**

刺激に正常な状態で遭遇したときの、繰り返される刺激に対する反応の自然な減退。馴化は脅威の下では起こらない。

### **逃避・回避 (Avoidance)**

トリガーへの暴露を減らすこと。逃避は調節を回復させるか恐怖を強化させるかに応じて、保身的にも制約的にもなり得る。

### **環境 (の) 設計 (Environmental Design)**

突出性, 不確実性, および警戒を軽減するための, 物理的および音響学的な空間の意図的な構造化.

### **副次的 (2 次的) な感情 (Secondary Emotions)**

トリガー音それ自体ではなく, ミソフォニアがあることに対する応答から生じる, 恥, 罪悪感, または不安のような感情.

### **自分自身への警戒・監査 (Self-Surveillance)**

自分自身の反応と行動に対する慢性的なモニタリングであり, しばしば社会的規範による恥や恐怖に駆動されている.

### **非対称的な負荷・労力 (Asymmetric Cost)**

1人が著しい生理学的な苦痛に耐える一方で, 他の人々はほとんど影響されないという, 一方的な負担.

### **予測誤差 (Prediction Error)**

予測される感覚的入力と実際の感覚的入力の不一致. 繰り返される予測誤差は注意と突出性を増す.

### **警報の誤作動 (Misfiring Alarm)**

脅威ではない刺激に対する脅威反応の, 神経系による不適切な活性化を表す比喩.