

NEWSLETTER

編集・発行 日本催眠医学心理学会

〒100-0003 東京都千代田区一ツ橋 1-1-1

パレスサイドビル 2階

(株)毎日学術フォーラム内 TEL. 03-6267-4550

No. 56 2010. 3. 26

日本催眠医学心理学会 ☆☆ 日本臨床催眠学会 合同学術大会 (JSH 第 56 回大会, JSCH 第 12 回大会) 大会会長挨拶

松木 繁
(鹿児島大学)

拝啓 陽春の候、皆様、健やかにお過ごしのことと思います。本年の学術大会は、JSH 第 56 回大会と JSCH 第 12 回大会を鹿児島大学にて合同で開催することになりました。どうか、よろしく願い致します。

期日は 2010 年 10 月 9 日 (土) ~ 11 日 (月, 祝) の 3 日間で開催予定です。大会テーマを「催眠の新たな可能性」として、両学会がこれまで築いてきた催眠研究を礎に、催眠の新たな可能性を臨床・実験の分野で開拓していく契機となる大会にしたいと、少し妄想的な期待を膨らませて、企画を考えています。基調講演、教育講演、シンポジウム、研究発表に加えて、対談なども計画しております。

臨床分野では、これまで催眠療法の適用が困難、もしくは禁忌とされていた幾つかの疾患 (例えば、うつ病、統合失調、人格障害、etc) への適用事例を中心に組み立てられればと考えています。こうした適用事例の結果を通して、催眠現象そのものの新たな見方・考え方を共に考える機会になることを期待してこうしたテーマを考えました。

また、実験研究と臨床研究とを橋渡しするテーマとして「痛み」を取り上げ、実験研究からは近年の「痛み」研究の現状と実際、臨床研究からは「疼痛障害への催眠適用」、「緩和ケアへの催眠適用」などの新しい分野での臨床研究の紹介を行ってもらい、それを通して催眠療法の新しい適用分野の開拓 (市場開拓) へとつながる機会になればと考えています。

海外からの招聘も計画中で、アメリカから Michael D. Yapko 先生をお招きする予定で、先生からは既にご快諾頂いております。D. Yapko 先生の著書や DVD を拝見する限り、今回の我々の掲げるテーマに沿って講演や研修を組んで下さることと思います。特に、うつ病への催眠適用、ターミナルケアと催眠など新たなテーマでのワークショップなどお願いする企画を考えています。

二つの学会の合同企画となりますので、研修参加資格を含め、いろいろな解決すべき問題も抱えておりますが、先にも述べましたように、両学会がこれまで築いてきた催眠研究を礎に、催眠の新たな可能性を臨床・実験の分野で開拓していく契機となる大会にしたいと考えておりますので、両学会の理事長及び理事の先生方、さらには会員の皆様方の多大な協力を頂く中で盛会にしたいと祈念しておりますので、どうかご協力の程よろしく願い致します。

鹿児島は本土の中で最も南の果てに位置しておりますが、今、噴火を続ける桜島と同様、非常にアクティブです。焼酎と温泉を満喫しながら催眠の新たな可能性について語り合う機会になればと思います。多数の皆様の御参加と研究発表を心からお待ち申し上げます。

敬具

日本催眠医学心理学会の再興を願って

飯森 洋史

(国際心理社会実存医学研究所 飯森クリニック)

日本催眠医学心理学会第55回大会を終えて早や数カ月が過ぎようとしています。この学会について、一つ一つ丁寧に振り返ることも大切ですが、今の私の想いは一つです。催眠の腕をどんどん向上させて、臨床でどんどん使い、実際に臨床で使う仲間を増やし、多くの患者を救いたいということです。「ダイチ先生のコメントや講義は良かったなあ」「ダイチ先生は臨床の経験が豊富だから、実に頭が整理されているのだなあ」という想いが今も私の脳裡を時々横切ります。私自身も日常の臨床において、ダイチ先生のツールを如何に臨床に役立てて行こうかと日々研鑽を積んでいます。さらに、ダイチ先生を日本に紹介してくれた臨床催眠学会理事でアメリカ在住の大谷先生の「催眠がうまくなるためには日々練習あるのみ」という言葉が私を突き動かしています。

催眠を使つての治療で最近気になっていることがあります。私の外来に過換気症候群(心身症)やパニック障害に伴う、治っていない広場恐怖の患者が多く来院しています。昔は系統的脱感作法で何回も時間をかけて治すものだと思っていたのですが、現在はラポールが付いている患者ならば、ほぼ100%の確率で、トランス下の暗示を使うと直ぐに広場恐怖が治ってしまうので自分でも驚いています。だから、コーヒーを飲むような気軽さで、「それじゃ、催眠を1-2回やって、広場恐怖を取ってしましましょう」と提案しています。催眠って何て素晴らしい方法なのでしょう。

ここで、例えの一つ。ゴルフがうまくなるために、ゴルフ練習場に通うことも大切ですが、コースに出なければ決してうまくなりません。催眠の研修会に参加している人に、ゴルフ練習場に通うだけでコースに出ない人が多いのはなぜでしょう。今回、学会を主催させて頂いて、いろいろな人と交流を持ちましたが、実に6割以上の人から「催眠は現在使っていません」「催眠を使った実験は現在行なっていません」「まだ催眠を臨床で使う自信がありません」という答えが返ってきました。だから、研修会も催眠導入の練習ばかりしていて、実践的な研修が少ないのはその為なのだと憂に納得してしまっています。催眠関連の学会が活性化する道はただ一つです。催眠を実際に臨床や実験に使う人が増えること以外にありません。そのことを願って、

共に催眠を学び、催眠を実践し、催眠の素晴らしさを社会に訴えかけていこうではありませんか。

最後になりましたが、今回の学会を主催するに当たり、実に多くの方々の協力がありました。この場を借りて御礼申し上げます。お陰さまで学会自体は充実したものになり、満足しています。かなり生意気なことを申し上げましたが、今後の学会の発展と学会の会員の皆様を鼓舞するための発言と御容赦願います。

学会・研修会参加印象記

平成21年「第55回日本催眠医学心理学会」に参加して

心理カウンセラー 野原 弘

(沖縄TAセンター(カウンセリング・ガイア))

平成21年度日本催眠医学心理学会に初めて参加し、学術的な催眠へのアプローチは興味深く多くの学習とともに各分科会のテーマはそれぞれに魅力があり、全部の分科会に参加したい思いでした。特にカウンセリング現場においては情動調整不全に陥るクライアントも多く、情動調整の問題は重要な課題であります。また、ケーススタディーでは、参加者の意見から自分でも気づかない数多くのアプローチを観させてもらい、現在のカウンセリングの場面でも広い視野でクライアントと接することができるようになったように思います。それでは今回の大会で参加したワークショップ、分科会、ケーススタディーへの感想を述べてみたいと思います。感想と意見が交錯するものと思いますが・・・。

先ず、Carolyn Daitch博士のワークショップにおいて情動調整の神経学的なシステムの理解と同時に情動調整不全への具体的対応の「The Affect Regulation Toolbox」の活用は大変有意義でした。ご存知のように心因性疾患のほとんどのケースにおいてクライアントは情動調整不全がみられ、その対応は現場において常に悩まされている問題の一つだからです。

今回学んだ情動調整不全の軽減策としての「タイムアウト」を早速、強迫性障害のクライアントに心療内科のドクターと協力しながら活用し予想以上の効果が確認できたことは、今大会、またCarolyn Daitch博士には感謝するばかりです。

Carolyn Daitch博士がワークショップで述べられた「情

動調整の機能はすでに確立した脳の神経プロセス(神経系回路網)を意味し極めて複雑で難しい課題である」ということは、情動調整機能のような神経プロセスは因果関係だけで成り立っているのではなく、いくつかの要素が相互影響関係的(ソーシャルシステム)に形成されている示唆ではないかと考えられます。このことは立命館大学の齋藤稔正先生の11月23日のランチョンセミナーの「催眠によるペイン・コントロールの課題と展望」であったように痛みを神経学的なメカニズムとして捕らえようとしても心的なフィードバックが痛みの感じ方に影響を与え、決定的な因果関係が見つげにくいことでも現れているように思えてきます。だからこそ疼痛コントロールに催眠が効果的なことを再度確認したような気がしました。

二日目の催眠技法研修会(初級基礎コース)において、催眠の理論と技法を先生方には熱意を込めて担当していただき学ぶことが多かったのですが、その中でも印象深かったのは先生方のパーソナリティーが催眠導入に大きく影響を与えることを確認できたことです。残念なことは、催眠技法研修会は3コマでプログラムされ、時間の制約から各先生方に十分な時間がなかったことです。コマに区切らず一日を一つのテーマに実施した方が良かったのではと思います。同じように、事例発表においても3時間で2つのケースは多かったのではなかったでしょうか。3時間で一つの事例とし、参加者の意見や検討がなされるとなご深まったと思います。それでも時間的に不十分なのかも知れませんが。

大会全体的に感じたのは内容が豊富過ぎて時間が足りないという点ですが、例えばシンポジウムIの仁木先生の発表からの理論的背景と臨床事例、そしてその中のテクニックなども学びたい欲求が膨らんできましたが、事例紹介だけに終わったのは残念な気がします。反面、いろいろな切り口での情動調整の紹介という点では良かったのかも知れません。4日間の大会でできる限りのプログラムをとということで、多くのことを学ぶことができ満足感はありませんが、多少ゆとりのある時間構成でも良かったような気がします。4日目は疲れしました。

今回、初めて学会に初めて出席させていただきましたが、学会の名称「日本催眠医学心理学会」のとおり、心理学系(カウンセリング、心理療法など)と医学系(臨床医、脳神経学的、生理学など)の分野が関係を持ちながら進められていることに大きな興味が沸きました。ややもすると、私などは心理カウンセラーの立場としてカウンセリングや心理療法のみの方に見方に偏ってしまう傾向があるのです

が、本学会の心理学と医学の狭間的な領域はこれからの心因性疾患へのアプローチとして重要な示唆を与えてくれるものになるのではないのでしょうか。

今大会の懇親会では質の高いファミリー・ハーモニー演奏会は大会長の飯森洋史先生の遊び心なのでしょうが、とても楽しませていただきました。また大会運営委員の皆様や裏方としての学生の皆さんには寒い場所での受付など合わせて感謝申し上げます。

次回平成22年度の大会も期待と興味を持って参加したいと思います。今後、沖縄大会も開催されることを期待したいと思います。

日本催眠医学心理学会第55回大会研修会に参加して

布施 晶子(私のクリニック 目白)

ひょんなことから研修会参加記を書かせていただくことになり、戸惑いつつもお引き受けしたはいいものの、いざパソコンに向かうとなかなか言葉としてまとまらず“さて何を書こう・・・”と悶々とする日々……。期日がだんだん迫ってきて少し焦りと後悔を感じ始めてきたある日、ふっとある歌のフレーズが頭に浮かんできました。“あの日 あの時 あの場所で 君に会えなかったら 僕等は いつまでも 見知らぬ二人のまま”。確かに、あの日、あの時、あの場所にいなければこんなことにはならなかったな……。でも、また別のあの日、あの時、あの先生からの一言がなければ、自分と催眠との出会いもなかったかもしれない。そう考えると、今の自分が参加記を書かせていただくことで研修会を振り返ることは、今の自分にとって必要なことなのだろう。そう思えてくると、何となく書けるような気がしてきました。

日本催眠医学心理学会第55回大会の研修会には中級に参加させていただきました。最初の講義のご担当は森山敏文先生と阿部真里子先生でした。6階の会場まで森山先生は階段で上がってこられたとのことで少々息を弾ませていらっしやったこと、そしてその先生の姿を見ながら、自分はちゃっかりエレベーターで来てしまったことを恥ずかしく思ったことが印象に残っています。その時間の中では“相手の体験が投げ入れられる感覚や体験”を2人1組での実習で体感させていただきました。“自分の感覚なのか、相手の感覚なのか分からない。でも、確かに感じる・・・”

という体験ができ、組みせていただいた先生と会話するよりも深い部分でつながりができた気がして、とても不思議で嬉しい体験でした。森山先生は普段の面接の中で、そのような感じを体験しながらセラピーをしていると話され、“クライアントにとっては、すごく心強くて安心できるだろうなあ”と思いました。

鶴光代先生と飯森洋史先生が担当なさった2時間目は“催眠を行動療法的に使う”という実習でした。嫌いなもの/不安なことを題材として取り上げるということだったので、いつの頃からかカエルが“嫌い”というより“怖い”存在になっていた私は、迷わずカエルを扱ってもらうことにしました。トランスに誘導していただき、段階をつけて色々なカエルをイメージしていくうちに“何が怖かったのか”“なんで怖かったのか”に、少しずつ気付くことができました。相手の先生のご指摘で気付くことができたのですが、気付けたときは“なあんだ、そうだったのか”という感じで“目から鱗”体験でした。今でもカエルをかわいと思うことや好きになることはできませんが、以前のように写真でさえも直視できなかつたり、想像しただけでぞっとするということはなくなりましたので不思議です。

最後の松木繁先生と長谷川明弘先生のご担当の時間も、確か2人1組でのリラクゼーションの相互実習でした。“確か”と付けたのは、実はこの時間については何をしたかをメモしておらず、印象と感じだけしか覚えていないのです…。おそらくそれだけ終了後はリラックスモードに入っていたか、健忘ということでお許しいただくことにして、今現在残っている印象と感じを書かせていただきます。開始前に少し室内のレイアウトを変えて広く使えるようにしたことや、ペアの相手の先生とは以前から仲良くさせていただいてはいたけれど実習で組ませていただくのは初めて、ということもあって、楽しく安心しながらお互いに誘導しあい、暖かくリラックスした感じを味わうことができました。最初の時間と同じように、普段とは違うつながりができた感じや、普段とは異なる先生の側面に出会えた気がして嬉しく思いました。

こうやって改めて振り返ると、この研修会で私が得たことや気付けたことは、まさに“あの日 あの時 あの場所”であったからこそこのことだと思えます。更にもう一つ付け加えさせてもらえるならば“あの自分”であったから…。タイミング、運命、流れ、準備性、布置……。色々な言い方ができると思いますが、様々な条件が重なってこその変化であり反応なんだとつくづく思いました。今回の研修会の あの日 あの時 あの場所で あの私に 出会っ

て下さった皆さまに感謝とお礼を捧げます。ありがとうございました。

日本催眠医学心理学会第55回大会研修会に参加して

植松 荘子 (駒澤大学大学院修士課程)

私は、今年初めて日本催眠医学心理学会の研修会に参加させていただきました。初級入門コースを希望し、研修会のスケジュールは、講義、実習、事例検討および全体討論、今後に向けて(終了式)、という流れでした。この体験は私にとって、とても新鮮であり、より催眠に関心を持つ大きな機会となりました。

まず、笠井仁先生の「催眠の基礎理論と倫理」についての講義を受け、これまでの多少の催眠に関する体験や、論文、書籍における知識などを改めて整理することができました。さらに、これまで消化不良であったものをこの講義を通して、自分の中に取り込むことができたように思います。

講義後の実習では、宮田敬一先生、長谷川明弘先生、松原慎先生、森山敏文先生の指導のもと、実際にペアあるいはグループとなって運動催眠を行いました。運動催眠の中の一つをとっても実施の仕方、考え方が様々な先生方であり、そのような複数の先生方からの指摘、指導を体験できたことは、催眠における視野を広く持つための手立てとなり、とても有意義な時間となりました。

実習にて印象に残っていることは、想像していた以上に相手の体に触れるということでした。研修なのだからしつかりやらねばという思いと、初対面である相手の方に触れること、触れられることに多少の戸惑いを感じながら、ごちなく取り組んだように思います。そのような中で、相手の反応を観察しながら、相手に合わせて暗示を与えていくことの難しさを感じたこと、逆に自分が実際に催眠を体験し、腕が勝手に動かされているような、後ろから押されているような感覚を味わうことができたことなど、貴重な体験をすることができました。

このような体験から、催眠によって生じる反応は、暗示の言葉だけではなく、相手との関係性をはじめ、接触、距離感など様々な状況、環境が大きく影響するものではないかと感じました。これは、臨床場面においてであれば、より一層そうであり、来談内容、本人の主訴などを吟味した

上で対応していかなければならないということでした。

さらに、相手の反応を緻密に観察し、暗示の与え方を工夫することから、鋭い観察力を養う必要性があり、そのために、催眠の実践者自身が、まず催眠を通した体験をすることは、とても重要なことであるように感じました。このことによって、相手を催眠へ誘導する際においても、より幅広い視野を持って、相手に起こっている現象を見ることのできるのではないかと思います。

実習終了後に行われた、事例検討ならびに全体討論では、上手幸治先生が事例提供者として発表されました。私は、催眠を用いた事例検討会に参加するのは初めてであったため、事例の中で催眠がどのように用いられているのか、面接の中でのThとClさんのやりとり、また起こっていること、指定討論者の先生方をはじめ、事例に対する様々な先生方からの指摘や質問は、大変興味深いものでした。今回、ゲストコメンテーターとして、Carolyn Daitch先生が来訪されており、そのClさんに対する見立て、それに対する戦略をととても詳細で具体的に解説され、大変勉強になりました。

私は、この技法研修会に参加する一カ月前から、修士論文において、催眠を用いた研究を行っていたため、実験にて参加者の方に催眠への誘導のための暗示などを行っていました。この研修会に参加し、これまで自分が暗示に反応するか、しないかのみにとらわれており、参加者の方に対しての配慮が欠落していたこと、視野がいかに狭かったかということに気づくことができました。そのため、この研修会後、実験の参加者の方の暗示に対する反応を、より大きな視野で観察する意識を持って取り組むことで、同一の暗示においても人それぞれ様々な反応をしていることに以前よりも注目できるようになったと思います。

この研修会に参加し、多くの先生のお話、指導に触れることができたこと、さらに実習では、様々な地域、職業の方達と催眠を通して出会い、ともに体験し、その体験を共有する作業ができたことは、とても刺激的で大変充実したものでありました。さらに、このテーマで文章を書く機会を頂いたことで、改めて、この研修会を振り返り、自分の感じたことを文章にする作業も大変貴重なものとなりました。ありがとうございました。

鹿児島臨床催眠研究会第3回研修大会 体験記

松原 慎

(医療法人社団 新日鐵八幡記念病院 心療内科)

前号で、地元研究会について触れるつもりと申し上げたが、鹿児島の研究会に参加して非常に良かったので先にこちらをご報告させて頂きたくなった。お許し頂きたい。

鹿児島臨床催眠学会は、松木先生の鹿児島大学赴任を引っ掛けに始まった。まだ若く、鹿児島大学卒の徳留明夫先生を中心に、地元の心理士とこつこつ研修を行っている。年に1-2回外部から優れた先生を呼んで研修している。私も、立ち上げに微力ながらお手伝いさせて頂いた。鹿児島臨床催眠研究会の第3回研修大会は、2010年2月28日(日曜日)9時30分~17時の日程で、鹿児島大学で行われた。講師は本学会の常任理事の、鶴光代先生、笠井仁先生、松木繁先生(いずれも本学会指導資格者)という豪華メンバーであった。臨床催眠学会からも認定され、参加者としては単位面からもありがたかった。

鹿児島は私にとって、修行の土地である。九州新幹線に乗るだけで背筋が伸びる。

さて、研修では私は中級を受講した。午前中を講師：松木先生、ファシリテーター：笠井先生が務められた。講義内容は、誘導の中にも臨床介入のチャンスがあること、トランス状態の中でクライアント(Cl)が自己解決のサインを出しているのそれに気づくことが重要である、という松木先生独自の臨床的な視点が語られる。私の拙い理解では、観念運動と、象徴言語の意味性、構成する文脈を読み、暗示の中に織り込むという技術と思うのだが、これはなかなか難しい。努力で習得することは可能であろうし、私も習得の努力している。が、研修の場で多数を相手にどこまで伝達できるか、あるいは実習できるかは、福岡の研修を含めて難しいと思っている。松木先生の催眠は、切れ味のある技術だけに、催眠技法だけではなく、セラピストの自我の安定性、Clに対する深い敬意、鋭い観察、高い技術、プロとしての責任性・安全管理能力、など5つの全てが高く要求されるように思う。それは心理療法は全てそうなのであろうが、殊に催眠は無意識に触れるだけに、上記の条件が一層厳しく問われる気がする。今後学会でも、催眠誘導前夜、としての心理療法をどう考えるのか、という部分も研修に取り入れてはいかがだろう。そういうことも重要な気がしてならない。

実習での体験はもうけものだった。しっかりした寄り添

い感のある催眠で、最後には左手に宝珠が降りてきた。その後は、温かい気持ちで研修に参加できた。誘導者は臨床で普段催眠をされていなかったが、明日から使ってくださいと申し上げた。このような優れた臨床家が、寄り添うような催眠を徐々に治療に使えるようになってくることは、本学会のボトムアップとしてはとても希望の持てることだ。各地の研究会が開催される効果とも言え、喜ばしい。

後半は、鶴先生から催眠臨床動作法の講義だった。私自身はボディートークというボディークワークから入り、臨床動作法はまだ初級であるが、動作法自体は極めて面白いボディークワークと思う。私の場合動作法の技術が未熟なために、催眠トランスを用いて、トランスの中で体験者の内感にアクセスし、無意識が感じる内感を道しるべとして動作的なことを行うと不思議なことに動作の援助を何度もするよりも一発で綺麗な姿勢に決まることが多い。これに松木先生から習った姿勢や身体の象徴言語の意味性などを考察しながら使うとかなり効果的である。講義内容は、およそ成書にある標準的なものだった。

その後の実習では、参加者のデモとそのデモの検討であった。学会認定研修としては初めての、非常に意欲的な取り組みである。研修の立ち後れを指摘されがちな本学会が、意欲的な研修を認定したことは、極めて評価できる。私は、九州の先生方には誘導を見て指導して頂くことはあったが、別の視点からのご意見を頂ける良い機会なので、立候補させて頂いた。

腕浮揚と催眠下の軸立てを行った。体験者はたまたま少し知り合いだったので個人情報を含む見立てがあった。最終的に、素敵な笑顔を体験者から頂くことが出来、ほっとしている。ただ、質疑の点で、技法論に終始する部分や、C1の秘密に触れかねないものが出た時もあり、体験者を守り通すという意味では質疑の答え方に苦労が要った。私は、福催研を主催しているだけでなく、本学会等、多くの実習を見てきているが、学びと臨床のバランスの難しさを痛感する。即ち、研修である以上、学び手には知る権利があり、講師には説明する義務もある。一方で、体験者はデモと言っても催眠下で無意識的な動きを供覧させて下さっているのだから、体験者の内界を晒し者にすることは絶対に避けねばならない。私は、自身がかつて講師をさせて頂いたある研究会で、解説しすぎて暴露的になったことを痛く反省している。今回は講師ではなかったので説明義務はないという気楽さもあり、体験者を守ることを徹底させてもらった。体験者からは後でその件については感謝のメールが届いた。やはり、体験者を徹底して守るという姿勢こそ

後進の臨床家が自分のC1を守るという良い連鎖に繋がると思う。

最終的には司会の笠井先生が、直感ではなく観察に基づいて組み立てていることを指摘して下さい、鶴先生がC1の姿勢についてもまとめて下さり、上手くまとまった。時間が経つにつれて、デモ提供者、司会、講師、と連動していった。それも催眠のおりなす共有空間がなせる技なのだろう。セッションが悪いと、場は連携が出来なくなる。今回の素敵な連動性は、セッションの良い結果だったと思う。

休憩後、参加者の希望で鶴先生のデモになった。鶴先生は、雰囲気を感じて下さり、さっと始められた。西健太郎先生が体験者となり、立位の体幹動揺をしばらくして、軽トランスを味わった後、座位になり、腕の開閉となった。

技法的には初歩の初歩。西先生は私にとっては研修仲間で、催眠の体験も豊富である。にもかかわらず、腕はなかなかくっついてこない。鶴先生は、「ほらスーッと、スーッと」と「スーッと」を恐らく100回くらい連呼していたように思う。言葉があんまり同じなので、内心笑えても来たし、どうなるのかなという期待もあった。ただ、非言語的な雰囲気としては、鶴先生もトランス様で良い感じに緩んでおられ、慈母の雰囲気である。C1が仮題を達成できることは既知である、とも言わんばかり。C1のリソースを信頼している様に見えた。後で議論したら、信頼よりもミリ単位で波はありながらも動いているので観察に基づく、との仰せであった。しかし、単に「スーッと」を連呼していた腕浮揚は最後、「ピターっと」の連呼になり、腕はややずれてくっついた。途中の抵抗感はあるからであった。私なら、「今何か間に挟まっているのがわかりますか」とか言いそうなものである。しかし、鶴先生は抵抗感には全く触れずに「ピターっと」を連呼していく。それでも侵襲的な雰囲気はなかった。体験者の抵抗感やずれなどはスルーしていきながら、腕はくっつき、くっついて離れないというチャレンジも成功し、最後は離れて腕が降りた。西先生によれば、お任せする安心感の心地よさを体験した、とのことで心が洗われる様な体験だったようだ。このブラックコーヒーのように、何も足さない、何も引かない。何の読み込みも織り込みもない、単純な伝統的誘導。これで、体験者が慈母に抱かれて自分の可能性を新たに信じるような素晴らしい体験になったことは、私にとっては大きな衝撃であった。確か西先生は「ThがこれだけC1の可能性を引き出せるのであれば、地元に戻って自分がThになった時同じことをC1にして差し上げたい」という感想を述べられたように思う。素晴らしいことだ。

その後の議論には積極的に参加した。この単純な誘導で得られた深い体験の、決め手は何だろうか。Th 要因か、C1 要因か、関係性の要因か、技法の要因か。鶴先生はこのセッションを C1 要因であると評価された。確かに西先生はいつもさわやかなナイスガイだ。しかし、私はそれだけでないと思う。鶴先生御自身に、Th としての自我の安定性があるのではないかと感じた。自分自身に対する迷いがなく、安定した慈愛のある接し方。講義中の張りのある声とはまた異なった、優しい声かけなどは素晴らしいものだ。関係性も良かったように思う。

私は今後、催眠誘導前夜の 5 つの条件を自ら律しながら、C1 のリソースを信じ、掘り起こすような催眠を心がけたい。読者諸賢はいかがお考えだろうか。このような意欲的な地方の研修会が、本学会や催眠そのものを盛り上げていく積み重ねになっている。私は今回、改めて催眠の奥深さ、楽しさを学ばせて頂いた。

今回の鹿催眠は、本学会が 7 月に金沢で予定している上級研修への確かなステップアップとも言えるし、臨床催眠学会との合同大会に向けて、希望の持てる第一歩だったと思えてやまない。講師や世話人、一緒に過ごしてくれた全ての方に深く感謝をして筆を置きたい。

今回は、さらに小さな定例の研究会の良さについてお話ししよう。

での研修会は盛んに行われていますので、各地区からの情報を学会ホームページで確認の上、こちらも奮ってご参加ください。

企画内容については、今年度も昨年に引き続き「催眠の臨床適用」、「催眠の実験・基礎研究」、「催眠実践の倫理」という 3 つのテーマを中心に掲げて企画を考えていきます。しかし、昨年度の研修会アンケートでは、こうしたテーマ自体には賛同して頂いたのですが研修の運用方法や講師の配置に対しては新たな要望が出されましたので、今年度はそれを受けて研修の運用方法に少し工夫を加えていきたいと考えています。具体的には、臨床適用が行えるようになるための相互実習の充実、そのための研修方法の見直し（例えば、一貫性のある研修ができるような講師の配置、実習内容の整備、etc.）、さらには上級コースの実施などです。

既に、7 月 4 日(日)に金沢工業大学において開催される予定の、今年度第一回催眠技法研修会では、こうした要望を受けて上級コースとして研修受講者の相互実習の時間を設け、お互いの技能を高めるための研修を組んでみました。講師のデモンストレーションを含め、参加者からのデモンストレーションも行い、実技研修の質を向上させる努力を行いたいと考えています。先日、鹿児島で開催した鹿児島臨床催眠研究会第 3 回研修大会では同じ考え方のもとで実技・実習中心の研修を組んだところ、参加者からは大変好評でした。また、秋の学会大会（鹿児島大学）でも上級コースを設け、こうした実習中心のメニューに併せて Yapko 先生の催眠誘導デモンストレーションも行ってみよう予定です。

一方、研究委員会との合同提案で出された「催眠の実験・基礎研究」コースも続けて設け、催眠の実験研究の促進を図るための努力を続けて行っていきたいと考えています。昨年、東京で行われた学会大会にて催眠の実験研究に対するシンポジウムも非常に啓発的な内容でしたので、その流れを大切に今後とも続けていきます。

多くの受講者を対象にした研修会ではどうしても“シュミレーション”型の研修しか組みようがないため、会員からは臨床の臨場感の乏しさを訴える意見も聞かれ、企画・教育委員会としては工夫を考えてきましたが、今年度は上記のような試みを行っていきます。昨年度の計画でもあげていましたが、今後、可能ならば、臨床場面のビデオを使った実践的な研修を組み立てるなどの工夫も行おうかと考えています。ただ、こうした方法では、さまざまな点で、患者（クライアント）や治療者（セラピスト）に対す

委員会報告

委員会活動計画 (企画・教育委員会, 研究委員会)

委員長
松木 繁(鹿児島大学)

企画・教育委員会および研究委員会の新年度の活動計画について以下に記しますので、会員各位のご協力をどうかよろしくお願い致します。

学会主催研修会は例年通り、年 2 回のペースで行っていきます。第 1 回は金沢で、第 2 回は学会大会にあわせて鹿児島で行います。例年、東京・大阪などアクセスの良い場所を選んで行ってきましたが、地方開催も行なって欲しいという要望に応える形で今年度は金沢・鹿児島の地で開催する運びとなりました。詳細は別記しますので皆様奮ってご参加ください。今年度は残念ながら日本心理臨床学会でのワークショップは見送りになり開催できませんが、各地区

るリスク管理が必要になるため慎重に検討していきたいと考えています。

最後に研究委員会ですが、昨年度報告でもあげましたように、今後の催眠研究の発展に寄与できる人材育成のための研究補助金制度を昨年度に引き続き、現在、制度案の作成を詰めているところです。制度案が常任理事会、理事会で承認されましたら皆様にも新ためてご報告させていただきます。

以下に、平成22年度の研修予定をあげておきますので奮ってご参加下さい。

1. 学会主催研修会

1) 平成22年度第1回学会主催研修会

日時：平成22年7月4日(日)

場所：金沢工業大学 7号館

2) 平成22年度第2回学会主催研修会(第56回大会)

日時：平成22年10月9日(土)～10日(土)

場所：鹿児島大学 稲盛会館および総合教育研究棟

2. 今後行われる予定の地区研修会(開催時期順)

1) 東日本催眠療法研究会第4回研修会(終了しました)

日時：平成22年1月9日(土)～10日(日)

場所：東京医科歯科大学

2) 鹿児島臨床催眠研究会第3回研修会(終了しました)

日時：平成22年2月28日(日)

場所：鹿児島大学総合教育研究棟

3) 福岡催眠療法研究会第16回研修会

日時：平成22年3月20日(金)～22日(日)

場所：九州大学発達臨床センター

国際交流委員会からの活動報告

委員長

長谷川 明弘(金沢工業大学)

国際交流委員会は、海外の学術団体や研修会に関する情報を含めた国際的な動向について本会の会員との橋渡しを担当しております。昨年秋にイタリアのローマで開催された国際催眠学会の次期大会(19回大会)が2012年にオーストラリアのメルボルンで開催されます。東京での学術大会で初来日したダイチ先生も次期大会に参加されるので、日本の皆さんとも再会したいとのことでした。

2009年に発刊された Clinical and Experimental

Hypnosis のタイトルから抜粋したキーワードは、催眠的な錯覚や妄想、感情、情動、妊婦の痛み、尖端恐怖、パイオフィードバック、過去記憶、胃腸障害、催眠感受性、うつへの自己催眠、うつ状態治療のメタ分析などでした。これらの言葉から国際的な動向を知る入り口として興味を持たれた方は論文を検索し入手されたり、国際催眠学会への入会をお勧めいたします。

海外での各種大会ご参加される会員がいらっしゃったらご一報をお待ちしております。他にも情報や問い合わせなどございましたらいつでも

hasegw_a@neptune.kanazawa-it.ac.jp

まで連絡をお待ちしております。

エッセイ

「日本催眠医学心理学会会員として思うこと」

政本 香

(松山東雲女子大学人文科学部心理子ども学科心理専攻)

私が日本催眠医学心理学会に初めて参加したのは、修士課程に在籍していた頃のことでした。恩師である故花沢成一先生に、「日本催眠医学心理学会には是非入会しなさい」と入会を勧めて頂いたことがきっかけでした。

初めての学会はとても新鮮で、同時に受けた研修もとても刺激的なものでした。その大会のシンポジウムで、並みいる著名な先生方が熱く論争をされているのを末席で拝聴していた際に、思いがけず名指しで発言を促されました。予期せぬ事態にしどろもどろ。顔から火が出る程恥ずかしかったとともに、その際に多くの先生が親切に様々なことを教えてくださったことが、今でも鮮明に記憶に残っております。無名の若手の発言にも真剣に耳を傾けて下さることが、当時は純粋に驚きでした。

直裁的な表現ですが、私は日本催眠医学心理学会が大好きです。実践活動と同様に基礎研究も大切にすることや、倫理的な配慮を重んじるところ、たとえ意見の異なる立場を唱えても、お互いの研究やスタンスを大切にしつつ、活発な意見を交わす点、若手が様々な経験を積む機会が与えられているところ、などなど挙げればキリがありません。なにより、懇親会に参加するのが楽しみな点も。

学問の世界にも流行りがあり、催眠に関わる研究は、今の時勢に乗っていないかもしれません。しかしながら、本学会の活動が重要であることは変わりません。これからも

日本催眠医学心理学会は変わらずにあり続けて欲しいと願っております。

これには、学会員ひとりひとりが大会への参加や論文の投稿などを積極的に行う必要があるのではないのでしょうか。私自身を省みれば、日々の仕事に忙殺され、催眠研究から遠ざかり、結果大会にもなかなか参加できなくなっている今日を恥ずかしく感じております。これからも、催眠研究に携わり、日本催眠医学心理学会の活動と催眠研究の発展に貢献できるよう精進していかなくてはならないと思っております。

スポーツと催眠

三村 覚(大阪産業大学)

催眠のスポーツ場面への応用というとき、そのほとんどが競技力向上を目的として行われている。我が国において、競技力向上のために催眠が如何にして利用されてきたのかについて明らかになっている発端は、1964年の東京オリンピックであろう。このとき心理班として、心理学者、特に催眠に造詣の深い研究者が携わっていた。筆者が日本体育大学に助手として勤務していた2002年の日本催眠医学心理学会第48回大会では“催眠とオリンピックゲーム”というシンポジウムを企画し、東京オリンピック当時に心理班の中心的存在であった成瀬悟策先生、林茂男先生、花沢成一先生にお話いただいたこともある。現在、主として国内で競技者の心理的なサポートを行っている者は、スポーツ心理を専門とするスポーツ科学者であり、心理学者はほとんどいない。また、催眠を用いる実践家は数えられるほど稀有な存在であるとされている。スポーツ界においての心理サポートはその領域、方法論、技法等、様々な変化をみせ、スポーツメンタルトレーニングとして現状に落ち着いているといえる。ここに時代の流れを感じる。

筆者は、日本体育大学の長田一臣先生(現名誉教授)、楠本恭久先生の研究室出身のひとりである。長田先生は、“スポーツと催眠”の著者で、三半世紀にわたって催眠を用いてスポーツマンの競技パフォーマンスを向上させることに尽力されていたことをご存知の方もいらっしゃると思う。この研究室は、伝統なのか、あるいはそのほかの理由があるのか、先生と呼ばれる大人(・・)は学生には何も教えなかった。ただ、学生は先生のすぐ近くにいること

ができ、先生方のなされることを全て観察できた。つまり、“門前の小僧”がそれぞれの学び方をしていたというところであろう。筆者も“習わぬ経”を学び、後に日本大学大学院で心理学(生理心理学)を専攻し、現在、自律訓練法・催眠法を中心的技法としてスポーツメンタルトレーニングの指導を実践している。自律訓練法と催眠法の関係については、たしか十数年前だったと思うが、自律訓練法の公式か、催眠法の暗示か、で議論がなされ、言葉が整理されたように記憶している。それに従えば、筆者のばあいは“自律訓練法の公式を用いて催眠誘導している”というのが正式であろう。このようなことをわざわざ持ち出すと、一部の実践家の方には“そんなことはどうでもよい”と耳を傾けてもらえなくなることも事実である。もっとも、競技スポーツ場面で催眠を用いるときに何をおいても大事なことは、それが“役に立つ”ことである。しかし“役に立つ”ことのみで実践することは、詳細な内容の検討がおろそかになる恐れがあり、そうなれば研究としての発展がなくなり、最終的に実践の発展もなくなると考えているので、実践と研究を常に連関させて応用してゆくように心がけるためにも、あえて自らのスタンスを示すようにしている。

一般的には“競技力向上のためにメンタルトレーニングを行う”のであるが、この表現には気をつけなければならないことがある。それは、メンタルトレーニングによってその選手が持っていない力を引き出すのではなく、持っている力を100%発揮できるようにすることで結果的に競技力の向上に繋がるということである。メンタルトレーニングとしての催眠も同じように解釈して実践することが重要で、また、そのことを選手に導入の段階できちんと伝えるようにすることが必要であると考えている。きちんと伝えることにより、“催眠”という言葉のもつ誤解や、過度な期待を是正することができていると感じている。

実際の内容については、覚醒暗示、リラクゼーション暗示(含自律訓練法公式)、イメージ想起、後催眠暗示、解催眠暗示を組み合わせで行っている。特に重きをおいて実践しているのは、リラクゼーション暗示と解催眠暗示である。疲労感や倦怠感、それも精神的なものに起因するであろうと思われる不快感は、リラクゼーション技法を行うことで解消され、特に催眠トランス状態を経験することが効果的であると思われる。催眠トランスを経験し、その状態からきちんと覚醒するために一定の手続きで解催眠暗示を与えることが選手の要望をほぼ満たしているように思われる。スポーツ選手のサポートには、身体的なケアとし

て、マッサージやテーピングなどがあり、選手は、これらと同じような感覚で心理的なケアとして筆者のところに通っていると思われる。

最近、催眠を用いてイップス (yips) に対処する機会が増えた。イップスとは“精神的な緊張による震え”あるいは“武者震い”と辞書的には説明されているが、スポーツ場面では“ゴルフでパット (パター) が打てなくなる状態”であるとか、“野球で近距離の目標に向かってボールが投げられない状態”であるとかなど、比較的正確さを求められつつも今まで容易にできたはずの動作が、何らかの理由で急にできなくなる (失調する) ことを指している。イップスは、選手自身を混乱させ、パニックに陥れ、精神的に動揺させる。プロの選手であったならば、イップスであることを周囲に知られまいとしてひた隠しにし、放置してしまうことがあり、このばあいは根本的な解決に至ることは難しい。また、スポーツ科学分野のメンタルトレーニング指導者の一般的見解では、メンタルトレーニング指導で扱わないほうがベターとされており、おそらく最後の砦として催眠法を試そうというのかもしれない。このような選手をサポートするばあひ、あくまでも経験的であるが、イップス自体をどう解釈するかが重要であると考えている。筆者のばあひは“治す”のではなく“もとの状態に戻す (≒直す)”と考えて、選手と接している。もともとできていた行動・動作ができなくなったということは、学習により獲

得した技術が何かをきっかけに学習しなおされできなくなってしまったと考えられる。すなわち、学習されたものはまた学習しなおすことによりもとの状態にも戻れるものと考えられる。

イップスに陥った選手に対するアプローチは、選手の状況に応じて最適と思われる対処を心がけている。基本的には催眠トランスを用いたリラクゼーションを中心とするが、イメージ想起と後催眠暗示に少し特徴をもたせている。具体的にはイメージ想起時に、ゆったりとした状況の中で、できなくなった動作を繰り返し行い強化する。その中にきっかけとなる動作を入れる。その動作は、呼吸法であったり、身体の一部を触ったり、と選手によって変えているが、これを実際の試合・練習でルーティン (routine) として行うように後催眠暗示を与える、というのが一例である。イップスで訪れる選手に関しては、催眠の効果もあるが、選手自身が自分の状況について理解してくれて、真正面から相談に乗って対処方法を考えてくれるという安心感によって、もとの状態へ戻っていくものであろうと強く感じている。

催眠はパフォーマンス向上を目指すスポーツ選手のみならず、選手の要望をかなえることを目指すメンタルトレーニングの指導者にとっても大きな武器である。ひとりの心理学徒として、スポーツ場面でももっと応用されていくこと願うばかりである。

//////// 編集後記 //////////////////////////////////////

広報委員長の森山先生より「ニュースレターの編集、いよいよ先生の番ですよ!」との連絡を受け、一瞬凍りついたのも束の間、「できるんだろうか」という不安が後からあとから湧いてきた。思い起こしてみる。今までの人生の中でこの種の仕事に中心的に携わったことがあっただろうか? 否! 思えばいつも誰かが側にいて助けてくれていた。でも今度だけは、一人でやらなければならない。という経緯から始まったニュースレター編集である。

日本催眠医学心理学会と日本体育大学との繋がりは、長田一臣先生 (日本体育大学名誉教授) から始まったといっても過言ではない。日本催眠医学心理学会第48回大会を日体大で主催し、さらにその繋がりは密になったと思う。この繋がりを継承していくことが私の使命であり義務だと考えている。

このような訳で、今回のニュースレターには、編集を任されたからには是非スポーツに関するエッセイをと考え、無理をいって三村先生にお願いした。

最後に、ニュースレター作成に当たり、多忙の中、原稿依頼を快く引き受けて頂いた先生方に心から感謝する次第です。ありがとうございました。なお広報委員会では、引き続き、会員の皆様からの情報を募集しております。次号の編集担当は渡辺浩司先生です。

(編集: 楠本恭久)

////////////////////////////////////