

催眠技法研修における講習内容を検討する — どのような内容を盛り込むのが妥当なのか —

Examining the content of the course on Hypnotic technique workshop program -What kind of contents appropriate?-

長谷川明弘(金沢工業大学心理科学研究所)
Akihiro HASEGAWA (Laboratory of Psychological Sciences,
Kanazawa Institute of Technology)

キーワード：①研修会 ②プログラム ③モジュール
KEY WORDS：①workshop ②program ③module

目的

日本催眠医学心理学会(以下、本学会)では、催眠技法研修会を定期的
に開催している。本学会の他にも同様の
研修会が国内各地で開催されている。

催眠に関する研修プログラムを検討
することは、最近再び催眠を学ぼうとす
る対人援助専門職(医師や心理士等)
が増えている機運からも長年希求され
ていることと考えられる。しかし現状は、ベテ
ランが技を披露するに留まる側面が強
いだけでなく、催眠法の学習者にとっ
ては、今の自分の技倆との差を見せら
れて、継続的な研修につながりにくい
ことが懸念される。

本研究では、催眠の研修プログラム
について、今後精査し整備していく上
での叩き台を提案したい。今回は研究
の初期段階として技法研修の構成要
素ならびに実技研修の内容について枠
組を示したい。

方法

本学会の正会員として15年目になり、
かつ本学会が認定した「認定催眠士」
を有している筆者が催眠を主題とし
た書籍を参考にして催眠研修の構成
要素を抽出し、内容を提案した。参
考にした文献は、Fromm & Nash(1992)、成瀬

(1968)、Nash & Barnier(2008)、斎藤
(2009)、Wietzenhoffer(2000)、
Yapko(1995)などであった。

結果

構成要素の大項目は、催眠の歴史、
理論、用語、誘導法、催眠現象、研
究成果(適用の対象ならびに領域)等
となり、実技研修の内容は、理論(背
景)と実習をモジュール(構成単位)
となった。

考察

学習者が研修に参加した後も、次
に修得すべき内容が研修プログラム
に具体的に示されていれば、研修
プログラム自体が学習のガイドライ
ンとして機能することが期待でき
る。

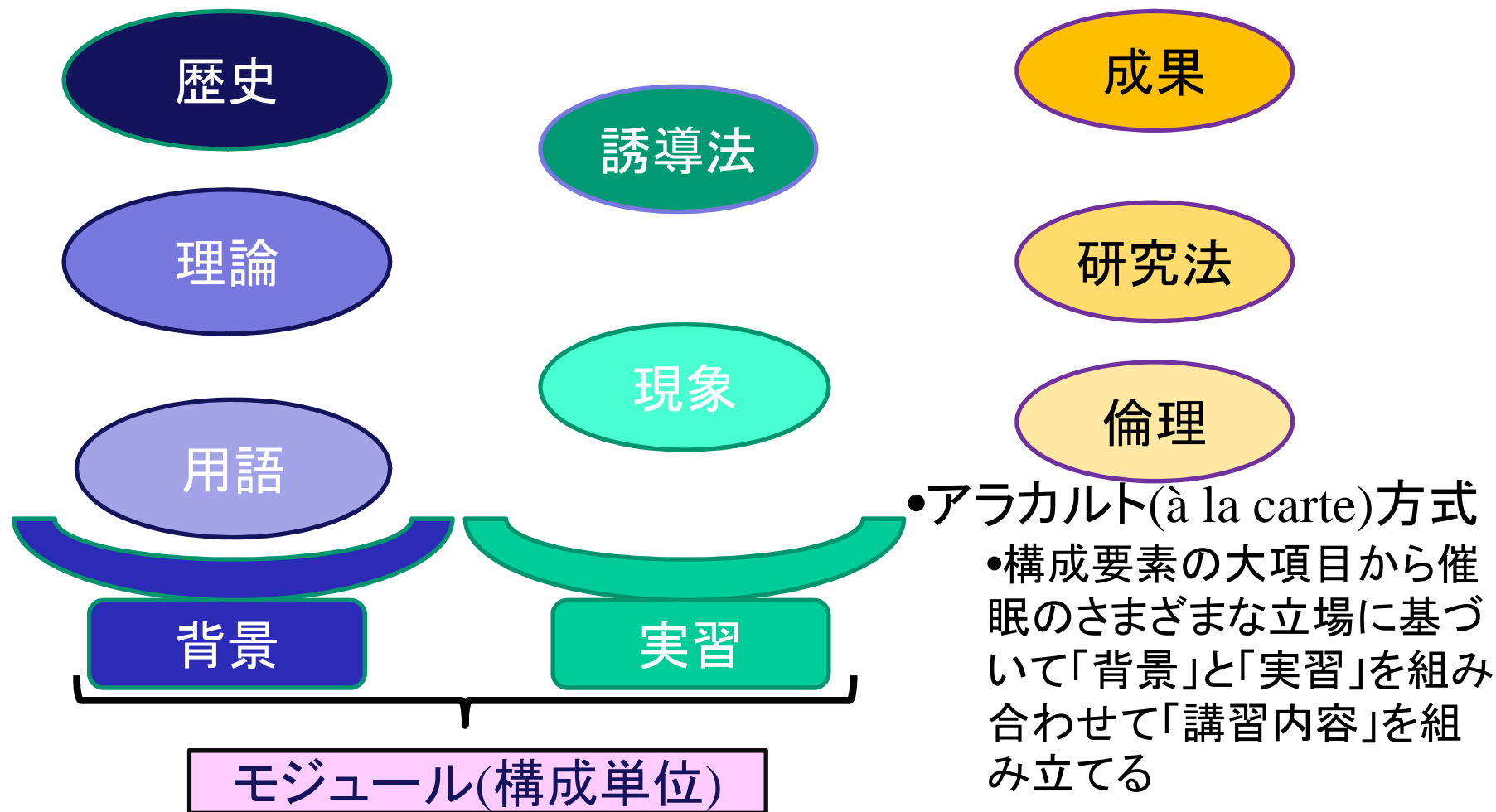
ただし今回提案された構成要素と
内容については、催眠学がもつ長
い歴史の中で膨大な量の知見と文
献が報告されているが故に、使用
した文献では不十分であるという
指摘を回避することは難しい。ま
た今回の文献から抽出する上での
選択基準の偏りが内包されている
可能性がある。

今後も多角的でかつ多面的に構
成要素と内容を吟味し、その妥当
性を高めていく必要がある。

連絡先：hasegw_a@neptune.kanazawa-it.ac.jp

研修内容の概念図

—催眠技法研修会プログラム—



催眠技法研修における講習内容を検討する —どのような内容を盛り込むのが妥当なのか— 長谷川明弘(金沢工業大学)
「講習内容メニュー(構成要素の大項目・中項目・小項目)」

歴史

古代から近代へ
メスメルと動物磁気
科学催眠の父であるブレイド
シャルコーとリエポー、ベルンネイムの論争
催眠から精神分析を生んだフロイト
千里眼と福来友吉
パプロフ、ハル、アイゼンクなど行動主義と催眠
エリクソンによる催眠の革命
心理療法への貢献
脳画像と催眠
定義の変遷
状態か非状態かという理論的論争

理論

精神分析的アプローチ(pschoanalytic theory)
解離アプローチ(dissociation theories)
社会-認知的アプローチ(social cognitive theories)
神経科学的アプローチ(neuroscience)

用語

催眠の定義について
ラポール(rapport)
意識(consciousness)
変性意識状態(altered state of consciousness)
トランス(trance)
誘導(induction)
暗示(suggestion)
被暗示性(suggestibility)
催眠感受性(hypnotic susceptibility)
催眠深度(depth of hypnosis)
催眠反応性(hypnotizability)

誘導法

一般法
導入・準備
誘導
深化
面接(介入・実験)
解催眠
自然法
会話的誘導法
イエス・セット
握手誘導
形式法(尺度)
スタンフォード催眠感受性尺度
ハーヴァード集団催眠感受性尺度
標準催眠尺度(成瀬)
自己催眠
自律訓練法
集団催眠
被誘導体験
呼吸や脈拍がゆっくり穏やかになる体験
解離体験
現実感の喪失
倦怠感
各催眠現象体験

現象

幻覚(hallucinations) — 正の幻覚・負の幻覚—
感覚麻痺(anesthesia)
感覚低下(analgesia)
硬直-カタレプシー--(catalepsy)
分離(dissociation) — 心理的・身体的—
観念運動反応(ideodynamic behavior)
自動運動(automatic behavior) — 自動書記・自動描画—
後催眠暗示(post-hypnotic suggestion)
時間歪曲(time distortion) — 時間拡張・時間凝縮—
健忘(amenia)
記憶亢進(hypermnesia) — 想起できる記憶が増えること—
年齢退行(age regression)
年齢進行(age progression)
後催眠性健忘(post-hypnotic amnesia)

成果

医科・歯科学
痛み(癌、妊娠・分娩、抜歯)
心的外傷後ストレス性障害(PTSD)
心身症
アレルギー反応
心理療法
不安
うつ症状
葛藤
恐怖症
強迫
パニック
恥ずかしがり
嗜癖
睡眠障害
減量
教育・スポーツ
注意集中
記憶
学習
創作活動(芸術・音楽)
夜尿症
乗り物酔い
指しゃぶり
爪かみ
吃音
あがり
神経科学
各種生体指標
脳画像など
法廷

研究法と倫理

※訳語の間違いや定訳もあるのでご指摘願いたい。

催眠技法研修における講習内容を検討する

—どのような内容を盛り込むのが妥当なのか—

長谷川明弘
金沢工業大学

日本催眠医学心理学会第56回・日本臨床催眠学会第12回大会合同学術大会
鹿児島・鹿児島大学 総合教育研究棟 103教室 2010.10.10.

はじめに

- 日本催眠医学心理学会(以下、本学会)では、催眠技法研修会を定期的に開催
 - 本学会の他にも研修会が各地で開催

現状

- 催眠を学ぼうとする対人援助専門職(医師や心理士等)が多数いる
- 研修会の現状を鑑みると
 - ベテランが技を披露するに留まる側面が強い
 - 学習者にとっては、技倆との差を見せられる

継続的な研修につながりにくい
もっと技を磨かねば

研究目的

- 催眠の研修プログラムについて、今後精査し整備していく上での叩き台を提案
 - 技法研修の構成要素
 - 実技研修の内容に関する枠組

方法

- 催眠を主題とした書籍を参考にして催眠研修の構成要素を抽出し内容を提案
- 参考にした文献
 - Fromm & Nash(1992)
 - 成瀬(1968)
 - Nash & Barnier(2008)
 - 斎藤(2009)
 - Wietzenhoffer(2000)
 - Yapko(1995)など

結果

• 構成要素の大項目	• 実技研修の内容
– 催眠の歴史	– 背景と実習
– 理論	モジュール(構成単位)
– 用語	
– 誘導法	
– 催眠現象	
– 成果(適用の対象ならびに領域)	
– 研究法	
– 倫理	

