

NEWSLETTER

編集・発行 日本催眠医学心理学会

No.59 2011.11.28

〒100-0003 東京都千代田区一ツ橋 1-1-1
パレスサイドビル9階
(株)毎日学術フォーラム内 TEL.03-6267-4550

- 新理事長ご挨拶 -

催眠研究活動の推移と「催眠を読み解く」作業について

鶴 光代

(日本催眠医学心理学会 理事長
跡見学園女子大学大学院 教授)

本学会は、1956年(昭和31年)10月15日に、東京教育大学(現筑波大学)にて第1回大会を開催しています。当時は、「催眠研究会」として活動していて、1957年(昭和32年)には、2回、大会を行っています。そのため、1963年(昭和38年)に「日本催眠医学心理学会」となったときの大会は、第9回大会となっています。本学会の「催眠医学心理学会」という名称は、医学領域、歯学領域、心理学領域、教育領域における催眠の研究という意が込められていたと聞いています。

催眠研究会がスタートしてからの数年間は、年次大会での研究発表件数は一桁台でしたが、日本催眠医学心理学会となる前年から急激に増え、その後の10数年間は、少なくとも19件以上の研究発表がなされ、多いときは37件の発表がありました。しかし、第21回大会(1975年、昭和50年)以降は、発表件数に減少傾向が見られてきました。ところが、第33回大会(1987年、昭和62年)を、九州大学にて、第1回アジア国際催眠学会と同時開催したところ、研究気運が高まり、その後の数年間は研究発表件数も増える傾向にありました。そして、ここ10数年は、増減を見ながらも全体的にはやや少ない状態にあります。

上記は、研究発表件数から見た推移ですが、講演、シンポジウム、前夜祭などの特別諸企画、技法研修会においては充実した大会が増えてきており、なかでも、2004年(平成16年)に開催された第50回記念大会は、日本教育催眠学会第30回大会とも共催し、大変盛会でした。こうした共催企画はその後も続き、2006年(平成18年)には、2006年国際サイコセラピー会議イン・ジャパンおよび第3回アジア国際催眠学会との同時開催というスタイルで第52回大会を行い、国際的な研究交流を深めました。また、2010年(平成22年)の第56回大会は、日本臨床催眠学会第12回大会との合同学術大会として、鹿児島大学にて開催し多様な成果を得ました。そして、本年(2011年、平成23年)「催眠を読み解く」という魅力的なテーマのもと第57回大会が開催されたところです。本学会56年間の歴史のなかで、例えば、催眠の本質はどのように検討され明らかにされてきたかを読み解く作業は大変興味深いものです。1993年(平成5年)に、元理事長の成瀬悟策先生は、「催眠理論の再構築」(催眠学研究 38-1)のなかで、催眠を「他者催眠の暗示を課題として、それを達成・実現しようと努力する過程で特有の催眠体験をしている現象」としています。そして、2006年(平成18年)には、元理事長の斎藤稔正先生は、「根源的意識としての催眠 - 催眠理論の構築 -」(催眠学研究 49-2)において、催眠とは、「一連の言語暗示を用いて、現実志向性を低減させてゆくことで生じた意識で、究極的には根源的意識が顕在化した

心理的現象，状態である」としています。

さて、こうした先輩方の催眠とは何かの検討を受けて、われわれは、自身の催眠理解をどう規定しているでしょうか。催眠研究や臨床実践は、‘自分は、現在、催眠を（仮説的ではあるが）このように規定している’というものなくして行えるものでしょうか。‘自分は、何を持って催眠としているか’という自身の規定が曖昧なままに行われる研究や実践では、「催眠を読み解く」ことは難しいでしょう。一人ひとりが自身の催眠仮説を明確にする作業を前提にしてこそ、催眠研究や臨床実践は意義あるものとなり、学会という公共的な場で議論の対象となるものだと考えます。

前段で、本学会の研究発表件数の推移に触れましたが、「催眠を読み解く」ことの進展には、研究発表活動の増大と研究価値の向上とが大きく関わることでしょうから、それらを目指して努力を重ねていきたいものと思います。

第 57 回大会を終えて

井上 忠典

(第 57 回大会大会長 東京成徳大学)

第 57 回大会を 2011 年 9 月 10 日から 12 日にかけて、駒澤大学深沢キャンパスにおいて開催致しました。会員の皆様のご協力により、無事終えることができました。初日の催眠技法研修会、その後の学術大会での研究発表、特別企画、シンポジウム、ワークショップ、懇親会に、多くの方にご参加頂き、ありがとうございました。心より感謝申し上げます。

思い起こせば、第 35 回大会では柴田出先生<柴田クリニック院長(当時)>が、そして第 42 回大会では佐々木雄二先生(筑波大学教授(当時))が大会長として大会を開催されましたが、私はそのいずれにもスタッフの一人として関わらせて頂きました。当時は、大学院生もしくは大学の助手という立場であり、忙しいながらもクリニックあるいは研究室の先生方と一緒に作り上げていくという楽しさが大きかったように記憶しています。今回は大会長として開催する立場になり、改めてその責任の重さを痛感致しました。今回の大会では、特に柴田先生や佐々木先生に縁のある先生方(先輩・後輩)にいろいろな面で助けて頂きました。先生方の手助けなくして今回の大会は成り立たなかつたろうと思います。本当にありがとうございました。そういった縁を頂けたのも、お二人の恩師のお陰と改めて感謝致しております。

ところで、今回の大会テーマは「催眠を読み解く」でした。催眠という現象そのものを再度見直してみたい、という思いのもとにいろいろな企画を考えました。これはとり

もなおさず、今現在の私自身の催眠に向き合う姿勢でもあります。「催眠って面白いけど、なんでこうなるんだろう？それが心理臨床にどうつながるのだろう？」という素朴な疑問です。大会を通じて、その疑問を解くヒントを少なからず頂けたと感じています。参加して頂いた皆様にも、何か得られるものがあって、「催眠って本当に面白いな」と思っただけなら幸いです。

学会の中ではまだ若手のつもりでいましたが、いつの間にか大会を任せられる立場になっていました。これまで先輩方から受けた恩を今度は後輩たちに返してあげる番になったということだろうと思います。これからも催眠について、その腕を磨き、学問として探求していくと共に、学会を始め、いろいろな場で催眠の面白さを伝えることを続けていきたいと考えています。今後ともどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

学会・研修会参加印象記

JSH 第 57 回大会に参加して

内田 優子

(くじらホスピタル、コンサローク麻布)

今回、私は自分の催眠とのご縁について振り返る機会を頂いた。私の催眠との出会いは、臨床心理の道に進む際、催眠療法を専門とする門前進教授のゼミに入ったことに始まる。その後、私は臨床現場で催眠を有効に使うことはほとんどなかったが、催眠療法の可能性については何かしらあきらめきれず、今回の学会参加となった。

本大会で、初めて前田先生のお話を聴かせて頂き『催眠

性トランスは治療に有効である』とその可能性を後押しして頂いたように感じた。実は恩師門前教授は前田先生に精神分析を学ばれたことを学生時代にお聞きしていたので、そのご縁、繋がりも嬉しく思った。

その後のシンポジウムでは、松木先生による催眠誘導のデモンストレーションをライブで体験させて頂いた。そのデモの前に、3人のオリエンテーションの異なる臨床家の先生方からお話があり、会場では、各心理臨床に共通するエッセンスが体験できるのではないかと期待感が高まっていたように思う。被験者はその場で選ばれ、松木先生の見立ては、被験者が手を挙げ立ち上がり歩いて舞台上の座席につくまでに終わっていたようであった。場のセッティング、相互作用がスムーズに展開し、守られた関係性の中で表出される、その人らしい動きや感覚そして意味性を丁寧に感じ続け、それを大切に、『ここ』というポイントで感じたことを伝えることにより治療上有効なものがフラクタルに伝わっていくと考えられた。そのような良質な催眠性トランス過程そのものが治療的であり、治療者の在り様を学ばせて頂いた。

翌日、中島先生のWS「エリクソン催眠と呼ばれるものについて」に参加させて頂いたが、「技」よりも『人となり』で、クライアントの自主性にまかせるトランス遊び、前田先生もおっしゃっていたように『遊ぶこと Playing のゆとり』が治療現場で良質なトランスを生み出すということ、中島先生の『人となりと技』に触れることで、学ばせて頂いた。

口頭発表された先生方やフロアで発言された先生方も、催眠の何かに魅せられたまま、年々地道に治療スキルを磨かれておられるのを感じた。

催眠に関しては、少年がその現象にびっくりしてその魅力に惹きつけられるというのが著名な先生方の実は出発点であることが多いように思うが、人間の可能性にまつわる治療技法として様々な展開を遂げてきた良質な催眠性トランスの創造性を、私は多くの方々と共に楽しみ、日々の臨床の重症トラウマ治療に何かしら貢献できないかと考えている。

本大会を準備運営して下さい皆様、本当にどうもありがとうございました。

第57回大会に参加して ~大会テーマ「催眠を読み解く」に「動作」を思う~

清水 良三
(明治学院大学)

飯森広報委員長の気合いのままに、瞬間催眠に入ってしまったので、つい感想文執筆依頼に頼ってしまったことを後悔するばかりであります。久しぶりの参加の感銘を並べ立ててみることにします。

催眠研修会では、笠井先生の講義から実技と、久しぶりに運動催眠導入を一から研修させて頂きましたが、改めて、クライアント役のからだ全体の動きをつぶさに観察し、感受しつつ、クライアントの努力活動に应答することの重要性を体験し、確認できたように思います。

研究発表はトラウマ処理やペインコントロール、筋電を用いたリラクゼーション研究など、臨床から実験研究にわたる意欲的な発表がありましたが、フロアからの臨床的事実の記述のしかたの指摘など、活発に行われていたのが印象的でした。

特別企画「催眠を語る～前田先生との対話」は格別感銘深いものでした。学生時代の演習授業を受けている時と変わらず飄々とした先生の語りのおかげから、前田先生からご指導を受けたあの“自在な”精神分析的心理療法が、先生が早期に行われた催眠の臨床的実験的研究があってこそのもということに改めて感じた次第です。

続くシンポジウムでは、松木先生の神業的なデモンストレーションに没入させて頂きました。そこにあったのは、まさにクライアント尊重のコミュニケーション様式と、クライアント主体のトランスのありようではなかったかと思えます。3人のシンポジストの視点もこのクライアントの主体的活動ということに集約されていたのではないのでしょうか。

「催眠の技の伝承」と題したワークショップにはどれも参加したいのは山々でしたが、中島先生のエリクソン催眠の会場に参加致しました。ここで感銘を受けたのはまず、日本のアカデミックレベルでいう「伝統的催眠」とは、成瀬先生が展開してこられた由来のそれであり、そしてそれはエリクソン催眠と同時並列的に独自に展開してきたものであるという趣旨のことをお話しされ、それゆえの「催眠の技の伝承」であったかと納得いたしました。また実際に“エリクソン好き”のデモンストレーションをして見せていただきましたが、クライアントが主体を保ちつつのトランスのありようとその導入と深化にかかわる微細なク

ライエントの動作の活用がそこにはありました。

研修会を含めた3日間、私にとって改めて「催眠を読み解く」ための、日本の「伝統的催眠」と「からだ・動作」へのますますのフォーカスの思いを新たにさせて頂いた57回大会でした。このような充実した企画を提供して下さいました大会長の井上先生はじめ、講師の先生方、準備委員の先生方に深く感謝いたします。

JSH 第57回大会初級研修会ならびに松木先生のデモに参加して

戸川 裕絵
(駒沢女子大学院)

私は大学院に入学し、今回初めて大会というものに出席させて頂きました。大会に来た当初は、なんとなく大会の雰囲気だけでも知ることができれば良いというような、軽い気持ちでした。私は何もかもが初めてだったため、研修は初級コースに参加させて頂きました。そこでは、後倒法、腕の上下、腕の開閉を行いました。その中でも、とても印象に残る出来事が2つありました。

1つは、腕の上下を行っているときに起こりました。それは、相手に腕の上下の暗示をかけている時に、ある一定まで相手が下げると、それ以上、腕が下がらなくなるという現象でした。私は、腕は全て下がり、手は膝につくもので、下がらないということは失敗だと考えていたため、とても動揺してしました。そこで、講師の先生を呼び、なぜ、腕が下がらないのか分析して頂き、改善方法を教えて頂こうと思いました。しかし、講師の先生は腕が下がらないと言うことは失敗ではなく、クライアント役の方の我慢強さや、どのように物事を対処するのかということがわかる大切なサインだということを教えて下さいました。

2つ目は、腕の開閉をセラピスト役で行っている時に、クライアントの右腕だけが動かず、左腕が右腕に吸い寄せられるようにして、閉じていきました。私はその時にとても驚きました。なぜかというと、腕の開閉は、体の真ん中であるものであり、右だけ動かないというのはおかしいと考えたからです。私は慌てて講師の先生にお聞きすると、講師の先生はクライアント役の方に「催眠に入ってどうだった？」と尋ねて下さいました。クライアント役の方が安心したり、気持ち悪くならなかったりしなければそれでいいのだということがこの出来事から分かりました。

この2つの出来事から、私は自分自身の中で、「これが

できなければ駄目なのだ。」「こうできなければ失敗だ。」などと、決めつけてしまっているところがあるということがわかりました。このことは普段の生活の場面でも出てくることだろうし、臨床の現場でも出てくる可能性があると思います。私の最初から、決め付けてしまうところは気をつけなければならないところだと私は考えました。

研修が終わった後、松木先生によるデモが行われました。ベテランの先生が実演をされるということを知り私はとてもワクワクしました。催眠を使用するのにどのようなことをされるのだろう、どんな風に入れるのだろう、とてもすごいのだろうと考えていました。デモが始まると松木先生は被験者を探しました。私はどうしても、先生がどのように催眠を行うのか、そしてどういう感じなのかが知りたくなり、被験者役を立候補しました。先生に当ててもらい、壇上に上がると、とても緊張して来ました。そして、とても緊張し、松木先生の声もあまり耳に入らない状態でした。私はこの状態で催眠に入ることは無理なのではないかと不安になりました。しかし、松木先生はとても優しくどのような催眠方法を見たいか尋ねて下さいました。そこで、私は初級で教わった腕の開閉をしてほしいとお願いしました。先生は私との距離を測り、催眠に誘導して行きました。私はとても緊張していたため、身体がとても硬いのがわかりましたが、だんだんと硬さが消え、周囲の音も遠ざかり、催眠に入って行きました。私は松木先生の催眠の被験者になり、催眠に入れる人の温かさ、優しさ、安心感が大切なのだということが分かりました。そして、被験者に安心感や、余裕を与えるようにすることが大切なのだということがわかりました。

JSH 第57回大会初級研修会に参加して

西原 卓史
(跡見学園女子大学大学院)

私は今回、初めて研修会に参加させて頂きました。初級研修会では、最初に20人程の受講者に、催眠の定義・理論・タイプ・適用といった「催眠が何か」を無知の私でも理解できるような講義を行って頂きました。途中、質問の時間をしっかりとったり、参加者の反応や顔色から休憩にしたりと、とても気持ちよく学べる場になりました。「催眠が何か」の講義後は実際に2人1組になり、後倒法、腕下降、腕浮揚、腕の開閉等を行いました。「こちらの暗示

通りになるのか、「ならなかったらどうしよう」と不安を感じていましたが、先生方が常に私達のまわりを動きながら指導してくれたことや同じ受講者の方たちの存在があり、徐々に恐怖を乗り越えることができました。途中、腕下降の暗示の最中に、被験者の腕が止まり動かなくなり、私は「どうしよう」と思い、戸惑いを覚え途方にくれていたのですが、そこに先生が来て「どうですか？まだ、降りる感じはありますか？ここで止めときましようか？」と言い、被験者の方も「はい」と答え、終了する場面がありました。その時、私は「催眠を必ずかけないといけない」という考えに捉われていたこと、相手を信頼し、寄り添うことができていなかったこと、被験者のためではなく私のための催眠になっていたことに気づかされ、これまで知らなかった自分を感じることができました。その気づきの後からは、自分の捉われに縛られることもなく、純粹に被験者を観て、被験者のための催眠に近づくことができたのではないかと思います。研修会では交互に役割を変えるため、催眠を受ける立場の感じ方、かける立場の感じ方、この2人の間で起こる現象の感じ方を体験することができ、催眠のみならず、日常生活でも生きる貴重な経験をすることができました。

実習後は、初級・中級・上級の受講者、講師の先生方を交えての事例検討会が行われました。事例検討会ではある事例をもとに受講者や講師等の立場は関係なく、各々が意見を述べ合い、催眠がより良い方向に進むための会で、私はただただ、それぞれの発言を聞き、こんな考えもあるのだと考えさせられました。検討会自体は、前回は知らないため比べることはできないのですが、とても白熱していた印象をおぼえています。その白熱の中に、皆さんが、純粹にクライアントのためを思っていることを強く感じる事ができ、背中を叩かれたような気がしました。

研修会を振り返ってみて、本当に多くのことを学べたのではないかと思います。ありがとうございました。

JSH 第 57 回大会 催眠技法中級研修会に参加して

西 健太郎
(光輝病院・外科)

中級コースはまず、鶴先生によるレクチャーが行われた。強調されていたのは、「相手を読む」という基本であった。相手がどういう体験をしているかを読む、相手がどう受け

取っているかが重要である、ということであった。そのために、言葉の内容に頼らず、身振り、動作、顔色、言葉のトーン、大きさといったこと、それら全体を観察するようにとおっしゃっていた。そのためのひとつのポイントとして、どの催眠の特徴(催眠布置ということであろうか)がクライアントに生起しているか？どのように起きているのかを観察することが大事であるとのことであった。また、相手に添う、クライアントに伴走することが大事であると加えられた。以上のようなことをレクチャーされた後に、最初のワークに移った。腕の脱力、後倒法、腕の開閉、指をつけるワークをした。ゆっくりとしたスタートで、各々がワークに集中し、場が次第に「催眠」研修への場へと移っていくプロセスであったようだ。10分間の休憩の後、2時限目の「種々の誘導技法Ⅰ」では、「課題」を見つけ、「イメージを用いた面接法」を行うというものであった。1時限目の基礎的内容から、一気に応用編へと進んだといった感じであった。周りの参加者の方々は、それなりに進められているようであったが、私は初めての体験なので、ちょっと戸惑った。取り敢えずクライアントと会話を進めながら、クライアントと共に、クライアントの体験の中へと没入していき、着地点を探した。これが講師の目標とするところであったかは少々疑問が残るところではある。「最初にデモがあれば助かったのだが」と思った。そして、お昼休みを挟み、3時限目は笠井先生が講師役を務められて、催眠の深化の方法、感覚変化(麻痺)の体験ということで実習が行なわれた。催眠導入の後、グローブ様麻痺を体験し、解催眠して終える、といったものであった。自分はクライアント役の方に対して、腕浮揚で導入した上で、麻痺体験を誘導し、解催眠して実習を終えた。時間が十分にとってあり、ゆっくり実習できたことは有難かった。そして達成度は・・・次頑張ります。今回初めて中級研修会に参加して感じたことは、鶴先生、笠井先生共に、参加者の自立性をとても尊重されているということであった。自由度の広い中、実習が行えたことで、色んな発見があった。更にということでは、実習前に定型的な方法のデモンストレーションを見せて頂くことで、統一された催眠技法の伝承が可能になるのではないかと思われた。以上、中級研修会に参加してのご報告と感想まで。最後に、ご指導くださった鶴先生、笠井先生、そして一緒に研修に参加された皆様から、多くの学びを頂けたことに感謝申し上げます。

JSH 第57回大会上級研修会に参加して。

牧野 有可里

(マキノ・サイコセラピー・ラボ)

【上級・実践コース】スケジュール

9:40~11:10 講義&実習「事例に応じた臨床適用」松木繁先生

11:20~12:50 講義&実習「催眠学研究への投稿に向けて(主に臨床)」田中新正先生

14時~15時30分 実習「催眠技法の相互研修」松木繁先生

上級・実践コースは、催眠誘導の技術が向上すること、また、実証研究(主に臨床)を学ぶ機会を含めて今後の催眠学への貢献につなげていくことを目的としている、とパンフレットの記述にある。…この心惹かれる文章に思い切って私は上級・実践コースへの参加を決めた。初めての参加で「大丈夫かなぁあ…」とドキドキ緊張しながら研修会場へ向かった。蓋を開けてみると、講師の松木先生はじめ顔なじみの先生ばかりで、とたんに緊張が解けてホッとした。そこにはすでに学び・成長の前提条件である“安全・安心な場”が用意されており、松木先生の間づくりの配慮がそこかしこに散りばめられていた。初級、中級に比べて、上級は驚くほど少人数で(講師の先生やアシスタントの先生含めても10人未満である)きめ細やかな指導をじっくり受けることができ、それはそれは“お得な研修”である。「上級はまだ…」と躊躇されている方がいらっしゃるなら、是非ともその躊躇を、勇気をもって飛び越え、上級・実践コースに参加して頂ければと思う。午前中は、「事例に応じた臨床適用」というタイトルで講義&実習であった。そこでの講義では、クリニカルな領域での催眠の実践に必須の知識を得ることができ、非常に満足度が高かった。

臨床催眠において、急激な除反応というのは病態水準に限らず生じる可能性があるということ、セラピストがその可能性に自覚的であること、かつ、万が一、除反応が生じた際にどのように対処すべきか、その手立てを知っていることは非常に重要なことである。また、然るべき種時きをしておけば未然に除反応を防ぐことが少しでも可能であるならば、そのような技も習得しておくことは必須であろう。これらは、臨床で催眠を使用するにあたって事前自身につけておくべき知識・技法ではないかと思う。何よりセラピスト・クライアント双方の安全・安心に繋がるもので

あり、両者を抱える器にもなり得る。周囲で「催眠は怖くて使えない」という声を少なからず耳にするが、そこには何かあった時に全く対処できない(できなかった)という経験が災いしているとも言えるだろう。上級の講義では、「催眠をかけることはできても怖くて臨床で使えない」問題を越えるヒントが得られるものと感じられた。

昼食後は、田中新正先生による「催眠学研究への投稿に向けて(主に臨床)」の講義と実習であった。パンフレットを目にした際には、前後の松木先生の講義&実習内容とのモードの違いを感じ、『投稿に向けての実習って?』と想像が難しかったが、田中先生が「研究したい事例」を参加者に想起させ、「何故その事例を研究してみたいのか」「その事例の関心ある現象」を参加者に語らせるなどして、見事、素晴らしい流れで臨床実践に繋げてくださった。ベアになってゆ〜らゆ〜ら体験。それは、前の時間で実習した松木先生の<共有体験空間>にも繋がっていた。…今、思い出してもとても気持ち良くなるのだから効果パッチリである…。

最後、松木先生の「催眠技法の相互研修」は“治療効果の高い良質のトランス空間を作る実習”であった。1時間30分、丸ごとじっくり実習である。課題は、催眠現象に示される反応の観察とペーシング。そこでは「まだまだ修行が足りない」自分を実感させられた。催眠の上達のコツは、ただひたすら練習とにかく練習である。何より、学会研修を受ける度に、もっともっと腕を磨きたいというモチベーションが高まるのは何よりもあり難いことである。先生方、ありがとうございました。

事務局だより

1. 被災地域会員の会費免除について

被災された会員で、本年度会費の免除を希望する方は、2011年12月31日までに下記必要記載項目を明記の上、書面にてご一報くださいますようお願い申し上げます。

なお、すでにご納入いただいている場合も、次年度会費に充当させていただくことで本年度会費の免除といたしますので、ご申請くださいますようお願い申し上げます。受領済みの年会費の返金はいたしかねますのでご了承ください。

【必要記載項目】

1. 会員番号
2. 氏名
3. 登録連絡先（勤務先名称・所属科・住所/自宅住所 等）
4. 被災の状況説明（簡単に）

【日本催眠医学心理学会事務局】

〒100-0003 東京都千代田区一ツ橋 1-1-1 パレスサイドビル

株式会社毎日学術フォーラム内

T E L 03-6267-4550 F A X 03-6267-4555 E-mail jsh@mycom.co.jp

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

第57回日本催眠医学心理学会学術大会は盛況に終え、早や2ヶ月余り経過致しました。会員の皆様、大会ご参加、ご苦勞様でした。この興奮が冷め止まぬ内に、第59号ニュースレターを発行しようと計画致しました。幸いにして、皆様方のご協力も御座いまして、何とか発刊の運びとなりました。今後は、テーマを色々と考えて、魅力的なニュースレターの発行に務めて参りたいと思います。なお、長年の課題であったホームページのリニューアルも早急に実現するように計画しております。今後とも宜しくお願い致します。

(編集：飯森洋史)

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