

NEWSLETTER

編集・発行 日本催眠医学心理学会

No. 62 2014. 6. 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

日本催眠医学心理学会第 60 回大会を開催するにあたって

日本催眠医学心理学会第 60 回大会長 笠井 仁
(静岡大学人文学部)

日本催眠医学心理学会第 60 回大会という記念すべき大会のお世話を仰せつかることになりました。これまでの経験と知見の蓄積を踏まえて、これからの催眠研究と実践の展望を得る場にしたいと考えております。このために、今回はともに催眠の学術的検討を進めてきている日本臨床催眠学会とも合同で、大会の企画、準備運営を進めていくことになりました。第 16 回大会長を務められる石井広志先生とは、高校の同窓生という間柄でもあります。どうぞご最良によるしくお願い申し上げます。会期は平成 26 年 10 月 17 日（金）－19 日（日）、会場は東京・竹橋にある一橋大学一橋講堂になります。

今回の大会では、米国スタンフォード大学にて催眠の研究と実践を進めておられる David Spiegel 先生にお越し頂くことが叶いました。Spiegel 先生は父君の Herbert Spiegel 先生とともに臨床催眠のテキストとして定評のある”Trance and Treatment: Clinical Uses of Hypnosis” (1978/1987, 2004) を刊行されるとともに、最近では催眠に関する脳画像研究なども精力的に推進されています。先生はまた、がん患者と家族のためのサポートグループの実践と有効性に関する研究でも知られており、また、PTSD や解離性障害の研究に関しても DSM-5 への改訂で中心的な役割を果たされています。今回の大会では、催眠の実験的・臨床的研究の最近の発展に関する招待講演とともに、臨床催眠の実践について 1 日特別ワークショップを企画しました。

また、60 回を記念する大会として、本学会の設立からわが国ばかりでなく世界の催眠研究にも貢献されてきた本学会名誉理事長の成瀬悟策先生に記念講演をお願いしています。先生ご自身が催眠から生み出された動作法の実践にもとづいて深められた、催眠や意識現象に関する新たな思索をご披露頂くことができそうです。また、催眠研究と実践の未来に向けたシンポジウムや、催眠技法研修会も開催します。もちろん、学術大会の中心である事例、実験・調査に関する研究発表もいつも通りに行いますので、今から準備を進めて頂けますようお願い致します。

催眠という現象と有用性に関心のあるすべての専門家の皆様にご参集頂ける機会になればと念じております。会員の皆様には何卒ご協力をお願い申し上げますとともに、奮ってご参加くださいますよう心よりお待ちしております。

第59回催眠医学心理学会 催眠技法初級研修に参加して

杉山 誠能

(愛知学院大学心身科学研究科)

私が催眠に対する興味の持ち始めは学部3年生の秋にまでさかのぼる。卒業論文のテーマを見つけようといういろいろと調べている内、私は交流分析に興味を持ち、そして“催眠療法”なるものがある事を知り、それにも多に興味をそそられた。通学途中にある書店に立ち寄って一冊の催眠に関する書籍を読み、催眠という現象が私の思っていたような物と全く違っていた事を知って一時は幻滅し距離を置いた時期があるが、やはり何処か催眠という現象に対する興味が消える事なく残っており、大学院の恩師に教えを請い、この学会を紹介され、そしてこの度、記念すべき59回学会に参加させて頂く事になった次第である。

さて、私は本学会中に初級・入門の技法研修会に参加させて頂く事が出来た。先ず、催眠という現象についての講義があった。そこでは催眠の定義や、理論、暗示の種類、被暗示性やその個人差、催眠のタイプ、臨床的効果、催眠に関する研究や、催眠の論点から催眠の倫理迄、催眠に関する包括的な理解が得られるようになっており、私は忘れていた催眠に関する知識を思い出す事が出来たほか、新たに沢山の事を学ぶ事ができた。

講義の終了後は実技研修に移った。実技研修では2人1組になって催眠に入れる側と入る側の役割交代をして課題を行い、また、1つの課題終了ごとに椅子を楕円形に並べて座り、フォローアップや質疑も行われた。具体的な内容を振り返って、1日目は催眠に入る準備状態を作る呼吸法から始まり、手移動、手合わせを行い、続く2日目には後倒法や深化、指定イメージ、解催眠と、技法研修を通して催眠の一連の流れを経験させて頂く事が出来た様に思われた。実習では、私はこれまで相手を催眠に入れるというと、いろいろ良くない想像が働いてしまい、実践する事が出来なかったが、この研修会ではベテランの先生が関わってくださった事から非常に安心して実技に臨む事が出来た。また手合わせの課題で受講者の女性の1人がなかなか手を離さないという状況になった時、生で先生の対応の仕方を見るという貴重な経験を持つ事が出来た。課題後のフォローアップからは実習中に起きた出来事を話題に催眠実践に際する注意やヒントなど様々に話が広げられ、非常に充実した内容であった様に思う。実習の中の自分自身の体験として、印象に残っている出来事の1つとしては、私

自身が催眠に入る役割になり、腕移動の課題を行っていた時の体験があげられる。暗示は「手の平に注意を向けていると腕が寄ってくる」というものであったが、私はなかなかその暗示に反応出来ず、手が動かなかった。反応出来ない事に対する挫折感、諦め、不安等を感じていた矢先、先生のお力をお借りする事が出来、漸く動き出したと思ったら、なんと私の手は暗示と反対方向に移動し始めてしまったのである。この体験から、本当に暗示への反応の仕方は人それぞれである事を知り、また暗示に反応するのも大変な努力を要する事を学ぶ事が出来た。そして、課題後のフォローアップから、催眠に入れようとする者は、催眠に入っている者の暗示に対する反応がその通りに現れなかったとしても、それはそれで良いとして、臨機応変に対処し、不必要に催眠に入れた者に“出来ない感じ”を与えない努力をする事の重要性を身を以て学ぶ事が出来たように思う。

今回の研修会は上記の他にも催眠に関する様々な経験を私にさせてくれた。最後になるが、このような貴重な機会を私に与えてくださった大会スタッフの皆様にご感謝申し上げ、これを以て本文の締めさせて頂く事としたい。

先輩よりのワンポイントアドバイス

杉山先生、貴重な体験報告有難う御座いました。ただ、ここで覚えておいて頂きたいのは、催眠誘導は被験者と催眠者との間に流れるメッセージのキャッチボールなので、観察とペーシングが重要だということです。手が接近するという暗示で、手が離れていった場合、それを認める言葉を投げかければ良いのです。催眠誘導は催眠者が言葉で表現し、被験者は原則としてボディラングージで表現します。催眠誘導は被験者の注意を内面化させることが重要で、暗示通りに反応させることが目的ではありません。(飯森)

「催眠について最近考えていること」

齋藤 稔正
(立命館大学)

本学会の研究雑誌「催眠学研究」の編集の一端に携わっているため、投稿論文の査読をすることがある。その際いつも感じることは、相も変わらず「催眠」という用語の概念規定についてである。実験系、臨床系の如何を問わず、「催眠による～」という論文の表題とは裏腹に、その用語の使用法が極めて曖昧であることが少なくない。

この点については、前理事長の鶴光代先生が、以前にニューズ・レターで指摘されていたが、筆者も全く同感である。古来、「催眠」の概念は、研究者の数だけあるとまでその曖昧さを揶揄されていたことがあるが、こうした事情は今日でもあまり変わっていないようである。確かに、臨床では「私の催眠療法」と銘打って治療が成功すればそれでよいのではないかという考えも成り立つ。しかし、そうなると催眠の基本的な要素すら包含しない技法でも「私の催眠療法」としてまかり通る可能性もある。つまり、結果良ければ「何でもあり」という論理である。もちろん、筆者は「私の催眠療法」の全てを否定するつもりはない。ただそのような表題を構える以上、少なくとも催眠のミニマム・エッセンスを踏まえた理論的枠組みと根拠とを兼ね備えた技法でなければ、新興宗教の幻惑的な技法と大して差は無くなってしまふ。一方、実験系の論文では、実験群では催眠暗示を与えたとなっても被験者は催眠状態に誘導されていたのかについての言及が曖昧である。となると催眠群も覚醒群と同じ条件になってしまう。このように意識状態の変化を指標にして考える催眠の研究は複雑にならざるを得ない。それだけに催眠についての概念規定を厳密に行う必要があると思う。

ところで筆者は予てより、催眠により誘導された状態を、変性意識状態として論じてきた。ところが、これは西欧の自我機能を中心とした現実志向性の変容・歪曲という方向性をもった、いわば主知主義的パラダイムに依拠した論理である。この思考法では、変性意識状態の多くは主体性の欠如に基づく病理的、退行的、現実逃避的、非論理的といったネガティブな現象であるということに帰結する。しかし、それではそこに内包される価値的側面が看過されてしまふ。一方、東洋的思考法では、自我の放棄により生命の真相が顕現すると考える。これは禅の無の思想などからも

明らかである。

そこで筆者は、既存のパラダイムを離れ、自我機能は人が単に社会的、物理的環境に適応してゆく際の手段であり、これを放棄して生じる意識の深層には大脳を通じて機能する知を超越した、生命としての根源的志向性を持った相が生命原初の頃より生得的に潜在しているのではないかと推論した。そしてこの仮説を基盤にして催眠の新たなパラダイムを提起した。つまり催眠は正常に作動していた機能が暗示により変性したのではなく、この根源的意識が顕現した状態であると考ええる。

言うまでもなく、この状態に催眠やその他の手段で到達し、そこに内在する機能が発揮されてもそれが常に安定、不変ということではない。人間は「生きている」システムであり、従来の還元論的パラダイムでは説明しえない側面がある。つまり「生きている」システムは、そこに何らかの部分的働きかけがあった場合、そこには恐らく多様な神経回路が形成され、それらが相互に影響し合っって新たな部分が創生され、新たな価値を生み出し、それが再び部分に還元される。これは、古来より知られている生命の自然良能という考えを科学的に説明したものとも考えられる。また催眠では歪曲された現実志向性を持った自我機能が暗示によって破壊され、再体制化が生じることも良く知られている。催眠の持つ創造的な面はそこから生じると考えられる。こうした見方は近年脚光を浴びている複雑系の理論によっても理解できよう。

（参考）米国心理学会催眠部門発表の催眠の定義 (2003)

催眠は導入部でイメージネーションの暗示を与えることが告げられ、誘導でこの暗示を進め、詳細化していく。そして、ある一人（被催眠者）がもう一人（催眠者）に導かれて、内的体験や知覚、体感覚、情緒、思考、行動に変化をもたらす暗示に反応する。また、これを自己催眠、即ち自分で行うこともできる。催眠暗示に反応していれば、催眠は概ね引き起こされたと推測できる。催眠反応の体験は催眠状態に特有のものであると多くの者は信じている。催眠誘導に際しては催眠という言葉を使う必要がないと思う者も、必要であるとする者もいる。催眠及び暗示の細部は臨床家および研究者の目的によって異なる。伝統的にはリラクゼーションを含むが、リラクゼーションは必ずしも必要ではなく、覚醒暗示を含む幅広い暗示が用いられる。催眠の度合いは臨床でも研究場面でも標準的尺度によって測ることができる。殆どのものは少なくともいくつかの暗示には反応し、尺度上のスコアは高得点からゼロにわたる。スコアは伝統的に、低得点、中程度、高得点グループに区分けされる。注意や意識に関する他の心理尺度と同じように、催眠を体験した証拠はテストスコアとともに増加する。

(高石昇・大谷彰 現代催眠原論 金剛出版より引用)

委員会報告

国際交流委員会

松木 繁
(鹿児島大学大学院)

国際交流委員会は、催眠に関する海外での学術大会や研修会、特に、ISH等への参加に向けたコーディネートや海外の催眠に関わる学会の学術誌や文献の紹介を主な活動としています。しかし、2012年にドイツのプレーメンで行われたISH大会の際には、あいにく私自身がニューヨークに出張していたこともあって会員の皆様には簡単なご案内しかできず、結果的に、日本からはどなたも参加されませんでした。次回のISH大会の際には参加者を募って参

加できればと考えています。また、会員の皆様の中で海外での学術大会や研修会に参加された方がおられましたら体験記等でご紹介をさせて頂きたいと思いますので、委員長宛にご一報下さい。

今年の第60回大会では、笠井理事長の招聘でスタンフォード大学のDavid Spiegel先生が特別ゲストでワークショップ等、学会に参加されます。来日を機に新たな交流が生まれることを期待しています。

また、これまで学会誌に連続掲載されていた“International Journal of Clinical and experimental Hypnosis”の要約紹介を再開できないかと考えています。加えて、催眠に関する海外文献紹介も学会誌に掲載できるように国際交流委員と相談しつつ活動を続けていければと考えていますので、会員の皆様のご協力をよろしくお願い致します。



編集後記

今回の第62号のニュースレターは、第60回大会の案内をテーマと致しました。それに59回大会の印象記として杉山誠能先生に、特別寄稿として齋藤稔正先生に「催眠について最近考えていること」を書いて頂きました。余白が目立ったので、杉山先生の印象記に対しては、先輩よりのワンポイントアドバイスとして私見を述べさせて頂きました。齋藤先生の特別寄稿で「催眠の定義」の重要性についてご指摘を受けましたので、米国心理学会催眠部門発表の催眠の定義を参考のために挿入致しました。更に本来ならば第61号のニュースレターに載せるべきだった(松木先生からは2月16日に送って頂いていた)国際交流委員会報告を載せました。この場を借りて松木先生にお詫び申し上げます。また、第60回大会の1号通信も同封致しました。

(編集：飯森洋史)