

## ミルトン・H・エリクソン

(Milton H. Erickson)

長谷川明弘

ミルトン・H・エリクソン (Milton Hyland Erickson 1901-1980) は催眠療法と戦略的心理療法※<sub>1</sub>の世界的な指導者として今日のアメリカの心理療法に影響を及ぼした人物として近年注目を浴びている。(「ブリーフセラピーとは」、「催眠」と関連しているので参照してください)

エリクソンは催眠に関する論文を130ほど発表した。また単独で本を執筆してなくて共著ばかりである。そして近年でもアメリカではエリクソンに関する文献が出版され続けている。日本ではその幾つかが翻訳され始めている。次に1973年のアメリカにおいてエリクソンの知名度を高めた文献の一部を引用する。

エリクソンは催眠的志向から直接に発展させ続けたアプローチで人々の間の行動を変化させるでしょう。エリクソンは治療に対しての戦略的アプローチにおいて大家だと考えることができる。エリクソンは世界をリードする医学的催眠療法家であり、彼の人生を費やしての研究業績や治療の中での数え切れないさまざまな方法における催眠を利用している人として長い間知られてきている。あまり知られていないことは、エリクソンが形式的な催眠を用いずに個人や夫婦、家族の治療に対して発展させてきた戦略的アプローチです。何年もの間、エリクソンは心理学的問題のあらゆる種類や人生のあらゆる段階の家族を扱いながら、暇のない、心理治療の実践をおこなってきた。エリクソンが催眠を明白に用いないときでさえも、エリクソンの治療のスタイルはとても催眠的志向に基づいていた、というのはエリクソンのその技法は催眠に発端があるように強く思われるからである。エリクソンは催眠技法の風変わりな範囲を治療に持ち込んでいる。そしてエリクソンは催眠を儀式的な行為を越えた、特殊な型のコミュニケーションとして発展させた考えを催眠へともたらしめた。(Haley, 1973)

エリクソンの心理療法への態度は彼のさまざまな特徴や生きざまから生まれて来たと思われるので順を追って紹介する。

エリクソンは多くの身体的な障害をもっていた。生まれながらの色盲で紫色を認識することができるのみであった。音楽や歌のリズムが分からなかったり、失読症でもあった。しかし、彼の努力のすばらしさの例を示すものとしては小学校3年までに大辞典を読み終わり語彙の豊富さから「国語辞典」とあだ名がついたくらいだった。このように、これらの障害をマイナスにみるのではなく、肯定的に積極的に外界にかかわる態度をもっていた。治療中の患者への態度もこのことが生かされていると思われる。

また17歳にポリオに感染しほとんど全身が麻痺して歩けなくなったが、赤ちゃんだった彼の妹の歩きはじめの姿を観察して歩行の再学習を行い、実際に歩けるようになった。仲間たちからはエリクソンは鋭い観察者として恐れられていた。例えば女性の歩き方の変化や顔の色素の変化からその女性の妊娠をい当てたりもした。エリクソンの心理療法セミナーでは患者をよく観察することを強調している。この観察力もエリクソンの努力の賜物であると思われる。

また、エリクソンは「無意識」を肯定的なものとしてとらえている。これを言い換えると「意識」よりも「無意識」は知恵に富んでいると考えていた。これは精神力動の見解とはまったく対照的である。肯定的な無意識のとらえ方はエリクソンがポリオによる全身の痛みを和らげるために自己催眠を用いたり、幼少時の不思議な体験（おそらく自己催眠であったと晩年になって論文を書いている）から「催眠」のよさを自ら経験しており実践していたからこそ『無意識』の力を肯定的にみるようになったと思われる。

ところで催眠や心理療法において「抵抗」の処理が重要な課題となってくる。彼はそれに対処するために間接的なアプローチを強調している。エリクソンは催眠誘導を間接的に行うために効果的なコミュニケーションとして催眠暗示をとらえて催眠研究をしてきた。一般的な催眠誘導の暗示として「右手に注意を向けてください。」と言うところを、エリクソンのやりかたでは「右手に注意をむけることができますか？」と会話のような暗示を提示する。そうすることによって抵抗を和らげている。そして催眠と気づかれぬように浅いトランス状態に誘導して治療を効果的に短期間に行う。

また、エリクソンは心理療法を個人個人に合わせた方法をとるから効果があることを強調している。エリクソンには「すべての人はそれぞれに独特な個人です。それゆえに心理療法は、その個人が必要とするユニークさに合わせて行われるべきです。人を行動の仮説理論に合うように無理やり仕立てあげるべきではありません。」と多くの心理療法を批判している面もあった。また、このことを「お客をディナーに呼ぶとき、私はお客に何を食べたいのか選ばせます。なぜなら私はお客が何を好きなのか知らないからです。」とたとえている。そのために個人の特徴を利用している。「利用」を上手に行っている事例を以下に紹介する。前歯に隙間があり容姿について悩んでいる女性がエリクソンのクリニックを訪れた。エリクソンは患者の環境や生活習慣を念入りに聴いた上で指示を出した。エリクソンは患者の女性から気になる男性がいることを聞き出した。また、その男性と良く出会う場所について質問し、会社の水飲み場で昼の休憩時間の決まった時間帯ということを知り出した。エリクソンは患者の治療における指示への動機を高めるために場合によっては無力に振る舞ったり、時には自信をもって患者に接して巧みに指示に従うように仕向けている。今回

の事例の初回面接では次のような指示を出した。「毎日シャワー・ルームや台所で水を口に含み歯の隙間を水鉄砲の口のようにして息を強くはき、そこから水を遠くまで飛ばすように練習しなさい。その距離を記入して来てもらい。次回来所してください。」

この指示に対して女性は半信半疑ながらも練習をして2回目のセッションに望んだ。エリクソンはその患者の努力の結果、飛行距離がかなり遠くに飛ぶようになったので、次のステップでは目標に命中する練習をさせた。数回のセッションの後に最終的な指示を与えた。「次の一週間の間でいつでもよいから日を決めて、その男性がいつもの場所に来たら水を口に含みその男性に向けてわざと水を飛ばしてください。」患者の女性はためらいながらも実行した。その結果、その女性と男性は話す機会を初めてもち、このことをきっかけにその男女がつきあうようになった。この事例からいえることは、①患者が「欠点と思っていたもの」を「良いもの」として再定義した（これを「リフレーミング」という）。②治療が終わったのは、患者が努力をした結果の賜物である。これは再発を少しでも和らげることができる。エリクソンは治療は問題であって解決ではないと考えていたようでした。そのことは患者が治療を受けていることが問題で、患者はできるだけ早く治療から抜け出して、その人が人生を自主的に送って初めて、解決になると考えていた。

次にエリクソンは患者がトランス状態のときに「逸話」を話し、多水準のメッセージを含めて伝えることを行い、治療にユーモアを取り入れた最初の人物でした。これによって間接的にかつ効果的に患者に適したメッセージを伝え、患者の「無意識」の活性化を図っていたと思われる。

エリクソン研究者のほとんどは望ましい心理療法は効果的なコミュニケーションによってなされ、かつ対人関係の変化によって生ずるいうことに同意を示しています。エリクソンは、自分の貢献を維持するための学派をつくりませんでした。そして、エリクソン研究者はエリクソンを研究することは他の治療者の方法に役立つと考える人たちばかりです。これはエリクソンが患者と同じように仲間や生徒の自由と個性を心から尊重していることから生じていると思います。

最後にエリクソンと同じことはできないかもしれないができるだけエリクソンに近づくように「努力をする態度」や自分なりのアプローチの重要性は少しでもエリクソンを参考に学びたいと思います。

ミルトン・エリクソンに興味をもった方には参考文献に当たってみることをお勧めします。また、日本エリクソン・クラブという集まりができましたので末尾を参考にしてください。

※ 戦略的心理療法とは

もし、臨床家が治療の間に何が生じているかに着目し、そしてどの問題に対しても特定のアプローチを計画（デザイン）するならば、治療は戦略的と呼ぶことができるであろう。（…中略…）セラピストは解決可能な問題を見だし、目標を定め、それらの目標を得るための介入をデザインし、セラピストの受けている反応をセラピストのアプローチを修正するために調べ、そして治療が効果的であったかどうかを見るためにセラピストの治療の効果を調べなければならない。（…中略…）戦略的治療は特定のアプローチや理論ではなく、セラピストが人に直接影響を与えることに対して責任を取るという点における治療のタイプの名称をいう。（Haley, J. 1973）

【引用文献】

Haley, J. 1973 Uncommon Therapy -The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson MD. - Norton

【参考文献】

Haley, J. 1982 The contribution to therapy of Milton H. Erickson, M.D. In Zeig, J.K. (Ed) Ericksonian approaches to hypnosis and psychotherapy. 5-35. Brunner/Mazel.

（森俊夫 訳 1992 偉大なる心理療法家ミルトン・H・エリクソンの功績  
ブリーフ・サイコセラピーへの招待 日本エリクソン・クラブ 5-50）

宮田敬一 1985 ミルトン・エリクソンの心理療法における基本的枠組。  
新潟大学教育学部紀要, 27, 1, 9-16

宮田敬一 1985 エリクソンの催眠療法における間接的暗示—二重拘束について—。  
新潟大学教育学部紀要, 27, 2, 289-295

宮田敬一 1986 エリクソンの催眠誘導技法  
新潟大学教育学部紀要, 28, 1, 37-45

宮田敬一 1987 エリクソン派催眠療法における無意識の知恵とストラテジー。  
催眠学研究, 32, 1, 28-32

宮田敬一・大滝雅浩 1988 エリクソン派戦略的治療の展開 —自閉児へのアプローチ—。  
新潟大学教育学部紀要, 30, 1, 47-56

成瀬悟策・宮田敬一 1990 ミルトン・H. エリクソン  
臨床心理学体系16—臨床心理学の先駆者たち— 金子書房 225-233

O'Hanlon, W.H. 1987 Taproots  
Underlying Principles of Milton Erickson's  
Therapy and Hypnosis. Norton. (1995年に翻訳出版予定)

ゼイク・J・K(編) 1980 成瀬悟策 監訳 宮田敬一 訳 (1984)  
ミルトン・エリクソンの心理療法セミナー 星和書店

ゼイク・J・K 著 1985 中野善行 他 訳 (1993)  
ミルトン・エリクソンの心理療法 二瓶社

◆日本エリクソン・クラブ

〒170 東京都豊島区東池袋5-7-4-5

TEL/FAX: 03-3985-1840