

## ■催眠を相互作用として捉えると 何が見えるのか ■

—臨床催眠の新しい展開—

長谷川明弘  
金沢工業大学  
日本催眠医学心理学会 第58回大会  
2012.11.3. 13:30-15:30  
武蔵野大学 有明キャンパス 1-305教室

1

## はじめに

- 「催眠臨床」とは、催眠を利用した心理臨床実践のこと
- 「催眠」あるいは「催眠臨床」という用語は、研究者や実践家によって定義あるいは捉え方が多様である。
- 「トランス」の取り上げ方に注目する必要があるであろう。
- 話題提供者の長谷川は、統合的な立場から見たブリーフセラピーの観点から、催眠を各要素間(セラピストとクライアント、意識と無意識など)の相互作用として捉えている。
- 「催眠を相互作用として捉えると何がみえるのか」というテーマで話題提供を行う

2

## 意識 (conscious) とは

- 心の現象として経験していること・感じていることを総体的に呼ぶ
- 意識の内容は、その当人のみが経験したり感じている1回限りの現象である。意識内容は、言語で表現したり、知識や文化として蓄積することで他者と共有できる
- 自然科学の研究対象とするには困難を伴ってきた

3

## 変性意識状態とトランス

- 変性意識状態(altered state of consciousness)は、意識が日常とは変わった状態で、宗教儀式に参加したり、音楽を聴いたり、絵画を鑑賞したり、深い思考をしたり、アルコールや薬物を摂取したり、夢中になったり、興奮したり、ヒステリー症状の中でも生じる。主観的に意識が変化したことを体験
- トランスは、注意が特定の対象に一定の時間だけ向かった状態を指す変性意識状態の中でも、注意が精神内界に向かった状態を指す
- 催眠は、会話によって変性意識状態を作り出すものといえる

4

## 誘導 (induction) とは

- ある人が、もう一方の人を弛緩させたり集中させたり、特定の事象に注意を集中させることを通して催眠状態へ導くこと
  - ある立場では、変性意識状態を想定
  - もう一つの立場では、社会における合図を想定

5

## 暗示 (suggestion) とは

- 人と人の間の相互に影響を与える過程の中で、認知面、感情面、行動面での変化を無批判に受け入れるようになる現象かそのような現象を引き起こすための刺激のこと。催眠と暗示は別である
- 言語だけでなく身振りなど非言語でも提示できる
  - 覚醒暗示は、通常の覚醒状態で提示される暗示
  - 催眠暗示は、催眠状態の中で提示される暗示

6

## 催眠現象 (hypnotic phenomena)

### －特徴－

#### I 感覚 (Sensory)

1. 幻覚 (hallucinations)－正の幻覚・負の幻覚－
2. 感覚麻痺 (anesthesia)
3. 感覚低下 (analgesia)
4. 硬直-カタレプシー (catalepsy)

#### II 自動反応 (Automatic behavior)

5. 分離 (dissociation)－心理的・身体的－
6. 観念運動反応 (ideodynamic behavior)
7. 自動運動 (automatic behavior)－自動書記・自動描画－
8. 後催眠暗示 (post-hypnotic suggestion)

#### III 時間的枠組み (Time perception)

9. 時間歪曲 (time distortion)－時間拡張・時間凝縮－

#### IV 記憶機能 (Memory functions)

10. 健忘 (amnesia)
11. 記憶亢進 (hypernesia)－想起できる記憶が増えること－
12. 年齢退行 (age regression)

7

## 催眠 (hypnosis) とは

### －定義－

- ・ 催眠は典型的に、次のような手続きによる導入を含んでいる。その手続きの間は、催眠状態に導かれる人が想像的な体験が浮かぶであろう暗示が声かけられる。催眠誘導は、想像を使用するための最初の暗示を拡げることであり、導入のさらなる精巧さを包含しうるであろう。催眠手続きは、暗示への反応を助長し、評価することに用いられる。催眠を用いるとき、一方の人(催眠を誘導される人)は、もう一方(催眠を誘導する人)によって、主観的な体験、知覚の変性、感覚、感情、思考または行動における変化のための暗示への反応によって導かれる。人は、催眠手続きを自分自身に施行する行為としての自己催眠を修得することもできる。催眠を誘導される人が催眠暗示へ反応する場合、催眠に誘導されたということを一般的に意味する。多くの人は、催眠反応と経験は催眠状態の特徴であると信じている。催眠誘導の一部として「催眠」という用語を使うことを必要としないと考える人がいる一方で、それが本質的としてみる人がいる。

・ アメリカ心理学会・第30部会-心理学的催眠部門(American Psychological Association's division of Psychological Hypnosis,2003)

8

## 臨床催眠法について

### －定義－

- ・ 催眠状態までの手続きや催眠状態そのものが援助的な臨床場面でこれらの機能を活用した場合に臨床催眠法と呼ぶ

9

## 臨床催眠法の適用範囲

特定の精神症状に禁忌があるわけではない  
催眠を用いて何を取り上げるのかが重要になってくる

- ・ 医科・歯科学
  - － 痛み(傷、妊娠・分娩、抜歯)、心的外傷後ストレス性障害、心身症、アレルギー反応、脳腫瘍、癲癇
- ・ 教育
  - － 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
- ・ ビジネス
  - － あがり、適切で効果的な会話(会議やプレゼンテーション)
- ・ スポーツ
  - － 身体と精神のコントロール、集中、緊張
- ・ 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

10

## 統合的な立場からブリーフセラピーを再定義 (長谷川,2012)

- ・ ブリーフセラピーを効果的で効率的なアプローチを希求し続ける心理療法の実証研究や実践活動を参考にして、エリクソン(Erickson,M.H.)による臨床実践とサイバネティクスを精神医学に導入したバートソン(Bateson,G.)の認識論をモデルの中核に位置づけながら、相互作用論に立脚して問題解決のためにセラピストとクライアントの協働によって出来るだけ短期間に変化をもたらそうとする心理療法と定義する(de Shazer,1985; 宮田,1994,1999;長谷川ら,2003)。

11

## 統合的な立場からブリーフセラピーを再定義

- ・ 今回、定義したブリーフセラピーは
  - － 個人療法と家族療法の統合だけでなく、
  - － かつて宮田(1994)が主張した3学派の治療モデル
    - ・ ストラテジーック、MRI、解決志向
  - － ミルトン・エリクソンが自然なトランスとしてトランス現象を捉えながら実践してきた催眠療法
  - － 昨今の実証に基づいた実践活動を重視
    - ・ 本定義に含まれるモデルには、これまで提唱されてきたさまざまな心理療法のアプローチ・モデルを含む。
      - － 臨床動作法やフォーカシングなども含まれる

12

### 再定義にあたり強調したいこと ブリーフセラピーの統合的な定義の提案

- 一人の創始者によって始められた心理療法ではなく、自然発生的にできあがった一つの心理療法である。
- 実践者・研究者が個々に様々な心理療法のアプローチを理解／消化し、理解／消化された形がさらに相互に影響しあって現在の形ができあがった心理療法である。
- 大きな特徴は、**相互作用論に立脚して、可能な限り短期間での変化を目指そうとする点**では共通している。

13

### 再定義にあたり 意見が分かれるポイント

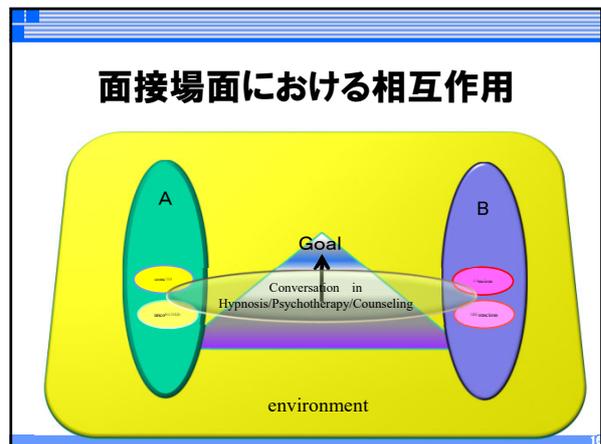
- トランスをどう取り上げるか
  - 自然なトランス(あちこちに存在する)
  - 状態として「存在する」トランス
- 「からだ」あるいは身体をどう取り上げるか
  - 体感覚
  - 動作の中での「からだ」
- これまでの定義との兼ね合い
  - ブリーフセラピー
  - ブリーフサイコセラピー

14

### 心身医療における治療法 (長谷川ら,2003)

「こころ」から 「からだ」へのアプローチ 一般心理療法 交流分析 フォーカシング 自律訓練法 認知行動療法 精神分析療法 箱庭療法 催眠法 ブリーフセラピー 臨床動作法	<b>心身医療</b>	「からだ」から 「こころ」へのアプローチ 薬物療法 絶食療法 ヨガ・気功
--	-------------	--

15



16

ご清聴  
ありがとうございました  
。

17