

NEWSLETTER

編集・発行 日本催眠医学心理学会

No. 60 2013. 4. 30

〒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

日本催眠心理学会第59回大会を高山で開催するにあたって

緒賀 郷志

(岐阜大学教育学部)

日本催眠医学心理学会会員の皆さん、岐阜大学教育学部の緒賀郷志と申します。このたび2013年（平成25年）の大会長をお引き受けすることとなり、本年9月の14、15、16日と高山で開催する大会の準備を進めているところです。さて私が本会の会員となったのは世紀が変わったちょうど2000年でした。そして、その平成12年に初めて参加したのが、岐阜県ご出身の田中新正先生主催による別府での第46回大会でした。その時に抱いた大会の印象は活発かつ刺激的であり大会に参加することでとても楽しく充実した時を体験することができました。加えて、ご存知のように温泉で有名な別府でしたので、すてきな温泉を味わうこともでき、日頃の気ぜわしい日常から離れて思いのほか良くリフレッシュできた思い出が私には強く残っています。その時からはやくも12年が経ち、様々な先生方のご縁の中で第59回大会の主催をすることとなりました。

今回の大会を開くにあたって、岐阜大学の心理学専門の同僚の先生方に準備委員となって頂くことができ、いろいろと話を進めたところ、岐阜で大会を開くならば、やはり高山の地で開催するのが良いだろうということとなりました。日本の中部地方にある岐阜県は愛知県、三重県、滋賀県、福井県、石川県、富山県、長野県と7つの県に囲まれ、海に面していない内陸県です。岐阜県はまた本会の名誉理事長の成瀬悟策先生のご出身地でもあります。この県内は、大きく分けて美濃と飛騨の地域にわかれます。美濃地域には県庁所在地でもあり岐阜大学が設置されている岐阜市があります。この岐阜市は隣の愛知県名古屋市から快速で20分という交通の便も極めて良い都市です。しかしながら、逆に言えば、日常生活の延長線上にある場所であり、学会大会の開催地としては物足りないでしょう。一方、下呂温泉で有名な飛騨地方には、昔ながらの町並みが保存されている小京都とよばれる高山市があり、いくつかの国際学会が彼の地にて開催されています。また本会の会員でしたら知らない人はいないでしょうが、日本における催眠研究の先達者である福来友吉先生はこの高山の出身です。自然豊かで歴史もあり、催眠ともゆかりある土地とも言える高山を大会の地にするには至極最もなことと言えるでしょう。是非とも岐阜県あるいは高山市に来られたことがない皆さんはもちろん、高山の魅力を繰り返し味わいたいと感じられている皆さんすべて、是非今大会へご参加頂けたらと思っています。

上記のように学会大会の地としての環境は整っています。あとは皆さんの参加があるだけです。そして、参加予定の皆様におかれましては日頃の研究発表を是非ともお願い申し上げます。すでに案内しました「催眠をめぐる歴史からの学び」という大会テーマでのシポジウムも企画中です。具体的内容はもうしばらくお待ち頂くとして、学術大会は、それぞれの会員の研究発表の場ですので、ふるって様々な発表をして頂けるよう是非とも宜しくお願いします。本会の会員数は500名を超えていますので、5人に一人が大会に参加頂けたら100人規模の大会となり、また参加者の5人に一人がご自身の研究の発表をし

て頂けたら 20 件の演題が揃う有意義な学術大会となります。文献・展望研究、調査・実験研究、事例研究等々を、催眠とゆかりのある高山の地にて発表することは、新たな気づきや発見をもたらすとともに、刺激的な体験として後々まで印象に残ることでしょう。皆様のご参加と交流による素敵な思い出となるような大会とを期待し、その準備を進めさせていただきますので、是非とも可能ならばご自身のご研究を携えて高山の地にご参集ください。皆様にお会いできるのを心よりお待ちしております。

日本催眠心理学会第 58 回大会を終えて

大山 みち子

(武蔵野大学・広尾心理臨床相談室)

会員の皆様は、ご清祥のこととお喜び申し上げます。昨年(2012年)の大会開催をお陰様で大過なく終え、スタッフ一同安堵し、日常の仕事に復帰し励んでおります。大会ホームページでの御案内等と重複しますが、振り返ってご報告いたします。

打診を頂いたのは 2011 年駒澤大会です。当時、大会会場となる武蔵野大学有明キャンパスは建設中である上、東日本大震災の影響が首都圏でも色濃くあり、1 年先を想像できない状態で、大会の任を果たせるのか自信がありませんでした。

本学会と私のご縁は、30 年以上前に、柴田出先生の柴田クリニックにかが、実習と、学会の参加・発表の機会を頂くようになってからで、人生の半分以上の長きにわたります。学会では、成瀬悟策先生はじめ多くの先生方にご指導を受けており、光栄なことですし、大会は進んでお引き受けするべきでした。しかし運営を考えますと、竣工後であれば可能かもしれないが、できてもないキャンパスでの大会計画は、まだ無理だろうと思われました。

実際、準備の手始めとして、大会の口座を開くために郵便局に赴いたところ、学会大会の口座を扱った経験がないとの返答に、大学のある町としてまだ動いていないことを実感し、危機感を持ちました。一方 2013 年 3 月に武蔵野大学は、近くのアジアンで行われた震災関連のシンポジウムに協賛し、アナウンサーが講演・進行をし、大会でも発言頂いた小西聖子先生も登場しました。大学が町の一員として定着しつつあるような、こうした時期にお引き受けできたら、運営の事情は違っていたかと思えます。

しかしそうした個別の事情を上回る、震災というインパクトがありました。直後に、井上忠典先生が 57 回大会を立派に果たされたのはさぞ大変であったとお察ししますが、そ

れに続く回も、皆様お困りであると理解しました。そこで、上記の事情があってもお役に立てる時期なのだと思います。

さてこのような心もとない状態でしたが、せっかくの機会ですから、できるだけ意義あるものにと考えました。まず大宮司信先生には、ぜひお話を、企画面でもご意見をうかがいたく顧問としてお願いし、快諾を頂きました。加えて準備委員会と事務局を立ち上げた時点で、大会は大丈夫と確信しました。大宮司先生にはいつも暖かい励ましを頂き、初めてお会いする院生達も、尊敬の念を深く抱いたものでした。

次は演題募集の工夫など毎回頭を悩ませる課題がありますが、時宜にかなない学術的にも意義のある催しを考えるのは、創造的な楽しい悩みでした。運営では、事故のないよう細心の注意を払うことと赤字にしないことを大きな目標としました。運営は業者頼みにせず、事務局がホームページの作成管理、ポスターデザイン、プログラムの版組、ニューズレターの印刷発送などをこなしました。このようになさっている主催校は少なくないと思いますが、チームの編成がよかったと思います。たとえば当日は、日本体育大学の教員・院生のスタッフが、連絡を取り合いながら駅からの誘導を行うなど、目配りをきかせてくれました。

ちょうど 10 年前の 2002 年に日本体育大学で第 48 回大会が開催され、その折テーマとしたスポーツ分野での催眠の実践と研究について大会で再注目したいと思っておりましたので、楠本恭久先生を筆頭に大会運営に携わって頂き、武道家・アスリートの「意識・ことば・からだ」についても特集がかけました。大会テーマとした「意識・ことば・からだ」、これらにまたがる「不思議」のひとつに催眠現象があります。しかしながら省みれば心臓が脈打つ毎日さえも、同じく大きな不思議です。企画したどのラウンドテーブルディスカッションやシンポジウムでも、これらの不思議を堪能して頂けたと思います。

さらに、催眠を源流にもつ、精神分析領域の最前線にいらっしゃる鈴木龍先生に講演を頂きました。精神分析と催

眠の臨床をリンクさせて大会で話題にできたことは、まことに本望です。

実は一番心配していたのは、当日の昼食でした。お台場で食事の心配をするとは、と思われるかもしれませんが、付近では大きな展示会があり、近隣のホテルなどの飲食店は一杯になることが見込まれました。開発途上の人工都市だけに、地元密着の店がないのはもとより、ワイズビル内の飲食店は営業時間も限られていて、日曜はほぼ休業ということも判明しました。そこで院生たちが一軒ずつ実際に、その日どのくらい何を提供できるのか聞き合わせ、何度も案内図を作り直しました。学内でレインボーブリッジも東京ターモスイトゥーも見放題の環境ではあっても、暮すにはまだ多少の不便があるようです。

思い出すことは多くありますが、紙数が尽きました。最後に、不手際のある中、ご協力くださった会員・参加者・ご協力の皆様に厚くお礼を申し上げます。

学会・研修会参加印象記

日本催眠心理学会第57回大会に参加して

深沢 孝之

(心理臨床オフィス・ルエ)

私は山梨で児童相談所を皮切りに心理臨床活動をして約20年になる中年心理士です。今は甲府に仲間と開業してワイズを構える傍ら、スクールカウンセラーや病院、ホーワークの心理士、研修講師などを行っています。歴史ある本学会に入会させて頂いてまだ10年にも満たず、大会や研修会もまだ数度しか参加していないという新参者(ほぼ幽霊会員)ですので、直接存じ上げている先生も少なく、催眠も初学者です。まだわかっていないことも多いと思うのですが、「催眠は臨床心理学の母だ、基礎だ、王道だ」という勝手な思い込みはあり、何とか学び取りたいという思いでいつもいます(その割に来ていませんが)。ですから、今回のように参加して直接催眠の臨床や研究に携わっている先生方の報告を聞くことはとても刺激的で、やはり実際に参加することが大切だと改めて思いました。感想はいろいろあるのですが、ここでは字数の関係で少しだけ述べさせていただきます。初学者ですので、いい加減なことと思われるかもしれませんがご容赦ください。

初日の研修会は中級コースに参加しました。一応トリスへの誘導はでき、どのように使っていくかという段階と自己認

識しているので選択しました。一般にワークショップで実習をするのは当たり前ですが、ロールプレイなど正直いって「めんどくさいな」と思うときもあります。でも催眠は、始めは「うまくいくのかな」という不安がありつつ、やると実際気持ちよくなるのがいいですね。もう少し時間があつたらもっと具体的な方法を学びたかったです。継続して参加し、是非上級を目指します(一応自己暗示)。後半の全体による事例検討会は、ベテランの先生による難しそうな事例のご発表で、技法を駆使して粘り強くアプローチするところは圧巻でした。臨床の姿勢として、大変参考になったと思います。

2日目の「ラウンドテーブルディスカッション」では「催眠臨床の新しい展開」という部屋に参加しました。古いもよくわかっていないのに新しいのがわかるのかと疑問もわきましたが、「催眠について新しい言葉が必要ではないか」という話題提供者と参加者とのディスカッションの中で、「催眠とは何か」「催眠を臨床に使うとはどういうことか」について考え方の多様性が改めて整理されました。なおかつこれは、催眠に関して常に問われ続けてきた問いであることも確認しました。私も話題提供者の先生方と同じくグループセッションを大切な臨床の柱にしているので、「相互作用論」、「関係性」という視点を念頭に置いた催眠を実践して、何か語れるようになってみたいです。

3日の「ラウンドテーブルディスカッション」では、「トッパリストの意識・ことば・からだ」の部屋に入りました。アリストの体験は意識体験の究極の姿といえ、話題提供者の方たちの語りは、ピークパフォーマンスやフロー体験の一例として、大変興味深いものばかりでした。実は私はトッパでは全然ないのですが、武術や気功法を長年学んでおり、動作法も好きですし、身体的実践と意識の関係に関心があります。催眠の関連・応用領域との交流は、初学者でも催眠に対するパースペクティブを持つうえで、大変啓発されると思います。今後是非、意欲的な企画をお願いします。

今回の大会は「晴れの特異日」といわれる11月3日をはさんだけあって晴天に恵まれ、東京湾から来る風も気持ちよく、しかも新しくきれいなキャンパスという素敵な環境で催眠を学ばせて頂くことができ、主催されたスタッフの皆様へ改めて感謝したいと思います。

日本催眠心理学会第58回大会 上級 実践コースに参加して

石井 広志
(石井歯科医院)

上級 実践コースが復活して今回で3回目になると思う。昨年57回大会から上級 実践コースに参加させて頂いているが、診療のほとんどが手から先の作業の私が、このコースに参加して良いのだろうかとの自問しながらつい申し込みをしてしまった!? 今年の上級 実践コースも昨年同様、少人数の研修だった。午前中は鶴理事長による「臨床適応の工夫・コアI」、松木常任理事による「臨床適応の工夫・コアII」、そして午後からは引き続き松木先生による「催眠技法の相互研修」、最後に全コースが揃って「事例検討ならびに全体討論」として松原慎理事の症例提示に基づき討論が行われ一日の日程が終了した。さて、実際は催眠技法研修会開催の3日前に大会事務局より「日常の臨床催眠活動で困難を感じている事例を出して頂き、その対応としての具体的な工夫を検討していく予定です。そこで困難事例の状況を提示して頂ける方には、ご用意の程をお願いいたします。」とのメールがあり、私の様な門外漢には提示する症例など無いまま当日を迎えた。朝、学会場に行くとすぐに、松木先生と遭遇、「今回も濃いメンバーだなあ・・・」と・・・。リエンション後、鶴先生による第1セッション。1日を通して指導者研修として松原慎先生が参加した。まず、受講者の一人より「広場恐怖、パニック障害」のCL症例の概要が提示され、これを基に研修が行われた。2人1組のペアになり、一人が与えられた概要を参考に模擬CLとなり、もう一人がThとなり、催眠技法を用いたセラピーを行うというものだった。私は前大会長の井上先生とペアとなり、私がCLを体験した。井上先生の誘導で、腕下降からイメージ体験へ。自分なりに模擬CLになりきったつもりが、いつの間にか自分の体験になっているような不思議な感覚を味わいながらの体験だった。その後、それぞれの体験をシェアした後、「この体験の中からCLからThへ、ThからCLへお土産になるようなことを呈示してあげて下さい」と。CLサイトからThの催眠技法を振り返るといっても初めての体験だった。さすがに上級! 鶴先生からは不安に対する対処法について説明があった。続いて松木先生による第2セッション。今回、講師の連携とともに指導者研修者の関与により第1セッションからの流れを引き継いだ。それぞれのペアにおいて、数ある催眠の技法からなぜその技法を選んだのだろうかとの問いかけに、そういえば??? 無意識に技法の選択が行わ

れていることに改めて気づくこととなった。そして、CLの個別性について説明とCLの反応の観察、リリースの活用、Thサイトの自己一致についての説明があった。それらを考慮しての相互実習、それぞれの体験をシェアして午前を終了した。午後は「カルプシー」について着目した。カルプシーの観察とフィードバックによるカルプシーの利用⇒安全弁としての説明がありデモを行った。私がデモのCL役をさせて頂いたが、いつも以上の反応でカルプシーを楽しむという感じであった。その後、今度は3人1組となり観察者を交えての実習を行った。最初に私がTh役で腕浮揚の導入を行った。指の反応、腕の反応、身体の反応、それぞれのカルプシーを丁寧に拾いながら、良い感じに腕が浮揚した。そのうち、こちらの想像を超えた腕の動きが起こった為、一度深めながらポジティブメッセージも交えながら呼吸法を用いてリラックスへ誘導・・・あれ? より固まっていく・・・そこで松木先生にヘルプを依頼した。不随意から随意への変換にポジティブメッセージは必要だが、呼吸法を用いることで逆効果に・・・私が違和感を覚えた腕の動きもCL役からとってはごく当たり前の範囲で、やはり事前面接が必要と感じた。最後のセッションのシェアの時間が短くなり、その日の夜、何人かのメンバーとマッコリを飲みながらシェアし、それでも足りずに翌日の懇親会とその後も焼酎を交わしながらのシェアした。良いメンバーに恵まれ楽しく有意義な研修だった。心残りは、懇親会後に講師、指導者研修の先生の意見も聞きながらシェアが出来ればもっと有意義だったかなあ!? と。上級・実践コースは、とにかくお得! しかし、これも受講者の人数が少ないから充実できるのだろうか。今後も有意義な研修会を企画して頂きたいと願う。

日本催眠心理学会第58回大会 初級研修会に参加して

小原 宏基

(帝塚山大学大学院 臨床心理学専修)

今回、東京都にある、武蔵野大学有明キャンパスにて開催されました、日本催眠医学心理学会主催の催眠技法研修会『《催眠の基礎》 初級 入門・基礎コース』に初めて参加いたしました。30名程度の参加者を対象に、90分3コマの枠で講習が実施されました。講習の内訳は1コマ分の講義と2コマ分の実習でした。

まず1コマ目は、笠井仁先生(静岡大学大学院人文社会科学部)による『催眠の基礎理論と倫理』の講義でした。そこでは、①催眠について、②催眠の定義、被暗示性・他者催眠と自己催眠・催眠現象・催眠感受性やその尺度、③催眠のタイプ・臨床適用・研究、④催眠の副作用・倫理などの話を頂き、とても分かりやすく聞くことができました。その後の質疑応答では「催眠感受性尺度が正規分布しないことについて」の質問に対して、笠井先生から「尺度を作ったヒカトの時代と正規分布しないといわれる最近との違いは、催眠と解離との関係が表れているためである」との回答がありました。また講義中には、暗示について「エアコンの温度調整」を例にして、相手に目配せとともに「暑くないですか？」などの言葉を伝えると、それをされた側が自分の中で状況をモニタリングして行動に移すという場面が催眠と同等であるという説明を頂きました。

2コマ目と3コマ目の実習では、田中新正先生(大分大学大学院教育学研究科)による『「催眠の基礎・導入」運動催眠(後倒法、腕下降など)』、『「基礎的な誘導・深化」技術を磨く・適用に繋げる』が行われました。2コマ目では、体

格の同じ講習生とペアを組み、催眠の導入の基本となる“後倒法”や左右に身体を揺さぶりながら、被誘導者のペースに合わせていく“揺さぶり法”を練習しました。“揺さぶり法”は筆者にとって初めての技法であり、相手に合わせる難しさを学びました。これらの実技講習のときには、鶴光代先生(跡見学園女子大学文学部)や指導者研修中であつた飯森洋史先生(飯森クリニック)からのご指導を頂きました。

3コマ目では、別の講習生とペアを組み、風船のイメージを用いた“腕の開閉法”の練習を行った後で、この日の集大成として、これまで学んだことを連続して行い、その後、草原や花をイメージし、その匂いを感じるところまで行いました。この時には、ペアになり交代で催眠誘導者役、被誘導者役を行って、ともに楽しみながら行いました。またこの実習では、鶴先生や飯森先生に加え、河野良和先生(河野心理教育研究所)にもご指導を頂きながら、催眠の技術を学ぶことができ、とても分かりやすいものでした。

筆者は、これまで他学会や他機関の研修会で、様々な催眠の講義および実習を受けてきましたが、今回改めて催眠技法について基礎の復習ができ、新たに考えさせられるところもあり、とても良い勉強の機会になりました。ご指導頂きました先生方、本当にありがとうございました。今後とも、宜しく願い申し上げます。

編集後記

会員の皆様方のご協力も御座いまして、何とか第60号ニューズレター発刊の運びとなりました。今回は第58回東京の有明大会の振り返りから第59回岐阜の高山大会の振り返りの橋渡しの号となりました。改めて読み返してみると、自分が参加しなかったセッションを体験できて少し得をしたような気分になりました。有明大会の振り返りからも大山先生のご苦勞がわかりましたし、高山大会の緒賀先生の想いも伝わり、期待が膨らみました。紙ベースのこのようなニューズレターは、ホームページの足取りに比べると、歩みはのろいのですが、それなりに存在意義はあると思います。可能であれば、会員の皆様の積極的なご投稿が得られると良いのだがなと常々考えています。論文投稿や研究発表まではできないが、体験談や感想文なら書けるとお考えの方は、広報もしくは事務局までご連絡頂けたら幸いです。宜しくお願い致します。

(編集：飯森洋史)