

# NEWSLETTER

編集・発行 日本催眠医学心理学会

No.70 2019. 4. 27

〒162-0801 東京都新宿区山吹町358-5  
(株)国際文献社  
TEL: 03-6824-9370

## 日本催眠医学心理学会第65本郷大会のお知らせ

大会長 鈴木義也（東洋学園大学）

第65大会を令和2年2月1日（土）と2日（日）の2日間、東洋学園大学で行うことになりました。大会は65回目という大変長い年月を重ねており感慨深いものがあります。学会は1963年設立（催眠研究会は1956年）ですから、56年経っており、まだ生まれていなかった方も多いのではないでしょうか。歴史ある学会の一頁だと思って取り組んでまいります。

「本郷大会」とありますが、「水道橋大会」と名称を迷いました。大学の住所は本郷なのですが、水道橋の方がわかりやすいかなと思ったからです。大学は文京区本郷1丁目の山の手の大地の際にあり、「水道橋」（JR & 三田線）、「本郷三丁目」（丸の内線 & 大江戸線）、「後楽園」（丸の内線 & 南北線）の3駅5路線のどこからでも徒歩7分以内にたどり着けます。東京ドーム間近です。

東洋学園大学は戦前の1926年に女子歯科では日本初の文部大臣指定校として創立され、約2800名の女子の歯科医師を輩出しました。戦後は文化系の大学に改組して現在に至っていますが、ルーツは歯科なのです。昨年の会場の東洋英和女学院と同じ文京区の東洋大学とは関係ありませんので、場所を間違わないように来てください。

ちょうど10年前の2009年にも日本催眠医学心理学会の大会が開催されています。現理事長の飯森先生が大会長、私が副大会長でした。そのときの大会参加者は125名、研修会は89名、特別研修会は46名で、11月20日に特別研修会、21日に研修会、22日と23日に発表とシンポジウムと、4日間に渡る盛大な大会でした。

早いもので、あれから10年経ちましたが、残念ながら、参加者は、臨床催眠学会との合同大会を除いて、10年前の125人を超えることがありません。さらに、今回は、去年の六本木大会と2年続けての東京開催ですし、大会に先立つ10月11日（金）～14日（月祝）には、大谷先生の初級中級の特別研修会が4日間に渡って開催されますし、11月末に臨床催眠学会も東京で開かれ、文化の日ということで各種イベントと重なるという状況の中で、台風は来ないでしょうが、参加者が来ないのが心配です。

このように、10年前と比べてもさらに多忙で過密な時代にあって、今回の大会はブリーフセラピーではないですが、シンプルにしてミニマムなプログラムを目指しました。理事会を除いて、すべてを2日間で終わらせませす。初日の2月1日（土）に、研修会と総会と懇親会、2月2日（日）に演題発表とシンポジウムという構成です。これによって、研修を1日だけにして会員外の方の利便を図り、同時に、研修に出ない方には演題とシンポジウムを1日にまとめました。

さらに、大会2日目の2月2日（日）は、午前演題発表、午後シンポジウムというシンプルな二部構成としました。特に、午後は、ワンマン講演会を廃し、30分枠でテーマ別シンポジウムを連続して繰り出す形態としました。次々と多様なバンドが出演するライブハウスのようなスピード感を生で感じていただければと思っております。

さて、肝心の大会テーマは「トランスの発見～その臨床利用～」と題しました。フロイトが無意識を「発見」するより前に、催眠はトランスを「発見」していました。催眠とは銘打っていないけれども、トランスを活用

しているように思われる関連流派との接点を探り、普遍的なトランスつながりの輪を広げる場が作られて、様々な音色が催眠を掲げる本大会に響けばという願いを込めてのシンポジウムです。シンポジウムの最後は、参加者全員によるリフレクティング（オープンダイアログ）というやや実験的な試みでの大同円を予定しています。

このように、簡素にして集中した2日間の大会ですが、研修会、演題発表、シンポジウムと皆様のご参加を心よりお待ちしております。

## 日本催眠医学心理学会第64回六本木大会 「Renaissance」を終えて

長谷川明弘（東洋英和女学院大学）

2018年11月23日～25日の期間に東京・六本木で開催された学術大会から3ヶ月が経過した時点で本稿を書いているのですが長い月日が過ぎたように感じています。関連する学会が複数開催される中、本大会を選んで会場まで足を運んで下さった方や、実行委員やスタッフそして講師や座長、話題提供者として関わって下さった方にこの場をお借りして御礼申し上げます。

大会参加者100名（予約72名、当日28名）、催眠技法研修会参加者63名（初中級31名、上級特別32名）、懇親会参加者32名（スタッフ除く）という方が六本木に集いました。会期初日から二日目午前にかけて催眠技法研修会が開催され、鶴光代先生（東京福祉大学大学院）と田中新正先生（大分大学）による初中級コースの研修会が開催されました。催眠の基本から丁寧な指導が受けられたと好評でした。また上級特別コースにて大谷彰先生（米国メリーランド州Spectrum Behavioral Healthサイコロジスト／米国臨床催眠学会フェローほか）が講師を務められ神経科学と催眠を話題にされただけでなく、催眠のコツをご披露頂きました。

2日目の午後には、本学会理事長である飯森洋史先生（飯森クリニック）による理事長講演があり、司会は齋藤稔正先生（立命館大学名誉教授）でした。理事長講演では、本学会の課題と方向性について熱く述べられました。

演題発表は4題あり、マインドフルネス瞑想が共感的配慮に及ぼす効果のメカニズム、催眠を継続面接に導入する意義、催眠がマインドフルネス瞑想の修得に寄与した一例、散りばめ技法を用いた文章の朗読が気分変容に及ぼす影響が発表されました。

2日目の夕方には、市民公開シンポジウム「NLPポジション・チェンジの催眠応用」があり、岡本浩一先生

（東洋英和女学院大学・社会技術研究所長）が公開にて「NLPポジションチェンジ模擬面接」を行われ、大谷彰先生に指定討論を務めて頂き、司会は飯森洋史先生でした。催眠に端を発する技法を改めて本学会で取り上げ、それを多角的に検討することができました。

2日目の晩に、会場近くにて懇親会があり、美味しい料理とお酒に加えて、大学院生スタッフによるバイオリンとピアノの生演奏が華を添えました。

3日目は、「ジャネに再び注目することの意義」というシンポジウムが開催され、藤岡孝志（日本社会事業大学）先生と川嶋新二先生（大学通り武蔵野催眠クリニック）がジャネの催眠学における貢献と現代的な意義が話題となり、司会を小泉晋一先生（共栄大学）が務められました。

総会の中では、鶴光代先生へ本学会ならびに催眠学への長年の貢献から学会賞の贈呈式が行われました。

3日目の午後には、「VRが拓く、催眠の新たな領域」というシンポジウムが行われ、松村雅代先生（(株)BiPSEE代表取締役・心療内科医）と山口征浩先生（北海道大学大学院情報科学研究科・(株)Psychic VR Lab代表取締役）が話題を提供されました。仮想現実（VR）が催眠に類似した現象であり、医療現場でのVRの活用例を報告され、VRが心理的に作用する研究が推進されて今後脚光を浴びる可能性があることが示されました。

末筆ながら、大会テーマを「Renaissance」としたのは、学会創設から60年を超えた学術団体の大会長を務めるに際して、催眠が様々な心理療法の原点であり、実践だけでなく実験にも活用できる催眠の魅力に再び注目が集まり、催眠という名前を標榜する学会として再度活気を取り戻していく契機になればという思いがあったからでした。最後になりましたが、大学院生のゼミ生を中心に準備・運営の中で支えてもらいました。ありがとうございました。

## 日本催眠医学心理学会第64回六本木大会と催眠研修会に参加して

種倉直道 (ぶどうの木クリニック)

飯森理事長の御依頼により、学会参加の感想を寄稿させていただきます。

私は開業精神科医です。外来診療の中で、催眠を使用していくのは時間的制約があり、なかなか難しいものがあります。それでも研修の機会を見つけては、将来に備えていこうという考えで研修会、学会に積極的に参加させて頂いています。催眠を用いる上では、初学者です。

催眠の学びはじめは今から、15年前になります。吉本雄史先生に指導を受け、その後、上記の理由から一旦、催眠について考えることを封印してきました。しかし、『脳の神話が崩れるとき』マリオ・ポーリガード著という本との出会いから再び催眠への興味が湧き起こりました。

今回、催眠技法研修会は初日のみ参加。大会は、外来を終了した午後の岡本先生の〈NLP ポジション・チェンジの催眠応用〉から参加しています。ポジション・チェンジをすることで、相手のことを想像するだけでは発見できない気づきが得られ、客観的にみることで問題への解決の糸口を発見できることがよくわかりました。

大会2日目は、藤岡先生の〈『ジャネ臨床』から学ぶこと〉では、ジャネのトラウマ・セラピーの特徴が、当時からシステムティックで段階志向であったことや催眠の使用を重視し、心的外傷後の精神病理への治療は、安定した治療関係を構築すること、外傷的な記憶を意味のある体験へと修復・転換すること、学習性無力感を克服するような効果的な行動をとることであるとしていることは、驚きでした。川嶋先生の〈Janetの人格理論を基点として心と脳の架橋を試みる：「言葉」をキーワードとして〉では、催眠療法における最も重要な言葉、「暗示」は、理想的には、生物的・心理的・社会的各文脈に通じる暗示といえるが、それは言い換えれば、Janetのいう身体的人格、社会的人格、時間的人格の各側面に響く暗示でもあるということ、感慨深かったです。

大谷先生の〈マインドフルネスと催眠—儼倅の邂逅〉では、マインドフルネスとは何かから始まり、催眠とマインドフルネスの比較、催眠へのマインドフルネス導入、デモンストレーションと先生の深い経験、知識にはただ驚嘆するばかりでした。瞑想と心理療法が補完しあう可能性を示してくれました。そして、繰り返し練習することの大切さを知らされました。

〈VRが拓く、催眠の新たな領域〉では、VRが暴露療

法として、メンタルリハーサルとして、使えるという感触を得ることができました。

最後に、最近の国内の催眠各学会に参加しての気づきです。催眠療法へのニーズがややすピリチュアルな方向へ偏ってきている気がしています。前世療法のワイス博士は、前世療法を行なっているヒプノセラピストは、米国、インド、日本で多いが、その中でも日本が一番多いと言っています。どこの催眠系学会も会員の減少にあえています。しかし、それぞれ、各学会は自前で催眠療法家を育てている気がしてならないのです。日本医療催眠学会や日本催眠医学学会は、それぞれ別々の催眠セミナーで学んでこられた方が多いです。ひるがえって、本学会は、学会で定期的に開催する講習会が中心であり、定期的に講習を終えた一定レベルの方が輩出されるわけでもありません。心理学大学院など一部の組織で学んでこられた方々中心と思えます。大会最後に鶴先生の仰っていたとおり、大学の教官が催眠を指導できなければ、若い方々は育ちません。

他の心理系の学会をみると、例えば森田療法学会では、指導的立場の医師、心理士が中心となり、各地で毎年セミナーを開催しています。東京では、年10回の入門コースとアドバンスコース、ワークショップ、ケース・スーパーヴィジョン、研修会を行なっています。鶴先生のお話を聴きながら、本学会員、後継者の育成は急務だと感じました。

## Wendy Lemke 先生の臨床催眠特別ワークショップを受講して

中田愛子 (東洋大学大学院)

2018年7月13-16日、「Wendy Lemke先生による臨床催眠特別ワークショップ(初級中級)」に参加いたしました。きっかけは、6月に名古屋で開催された日本心身医学会にて私がいつもお世話になっている心理療法の師匠を通して飯森理事長と貴重なご縁を頂いたことからです。飯森理事長に、10年前から催眠に興味があったことをお伝えしたところ、ワークショップを六本木で近々開催する予定ですよという情報をその場で頂けまして、これは何とんでも受けたいと願いまして、戻ってからすぐに学会入会手続きをとり、とんとん拍子に初級・中級講座の受講が実現いたしました。催眠に関して長い歴史を持つアメリカで、臨床催眠家として大変ご活躍されているWendy先生から直接ご指導頂けるなんて、本当に恵まれた機会をこの度頂きました。今回は心から待ち望んでいたことが実現しまして、心より感謝申し上げます。

講師は、米国臨床催眠学会認定コンサルタント・前米国臨床催眠学会副会長Wendy Lamke先生を日本にお招きしまして、初級2日間(13時間)・中級2日間(13時間)の講座となりました。初級では、催眠の倫理やトランスについて、深化、メタファー、暗示、自我強化などを学びまして、講義半分とグループワーク半分で交互に進んでいったので、学ぶ→実践、学ぶ→実践、学ぶ→実践とまるで催眠誘導のように何度も繰り返しました。

催眠とは何か。米国心理学会の定義では「暗示への反応に対する引き出された能力によって特徴づけられる弱められた周辺認識と焦点付けられた注意を含む意識の状態」ということでして、トランス状態を含む意識の状態を意味するそうです。トランス状態とは、持続した注意集中状態/没入であり、一見難しそうに感じますが、実は誰でも日常でトランス状態に入っているとのこと。それは例えば、音楽を聴き入っている時、車の運転をしている時、仕事に集中している時などでして、自覚していてもしていなくてもトランス状態に入っているらしいです。そのため、「トランスは特別でもなんでもないことをまず理解してください」とWendy先生はまず始めに倫理の説明の後で言っていました。しかし、それらは多くの場合に無自覚であり、楽しくて建設的で肯定的なトランスもあれば、みじめで破壊的で否定的なトランス(虐待された記憶を何度も思い返す、強迫性、陰性感情への没入など)もある。さらには中立的なトランスもある。ですので、臨床催眠家が目指すのは、みじめで破壊的で否定的なトランスに入っているクライアントを中立または楽しくて建設的で肯定的なトランス状態に変容していくサポートをしていくことになるかと教えて頂きました。非常にわかりやすい表現なので、初心者の中でも理解できました。それと、配布資料として、英語の原文と和訳の両方をご準備頂いたので、それも大変助かりました。当日までのご準備はさぞかし大変だったと存じます。この場をお借りして心よりお礼申し上げます。

次に、そのトランス変容に至るまでのプロセスについて詳しく教えて頂きました。

#### 1. 催眠誘導

とても面白かったです。方法として、自然な会話による誘導、凝視法、呼吸法、弛緩法、マグネットフィンガー、キアソンの誘導法、イメージなど。この誘導の中で、催眠トークを徐々に深めていきます。催眠トークは、話すスピードや話し方、話す内容が独特な印象を持ちました。例えば「呼吸がどんどん深くなっていくと、あなたの心がどんどん落ち着いていきます…。そのように落ち着いていくと何が起きるでしょうねえ」「あなたは驚くかもしれませんが、あなたの手が次第にだんだん重くなっていくでしょう。すると、自然と手が下がっていく

かもしれません。それがどこにたどり着くのか私にはわかりませんが、あなたにとってぴったりとくる位置にたどり着くでしょう…そうです」など。私はWendy先生の声を聴いているうちに、脳がまるで瞑想しているような状態になっていくのを度々感じました。この催眠トークの中で自我強化を何度も行いながら、誘導していく大切さを学びました。「あなたが深いところまでいきければ、どこまでもいくことができます…そうです。いいですねえ…。」また、この誘導の中でA→Bという流れの中で、暗示していくことも教えてもらいました。AとBは繋がっていなくてもいいらしいので、たとえば「目を閉じると(A)この経験の中にさらに深く入っていくでしょう(B)」とできますし、「力が抜けていけばいくほど(A)あなたの心は静まり返ります(B)」「目を閉じると(A)あなたの思考は不思議と澄み渡っていくでしょう(B)」など。これが驚くほど意外なことにクライアントの中に入っていくのを、実習の中でまざまざと実感した次第です。

#### 2. 深化

深さのテストです。実際に聞いてみたりします。「今、催眠の程度は0から10まででどのあたりでしょうか?」

#### 3. 暗示

イメージやメタファーを通して、心理教育をしていきます。ここがとても重要な部分なのだと感じました。まさに認知の修正ですね。「長い道を歩いていると、多くの異なる木々が立っていることに気づくことがあります。木々は多くの風にさらされてきたことでしょう。それでもいまだにそこに立ち続け、深く根付いているのですね」など。

#### 4. 再覚醒

これまでの催眠トークとは違う声の出し方や足音などを用いて今ここに意識を戻す方法を具体的に教えてもらいました。

#### 5. デブリーフィング

言語化です。

上記を、ミラーリングやペーシング、催眠トークなどの技法を用いて行っていくことを学びました。このような順序を踏みながら進めていくと、催眠現象というのが生じ始めてきて、例えば姿勢が硬くなり、手足が固定されたり、解離や痛みの減少、触感の増加、記憶力の亢進、健忘、年齢退行・進行、離人感、時間歪曲などが起こり、深化して暗示が入りやすくなると知り、このプロセスが持つ力に心から驚いた次第です。ここまでが初級で学んだ内容でした。

中級では、「技能に磨きをかけて、治療に適用する」がテーマとなりまして、具体的な臨床催眠の内容が主となり、催眠初学者の私としましては一気にレベルが上

がったのを感じました。まさに睡眠障害、不安障害、トラウマ、解離性障害などの臨床例がどんどん出てきて、Wendy先生が実際にクライアントに治療している場面の動画も拝見することができまし、質疑応答の時間も長くあったので、受講者の方々の様々な質問や相談とWendy先生の返答を聴かせて頂くことができ、大変刺激的で大きな学びとなりました。

最終回を終えた時、自然と主催者の先生に私はこう尋ねていました。「今後もっと学びを深めていきたいので、勉強会について詳しく教えて頂けませんか？」また、11月に開催される総会で上級を受講しようとする決心もその場でしていました。

このように、4日間を通して、催眠の基礎から中級を学ぶことができました、さらには勉強会の開催情報、そして上級講座にも参加できることに心から感動しております。この10年間に温め続けていた催眠への思いがこのように階段を駆け上るように実現していくことは、大変素晴らしいです。

飯森先生を始めとしまして、この学会に携わるすべての諸先生方に心から感謝申し上げます。この度は誠にありがとうございました。また今後とも何卒ご指導ご鞭撻の程よろしく願い申し上げます。

## 国際催眠学会第21回モントリオール大会に参加して

松木 繁 (鹿児島大学名誉教授)

2018年10月22日～25日にかけてカナダのモントリオールで開催された国際催眠学会第21回大会 (XXI World Congress of Medical & Clinical Hypnosis) に参加してきましたので、この場を借りて報告させていただきます。

今回の大会には、日本からは羽白誠先生、水谷みゆき先生、福井義一先生をはじめ10名の参加者があり、前回のバリ大会の参加者が0だったことを思うと多数の参加だったと思います。しかしながら、世界規模での参加者数を思うと全くの少数派であることには変わりはありませんでした。特に、中国からは60数名の参加者があって国を挙げて催眠研究に対して力を注ぐ姿が印象的でした。

さて、大会全体を通してみた世界の催眠研究動向や大会の印象等については同行した片山宗紀先生から報告して頂くとして、私からは自身が学会から招聘されて参加した学会プロジェクト企画、「世界の研究者－臨床家代表者共同シンポジウム」(2018 ISH Pre-Congress Research Symposium—“Building Bridges of Understand-

ing Between Hypnosis Research and Clinical Practice”)について報告したいと思います。

プレコンgressにおけるこの学会企画シンポジウムは、世界の催眠研究者8名と催眠臨床家8名とが一堂に会し、互いの臨床実践や催眠の基礎研究、効果研究などについてそれぞれの立場から話し合い、催眠の臨床実践やそれを裏付けるための催眠研究のあり方について話し合おうと企画されたものです。企画者は、Mark P. Jensen, Ph.D.とGiuseppe De Benedittis, M.D.で、それぞれが臨床家の集まりと研究者の集まりのまとめ役をされていました。会議自体は大会前日の8月22日に開催され、午前中の4時間のセッションは臨床家8名と研究者8名が別々の会議室に別れて、それぞれの臨床実践や催眠研究についてプレゼンテーションを行い、それに対するディスカッションを4時間かけて行いました。その後、昼食をはさんで午後からは臨床家8名と研究者8名とが改めて一堂に会して話し合い、これからの催眠研究の目標やあり方について決めていくという内容でした。その時の参加者は、催眠臨床家としては、私を含めEva Banyai (Hungary), Leora Kuttner Herve (Canada), Musellec (France), Wollie Hartman (South Africa), Brian Allen (Australia), Xin Fang (China), Nicole Ruyschaert (Belgium), Earnest Shahidi (Iran) の8名が、催眠研究者としては、Marie-Elisabeth Faymonville (Belgium), Ulrike Halsband (Germany), Steven J. Lynn (USA), Olfur S. palsson (USA), Xavier Paqueron (France), Pierre Rainville (Canada), Amir Raz (Canada), Enrica Santarcangelo (Italy), Oksana Freedman (USA) の9名が参加し、その内の数名ずつが話題提供を行いました。

催眠臨床家の話題提供で最も私の印象に残ったのは、Hilgard E.R.の弟子であるハンガリーのEva Banyai先生が、心身症等の催眠適用において実験的な観点も含めた臨床研究を通して、治療者／患者間のいろいろな要素(例えば、行動面・身体面・主観的体験、etc.)を絡めた複合的なモデルでの研究を押し進めて、催眠中の態度の変化を起点に催眠前のラポール形成、催眠中の態度、催眠後の態度に違いがあることを実験的に解明し、催眠者の態度は働きかける領域に違いがあることを説明していたことです。また、催眠の治療機制における脳科学的变化についての実験的・基礎的根拠に基づいて、先の結果も合わせて、催眠には「母性的(マターナル)催眠」、「父性的(パターナル)催眠」、「友達の催眠」とがあり、それぞれに働きかける領域に違いがあること等を、ミラーニューロンとの関連も含めて詳細に述べていたことです。ちなみに、彼女の臨床実践では、「母性的(マターナル)催眠」はBPDや精神病、心身症に効果があり、「父

性的（パターンル）催眠」では無力感の訴えのケースや神経症に効果が見られたとのことでした。そして、彼女が最後に臨床実践と実験的研究との相互的な協働の必要性を強調していたことが日本における催眠研究の将来を示すようで私には良い刺激になりました。

その他の話題提供では、カナダのKuttner Herve先生のマジック・グローブという技法による小児科領域での催眠鎮痛、フランスの麻酔科医であるMusellec先生が神経学的な観点からの実験的な手法により示したポリヴェーガル理論、オーストラリアのBrian Allen先生が臨床実践の結果として示した、催眠は内的な治癒プロセスを起動させる方法なのだという考え方、ベルギーのNicole Ruyschaert先生がPTSD治療の中で示した、催眠療法の治療関係における安全感の重要性と腹側迷走神経の賦活による情動調律の機能、等々が強く印象に残っています。

催眠臨床家の一人として私も招聘されたため、私の方からは日々の催眠臨床実践で感じている二つの点について、“Bridging Clinical Practice and Research Utilization of the catalepsy, Evoking change of “way of struggle” by hypnosis, and hypnotic phenomena as a communication tool”と題して話題提供を行いました。その内、「催眠カタレプシーの臨床利用の工夫」については、“Hypothesis of hypnotically induced catalepsy”という標題で、幾つかの事例を紹介しながら催眠カタレプシーを利用した臨床実践について述べました。一方、私の持論である「催眠トランス空間論」については、英文タイトルを“The Hypnotic Trance Space Theory (Matsuki Method): Clinicians and Patients Working Together to Build a Therapeutic Trance “Space””として行いました。私の論点、特に、「催眠トランス空間論」については、他国の臨床家達（例えば、ハンガリーのEva Banyai先生やカナダのLeora Kuttner先生、等）からは高い共感を得られたことを思うと、長年、催眠を臨床適用してきた臨床家には共通の理解が得られるのだと確信でき、私自身は勇気づけられました。その中で、催眠療法における治癒規制にとってCI-Th間の共感的な関係性が重要であること、また、それはミラーニューロンの働きとも関係しているのではないかという仮説の提案へと繋がったことはこの紙面を借りて報告したい点であります。

一方、催眠研究者からの提言では、やはり脳科学的な検証の重要性が多く語られており、催眠の状態的特性についてさらなる実験的研究の必要性が語られました。催眠時の脳波測定による $\delta$ 波の減少や $\alpha$ 波の増加等の比較・検証、催眠時における扁桃体の活動性低下による恐怖反応の低減効果などが実験データをもとに示されました。ただ、私自身が脳科学的な理解が不十分なため、更

には英語力の低さゆえに全てをここで紹介できないのが残念です。

一方、研究者達からの臨床家達へ向けた意見として、臨床家達は患者の個性を重要視しているが、臨床における催眠適用を促進するためには、臨床場面や臨床像に応じた共通のスキプトの使用によって効果の検証を確かなものにし、より高いエビデンスを得られるように努力することも重要なことではないかと述べられていました。そのために、世界的なレベルでの幾つかの種類共通のスキプトを作成し、それらを患者に提示し患者がそれらを選択できるように仕組みを作れば、効果検証も容易になり標準化も可能になるのではないかということ、IBS治療での効果検証の実例を通して提言されました。加えて、我々はその標準化されたものを暫時変更していくという姿勢が重要なのだと強調されていました。

臨床場面での催眠適用を促進させるためには、この意見は非常に重要であることを私も実感しました。我が国においても催眠に携わる者の意思統一を速やかに、臨床実践と効果研究とが互いに切磋琢磨して協働できる環境整備が喫緊の課題だと痛感しました。私にとっては、言語的なハンディの中での長時間にわたるシンポジウムでしたが、中身が非常に濃くてとても良い学びになりました。

紙面の都合で、他の臨床家や研究者の臨床実践や効果研究の詳細をここで示せないのが残念ですが、私自身は世界の催眠研究の動向や臨床実践の様子に触れることができたいに刺激を受けた1日でした。なお、全体会議においてMark P. Jensen先生が総括的にまとめた内容については、片山宗紀先生から報告してもらうことにしました。また、この会議の様子についてはISHのホームページ上にも紹介されていますし、合同会議の結果については、企画者であるMark P. Jensen先生とGiuseppe De Benedittis先生とによってまとめられ、IJCEH (International Journal of Clinical & Experimental Hypnosis) に論文として報告されることになっていますのでご参照下さい。

## 第21回 World Congress of Medical and Clinical Hypnosis 参加報告

片山宗紀（横浜市こころの健康相談センター）

2018年8月に、カナダのモントリオール市内中心部にあるコンベンションホールを会場に開催された第21回 World Congress of Medical and Clinical Hypnosis に 参

加してきました。大会期間は21日から25日までで、21日にJeffery K. Zeigのプレコンgresワークショップが、22日にMicheal D. Yapkoのプレコンgresワークショップが開催され、夕方からオープニングセレモニーが行われ、22日には裏企画としてプレコンgresシンポジウムも開催されていました。23日から25日までが大会本番で、全世界から様々な臨床家・研究者による基調講演・ワークショップ・研究発表が行われていました。今回は、紙面をお借りして22日のプレコンgresシンポジウムと、23日から25日までの大会本番の様子について報告させていただきます。

22日プレコンgresシンポジウムは、JSCHの第63回大会でも来日したMark JensenらInternational Society of Hypnosis (ISH) の理事を發起人とした、大会の案内には記載されていない裏企画のような位置づけのプロジェクトでした。企画の趣旨については松木繁先生の報告に記載の通りです。日本からは松木繁先生に案内があり、私は当日までの通訳・翻訳を手伝うという名目で、松木繁先生に同行し、シンポジウムに陪席して間近で勉強する機会を頂きました。当日は、若干の陪席者・見学者を前に、集められた催眠臨床家それぞれ自身の催眠臨床について発表をし、質疑応答を行います。そして、最後にJensen先生をファシリテーターとしてディスカッションを行い、結果をエキスパートコンセンサスとしてまとめあげ、催眠に関する研究を行っている研究者に研究テーマとして提案するという流れで、1日かけて実施されました。

このシンポジウムでは、臨床家たちのコンセンサスとして、大まかに4つのテーマがまとめあげられています。まず一つ目は、催眠者と被催眠者との関係性への指摘です。Attunement (≒情動調律) が重要なキーワードとして提示された他、両者の協働的な治療空間の形成などが重要であるという点が挙げられました。二つ目

はhypnotic state (催眠状態) へのより深い理解の必要性です。解離を中心とした催眠の持つ特殊な状態や、これによってneuroplasticity (神経可塑性) が高まるのではという仮説が立てられ、研究者のグループに提示されています。三つ目は、催眠前の様々な要素に着目することの重要性です。催眠者のパーソナリティ特性や心身の健康度、被催眠者の期待や動機づけといった要因に着目することへの指摘が多くありました。そして、四つ目はSuggestion (暗示) へのより深い理解でした。こういったタイプの被催眠者にこういったタイプの暗示が最も効果を示すのか、また前言語的・身体感覚的な暗示や被催眠者の語りを暗示としてutilize (利用) するといった工夫の必要性が指摘されています。これらの事は、日々私が松木繁先生や森山敏文先生から教えていただいていたことでしたが、世界中の一線級の催眠臨床家がみな同じ意見を持っていた様子には強く驚かされるとともに、私自身が日々の臨床の中でこれらの点に着目しながら心理療法を進めていくことの重要性を学ぶことができました。

23日からは大会本番でしたが、ここで最も目を引いたのは大会を通して行われていた様々な基調講演にみる、催眠の多様さでした。Ted.comで講演をしたこともある、地元McGill大学のAmir Raz (Canada) の催眠現象についての脳科学を始めとした基礎研究の報告、ISH会長(当時)のClaude Virof (France) のモーニングセラピー、ミルトンエリクソン財団のBernhard Trenkle (Germany) のスピーチセラピー、Jeffery Zeig (USA) による催眠と大脳辺縁系との関連の報告、Marie-Elisabeth Faymonville (Belgium) らのチームの催眠中の意識 (awareness) の研究と外科手術などへの臨床応用についての研究報告、JSHの年次大会でも来日したDavid Spiegel (USA) の脳科学による催眠の理解、Jean-Roch Laurence (Canada) の被催眠性の研究、松木繁先生と



ともにプレコンgress裏シンポジウムの演者の一人でもあったLeora Kuttner (Canada)の小児科領域での催眠、プラセボ研究の世界的権威であるIrving Kirsch (USA)による催眠や暗示 (suggestion) のプラセボ効果との関連についての研究など、多岐にわたる講演が行われていました。各講演における最新の研究や知見の紹介もさることながら、それぞれの演者がみな違った角度から催眠を見つめ、理解している様子がとても印象的であったと思います。

例えば、オープニングセレモニーで基調講演を行ったRaz先生は、講演の冒頭、自身のゼミに所属する学生を壇上に呼び、○や△などの4つの図柄を見せます。そして、その学生に図柄を記憶するように言い、学生が記憶したところで一旦その図柄を隠して講演を進めます。そうして、講演の最後にもう一度学生を呼び出し、図柄を描きだすよう求めると、その学生は“確信をもって”、“自信満々に”「3つの図柄を見た」といって3つの図柄を聴衆の前で描きました。種明かしはされることなく、Raz博士はこれも一つの催眠現象であると述べ、講演を終えました。

また、最終日のKirsch先生の講演では、暗示という現象を基盤にプラセボ効果と催眠との共通点・相違点を述べ、催眠を併用することでプラセボ効果をさらに大きくすることが可能であると述べていました。その中で、Niels Baggeという臨床家のイメージ偽薬 (imaginary placebo) による治療法を紹介していましたが、これは、自分で色・形・効果などを自由に想像してもらい、好きな時に服用してもらうことで治療効果をあげるといふものでした。さらに、同氏は“Open label placebo for Chronic low back pain”というCarvahloら (2016) の研究を紹介していました。これは、慢性腰痛の患者を無作為に2群に割り付け、通常通りの治療 (TAU) の群とTAU + 偽薬投与 (OLP) の群に分けて治療を行ったところ、TAU + OLPの群で有意に痛みの低減があったという研究です。この研究の一番の特徴は、患者に対して「偽薬であること」を事前に伝えたうえで (つまり患者は全員偽薬であることを知っていたことになります) 偽薬を投与されたにも関わらず治療効果をあげており、また実験後にTAU群にも偽薬を投与したところ、顕著な治療効果を認めた、という点です。これらの研究を背景に、Kirsch先生は、暗示 (suggestion) のもたらす効果を強調し、暗示による治療効果を得るために催眠誘導 (hypnotic Induction) は必ずしも必要ではないとしました。

臨床家の講演についても同様です。初日のViroc先生の講演では、近親者の死を経験した患者に対するモーニングセラピーの自験例を報告しながら、臨床催眠の可能

性に触れていましたが、その実践方法はMilton Ericksonさんながら、各患者に合わせた極めて独創的な手法を実践していました。例えば、生まれてから19年の間に親族や友人など延べ24人を失ったある複雑性悲嘆の女性に対しては、セラピーを通して彼女に全員分の墓を作り、そこに一つ一つ綺麗な花を添えるよう指示して数回の面接で軽快させたアプローチなど、とても印象深い症例を数多く報告していました。

他にも、Kuttner先生の講演で、同氏は様々な技法を用いて慢性小児病棟における疼痛緩和治療を行っていましたが、例えばマジックグローブという無痛暗示の催眠では患児の養育者を積極的に治療に巻き込み、催眠誘導を学ばせて自身の子どもに実践してもらうことも多いとのことでした。さらに、児童への腰椎穿刺の際には自身も同席し、“You can open your eyes, or you can close your eyes. Closing your eyes may help you concentrate. Now count to five, and you will see a surprise! You will be in a room of pleasure! (目を開けていても、閉じていても大丈夫よ。もしかすると、目を閉じたほうが集中できるかもしれないわね。さあ、そうしたら5つ数えてごらん。そうすると、ほらびっくり！なんて素敵な部屋にいるのかしら!)”といった暗示を、児の手を握りながら実践している様子を映像で流していました。

以上のように、各々先生がみな、エビデンスを蓄積しながらも、古典的な“催眠療法”の枠組みにとらわれない独創的で自由な催眠臨床や研究を実践している様子が大変印象的で、催眠の多様性に対する寛容さや可能性に大変な魅力を感じました。

また、期間中は、大小150を超えるワークショップや、100近い研究発表も同時に行われていました。私は、日々アルコールや薬物への依存症などの、行動障害を専門として臨床を行っていますが、この領域では催眠はFirst line treatmentとしては認識されていません。しかし、比較的マイナーであるはずのこの領域でも、これを専門としている催眠臨床家のワークショップがいくつも開催されていました。例えば、アルコール依存症に対するHypnotic covert anchoring (催眠誘導下におけるイメージ嫌悪条件づけ) のワークショップに参加した際には、講師によるデモセッションが行われましたが、私はデモの様子を見学しただけだったにもかかわらず、私自身も暗示にかかり、強烈な吐き気を催してしまいました (実際に、この記事を書いている間も当時の感覚を思い出して胃部の不快感が蘇ります)。

ほかにも、催眠の学会であるにもかかわらず“More important than hypnosis: Optimizing motivation and dissolving patient resistance” (催眠よりも大切なこと：動機づけと抵抗) と題したワークショップもあり、ここ



では治療における抵抗処理や動機づけの高め方、抵抗や動機づけの催眠を用いた扱い方なども学ぶことができました。

数あるセッションの中でも、私が最も強く印象に残ったのはイタリアで開業している Camillo Loriedo という医師の “Exploring therapist mistakes and their value in making an effective hypnotherapeutic approach” (治療の失敗について考える 失敗の価値と効果的な催眠療法的アプローチのために) というワークショップでした。Loriedo 先生自身のこれまでの催眠臨床の “失敗例” を話しながら、“失敗” だと思っていたことが数年後に結果的にクライアントの良い変化につながっていたことなどをひたすら話すというだけの内容です。失敗を臨床的な現象として理解しようとする姿勢の重要性を示し、“the only way to avoid mistakes is ignorance” (失敗しない唯一の方法は無視することだ)、“mistakes are unique” (失敗は個性に富んでいる)、など事例を挙げながら話している様は説得力があり、催眠臨床家に固有の治療姿勢や逆転移、様々な現象の扱い方を学ぶ大変重要な機会となったように思います。

さらに、セッション外での様々な人との交流も貴重な経験となりました。中には、自身が無痛暗示を用いて実

際に外科手術を行っている動画を見せてくれた麻酔科医もおり、各国の臨床家が多様な形で催眠を実践／研究している様子を思い知らされました。

総じて、今回この学会に参加することで、私自身の催眠に対して持っていた固定観念に気づくことができたほか、他の技法にはない自由な発想とクライアントとの柔軟な協働を可能にする催眠の魅力に触れることができた経験となりました。何より、これらの世界中の著名な臨床家・研究者の講演を “英語” という統一言語で聞くことができるということの意義は大きいと思いました。というのも、例えば先述の Loriedo 先生の著書を探してみたい際には、英語で出版されている著書は全く存在せず、イタリア語でしか入手できないと知り、大変残念な思いをしました。しかしながら、このような国際学会であれば、英語という共通言語で世界中の講演を聞くことができます。もちろん、国際学会としては決して大きな規模とは言えませんが、費用面の負担もありますが、特に私のような催眠初学者には非常に学びの多い学会でしたので、今後も諸外国の催眠臨床に触れる貴重な機会として有効活用できればと思っています。ちなみに、次回は2021年にポーランドのクラクフで開催されるとのこと

## 〈認定催眠士ならびに指導催眠士の資格試験のお知らせ〉

2019年6月16日に認定催眠士ならびに指導催眠士の資格試験を実施します。

試験会場は東洋学園大学で17時30分頃に開始する予定です。もしも資格試験の受験を希望される方は、試験の要領について学会ホームページをご確認ください。学会ホームページから受験に必要な受験申請書類等をダウンロードすることができます。

申請の締め切りは5月31日ですのでお早めにお申し込みください。申請書類等が届きましたら、試験日程等について個別にご連絡いたします。

手続き等で不明な点がございましたら学会事務局 (jsh-post@bunken.co.jp) までお問い合わせください。

## 特別研修会のご案内

日本催眠医学心理学会企画・教育委員会 委員長 小泉晋一

2019年10月11日（金）～14日（月・祝）に、東京・六本木の東洋英和女学院大学大学院にて（12日は東洋学園大学・本郷）、定評のある大谷彰先生をお招きして4日間にわたり、初級・中級の催眠技法特別研修会を上記の日程で開催することになりました。臨床催眠の誘導と暗示の与え方の原則やコツ、観察とペースングの重要性、催眠言語の使い方、年齢退行や解離状態など催眠現象の喚起法、メタファーや散りばめ法などといった臨床催眠の諸技法をしっかりと学べます。大谷先生の4日間連続しての研修は日本では初めての試みです。

参加申し込みにつきましては、準備ができ次第、本学会のホームページ等でお知らせいたしますので会員の皆様方の積極的なご参加をお待ち申し上げます。

---

### 編集後記

2018年夏のWendy Lemke先生の特別研修会についての参加報告（中田愛子先生）に始まって、秋の六本木大会の振り返りは長谷川明弘大会長、参加報告は種倉直道先生から、モンリオールの国際催眠学会への参加報告は松木先生と片山宗先生から頂きました。2019年の本郷大会の予告を鈴木義也大会長から、大谷彰先生の特別研修会の予告を研修委員会から頂きました。以上、今回はかなり内容の豊富なニュースレターになりました。会員の皆様の刺激になれば幸いです（飯森）。

---