

# 目次

## ◆創刊によせて

東京大学大学院教育学研究科長

金子 元久…………… 1

## ◆創刊によせて

心理教育相談室運営小委員会委員長・総合教育科学専攻長

武藤 芳照…………… 2

## ◆創刊によせて

東京大学大学院教育学研究科 前研究科長

佐藤 学…………… 3

## ◆相談室長挨拶

東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース

亀口 憲治…………… 4

## ●心理教育相談室紹介

東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース

中釜 洋子…………… 6

## ●教育・啓発活動の記録

催眠現象とその治癒力

筑波大学大学院人間総合科学研究科

笠井 仁…………… 14

「心理教育相談（カウンセリング）入門」について

東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース

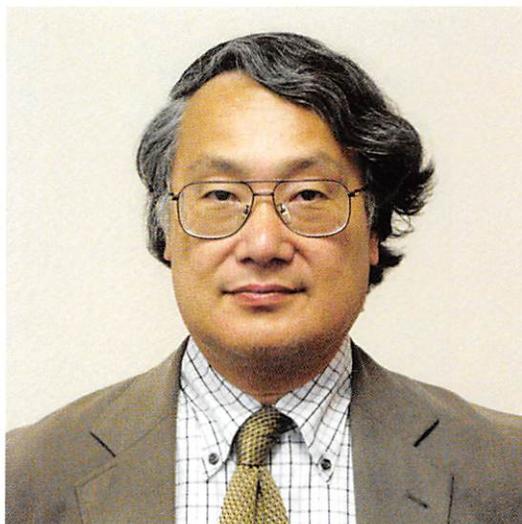
下山 晴彦…………… 23

■2005年度活動報告 …………… 24

■心理教育相談室の構成 …………… 28

## 創刊に寄せて

東京大学大学院教育学研究科長  
金子 元久



これまで本研究科の心理教育相談室はほぼ40年にわたって『心理教育相談室紀要』を発刊してきましたが、このたびその『紀要』から相談室の機能にかかわる部分を独立させて、この『相談室年報』とし、別に『臨床心理学コース紀要』を発行することになりました。

これは本研究科における臨床心理学の教育研究活動の大きな発展を象徴するものです。これまでは臨床心理にかかわる教員数も少なく、その教育研究活動も相談室と一体となって行われてきました。しかし平成16年度から大学院に『臨床心理学コース』が新設され、教授3人、助教授2人、入学定員修士課程10人、博士課程6人の堂々たる陣容が整ったのです。そこで展開される教育研究の成果はコース紀要に発表されることになります。

相談室の活動はこの臨床心理学コースの研究教育活動と表裏の関係にあることはこれまでと変わりません。しかし同時に相談室は、まず何よりも相談に来られる子どもや保護者のためのものです。相談に来られる方、あるいはそれを考えておられる方を含めて社会一般の方に、相談室が何を考え、どのような努力をしているのかを、正しく理解していただくことは相談室の今後の活動に不可欠です。

そうした意味で相談室には社会に開かれた窓が必要なのではないか。相談室年報はそうした考えから発刊されることになりました。この冊子を通じて相談室がよりよく理解されるとともに、またそれを通じて相談室がさらに発展することを願っています。

## 創刊に寄せて

心理教育相談室運営小委員会委員長・  
総合教育科学専攻長  
**武藤 芳照**



水が低きに流れるように、時代は自然な形で人をつくり、組織をつくり、またそれぞれを発展させていくものだと思う。

昭和32（1957）年に開設された東京大学大学院教育学研究科附属心理教育相談室は、長年心理臨床の実践の機関として、また教育・研究そして大学の社会貢献の場として、豊かな実績を積み上げてきた。その実践の記録と事業・活動の報告は、昭和40（1965）年以來、『心理教育相談室紀要』という形と構成で発刊され続け、二十八巻を数えている。

平成16（2004）年4月、東京大学の法人化と機を一つにして、大学院教育学研究科総合教育科学専攻臨床心理学コースが新設された。その結果、この相談室は、二重の顔と性格を持つことになった。一つは、研究科附属の機関という面、もう一つは臨床心理学コースの実践的教育・研究・活動の場としての面である。前者としては、五十年もの歴史を重ねてきた大学としての心理臨床の営みを、後者としては、臨床心理学を専攻する新たな人材養成の営みを保障することが望まれる。

それらを保障するためには、この相談室の二面性を十分に理解しつつ、大学院教育学研究科が、ハードとソフトを整備・充実することが必要となった。そこで、平成17（2005）年度、佐藤学教育学研究科長時代より、相談室運営小委員会を専攻会議の下部組織に位置付け、この相談室に関する規則、業務方法・内容、人員、会計事務等の課題を整備・充実する作業を行うと共に、相談室業務と臨床心理学コースとしての教育・研究活動との仕分けを行ってきた。

それらの一連の作業の一つの到達点が、本『年報』の発刊である。名は体を表わすと言うが、相談室という研究科附属の機関が、社会全体に対して、その事業・活動の概要を、毎「年」しっかりと「報」告していくという強い意志と熱い情熱をその名に冠し、研究科長をはじめ関係者の「創刊に寄せて」が並び、学内・外の関係諸機関・施設に配布されるという方式が、成立したことを意味する。

「四十にして惑わず、五十にして天命を知る」（論語）。『心理教育相談室紀要』四十年、相談室誕生以来五十年にして、この『年報』が生まれた。東京大学大学院教育学研究科附属心理教育相談室が、新たにその社会的使命を知る一里塚として、この『年報』が活用されることを希望する。

## 創刊に寄せて



東京大学大学院教育学研究科前研究科長  
佐藤 学

『東京大学大学院教育学研究科・心理教育相談室年報』の創刊を祝します。これまで、心理教育相談室は、長年にわたって『東京大学大学院教育学研究科・心理教育相談室紀要』を発行してきました。『紀要』から『年報』への変更は、名称と体裁における変更だけではありません。一昨年度（平成16年度）に本研究科は「臨床心理学コース」を新設しました。昨年度には心理教育相談室の改組を行い、今年度は新しい体制に見合った規約その他の整備を行いました。『紀要』から『年報』への転換は、それら一連の改革を背景としています。『年報』の創刊は、臨床心理学コースの新設、心理教育相談室の整備充実を背景として、本研究科の臨床心理学研究と相談室活動の新たな出発を象徴しています。

臨床心理学コースの新設が東京大学の法人化と期を一にしたのは、偶然ではなかったと思います。国立大学の法人化は、さまざまな制度の改編をもたらしましたが、もっとも重要なことは、これまで文部科学省の枠組みの中で教育研究活動を行い、文部科学省に対して責任をおっていた国立大学が直接的に市民社会の要請に応え、市民社会に対して責任を負って教育研究活動を行う機関へと脱皮することであると思います。心理教育相談室における活動は、法人化より以前から、その使命をはたしてきたと言ってよいでしょう。心理教育相談室は、文部科学省が設置した機関ではなく、本研究科が自主的に設置し自主的に運営してきた機関です。その伝統をこれからも活かし、心理教育相談室における活動と研究が、今後いっそう発展することを祈念しています。

## 相談室長挨拶



東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース

亀口 憲治

今回、東京大学大学院教育学研究科教職員の方々のご理解とご援助により、本誌の記念すべき第1号を発行できることになった。相談室長として心より御礼申し上げたい。本誌の前身は『東京大学教育学部教育相談室紀要』として、40年前の1965年の9月にその創刊号が発行されている。念のために以後のバックナンバーの日付を調べてみると、第2集は1968年6月に出されたものの、その後は長く中断されていた。第3集が発刊されたのは、なんと12年後の1983年3月であったことを、今回の調査で確認することができた。本相談室草創期の先輩諸氏のご苦勞が偲ばれる話である。

この苦難の時代を経て、1983年度には文部省（当時）から施設費の交付を受け、相談室の名称は「東京大学教育学部心理教育相談室」と改められた。この年度から、紀要の名称も、『東京大学教育学部心理教育相談室紀要』として安定的に刊行できる基盤が整備された。さらに臨床心理学コースが新設されたのを機に、本年度になり、再び相談室紀要の発行体制が見直され、名称も『臨床心理学コース紀要第29集』に改められた次第である。

したがって、「心理教育相談室」の名称は直接には本年報に引き継がれたことになる。これまで以上に、教育学研究科の正式の刊行物としての性格が強まったのである。従来の心理教育相談室紀要は、事例研究が主要な内容を占めていたために、来談者のプライバシー保護を再優先する必要性から、配布先も関連する専門機関に限定されていた。その点では、相談室での活動を通じて蓄積された「臨床の知」を、広く「公共の知」に転換することができないままの状態が続いていたといえるかもしれない。

しかし、現代社会で発生するさまざまな心理的問題に対しては、もはや専門家による伝統的な臨床心理行為だけでは対処しきれない状況も生まれている。とりわけ、ひとびとの心理的な安全を確保するために、予防的視点の導入が求められるようになってきている。法人化に伴って、一事業体ともなった国立大学の構成員としては、組織内部の心理的安全の確保に貢献するだけでなく、地域での社会貢献にもこれまで以上の配慮が求められるのではないだろうか。

われわれの能力には限界があるものの、潜在的に期待されている役割は無数ともいえるほどである。今後は、学内の他部局や学外の諸団体とも緊密に連携し、また協働することが、ますます必要になるのではないかと予想される。ただし、その際に生じやすい障壁は、各領域や部局、専攻、あるいは研究室ごとにたちはだかる「文化の壁」である。

いわゆる「ローカル・カルチャー」の違いを互いに克服することは、国際的な文化差を乗り越える難しさに勝るとも劣らないのではないだろうか。なぜなら、そのような「文化差」は目に見えにくく、等閑視されやすいからである。

この障壁をなくすためには、狭義の臨床心理学的専門性の壁を越え、多方面の専門家および一般市民とも協働することが必要である。小宮山総長の提唱されている「知の構造化」は、専門家相互のみならず、苦悩する来談者や潜在的なユーザーとしての一般市民との真摯な協働作業によってこそ、達成されるのではないだろうか。もし本年報が今後、そのような協働作業をつなぐ「結節点」としての役割を、ささやかなりとも果たすことができれば、これにすぎる喜びはない。本誌の誕生に関わった者の一人として、多くの方々にその成長を温かく見守っていただきたいと心から願うばかりである。

## 心理教育相談室紹介



### ● 1. 東京大学大学院教育学研究科心理教育相談室とは ●

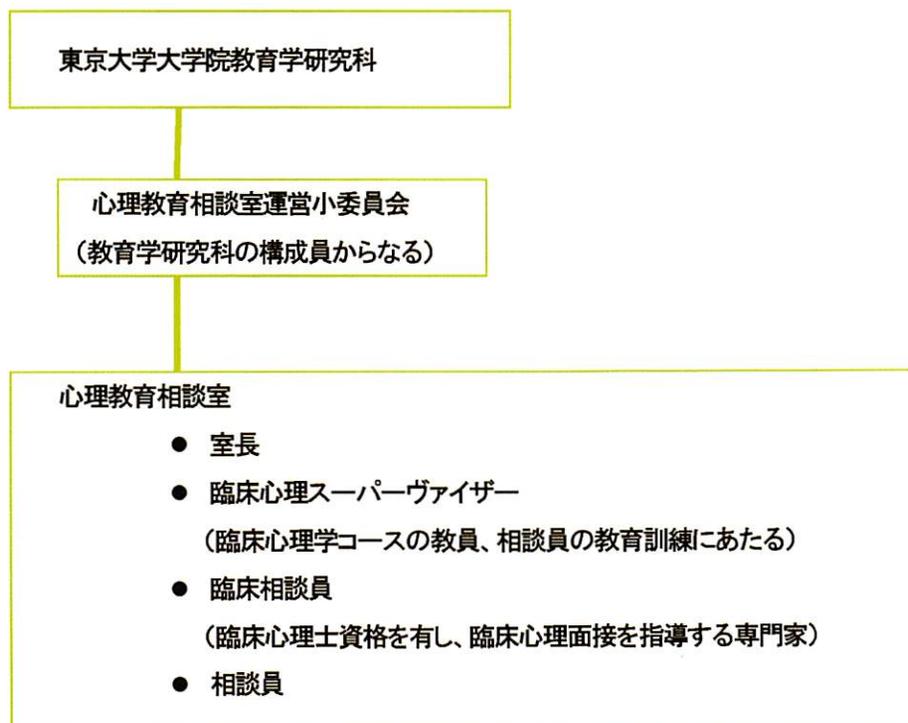
東京大学大学院教育学研究科心理教育相談室は、心理的な問題に対する援助に係わろうとする大学院生の実践的な研修の場として設置された、教育学研究科附属の相談機関である。従ってその相談員は、東京大学大学院の院生もしくは日本学術振興会特別研究員で、日本臨床心理士資格認定協会の臨床心理士資格を既に持つか、これから持つべく当大学院で研究・訓練をつんでいる人々である。

相談員は原則として、教育学研究科の教員の指導を受けながら、相談面接を引き受けている。

## ● 2 . 沿革 ●

- 1957年 — 教育心理学研究室の研究活動事業の一環として、心理教育相談室の前身である「教育相談室」が活動を開始する。
- 1959年 — 「教育相談室紀要」(第1号)を発刊
- 1983年 — 「教育学部心理教育相談室」の開設  
旧文部省によって、公的な相談・研修機関として認可される。  
「教育相談室紀要」を「心理教育相談室紀要」に改題
- 1995年 — 大学院重点化に伴い、組織の公称を「教育学部心理教育相談室」から「教育学研究科心理教育相談室」と改める。  
農学部(弥生)キャンパス内に新設された総合研究棟の3階に移動
- 2004年 — 東京大学、大学法人化へ  
臨床心理学コース新設  
「東京大学大学院教育学研究科附属心理教育相談室」として改めて整備される。
- 2006年 — 「東京大学大学院教育学研究科心理教育相談室年報」(第1号)を発刊  
(これまでの「心理教育相談室紀要」は、名称を「臨床心理学コース紀要」と改め、発刊号数を引き継ぐ。)

## ● 3 . 組織 ●



#### ● 4 . 相談内容 ●

次のような問題でお困りの方のご相談を受け付けている。

乳幼児から成人まで幅広い年齢層の方、ご本人からばかりでなく、ご家族や保護者からのご相談、学校の先生方からのご相談も受け付けている。

- ・ 漠然とした不安感や無気力、落ち込みなどの心理状態を改善したい
- ・ 自分自身のことをもっとよく理解したい
- ・ 人前で緊張する、過ぎてしまったことをくよくよ考える等、性格的なことを何とかしたい
- ・ 友人や職場の同僚との人間関係上の問題を相談したい
- ・ 家族関係について考えたい
- ・ 親として子どもにどう対応したらよいか困っている
- ・ 学校に行かない、行けない
- ・ 言葉が遅い、多動、集中困難であるなど、発達の心配がある
- ・ チック、夜尿など気になる行動が見られる
- ・ 反抗・暴力・盗みなどの問題行動がある



入り口にかかった「どうぞお入りください」の札  
ドアの左横のチャイムを鳴らして中に入ってくださいと、相談員が迎える。

## ● 5 . 相談の種類と料金 ●

相談援助活動として、次に挙げる7種類の相談区分がある。

いずれかの相談区分を選択して提案することから、実際の援助活動が始まる。

- (1) 受付面接 …………… 問題の概要を聴取して、面接の方針を検討するための面接
- (2) カウンセリング …………… 問題をもっている人に対して行われる継続的な面接
- (3) プレイ・セラピー …………… 幼児や児童に対して行われるプレイ・セラピー（遊戯療法）を含む面接
- (4) 保護者面接 …………… 保護者に対して行われる継続的な面接
- (5) 家族面接 …………… 家族に対して行われるファミリー・セラピー（家族療法）などを含む面接
- (6) コンサルテーション …………… 教師に対して行われるコンサルテーション
- (7) 検査面接 …………… 心理検査の実施を含む面接

料金表 2006.04.

相談区分	(円)
受付面接	2000
カウンセリング	2000
プレイ・セラピー	2000
保護者面接	1000
家族面接	3000
コンサルテーション	3500
検査面接	2000

\*2006年4月1日から相談区分と料金が改定された。  
医療機関でないため、健康保険などの適用はない。

待合室の様子



## ● 6 . 設備 ●

農学部（弥生）キャンパス内に設置された心理教育相談室は、以下の設備をそなえている。

- ・面接室 4 部屋
- ・プレイルーム 2 部屋
- ・待合室
- ・スタッフルーム、ミーティングルームなど



面接室として、目的に応じて少しずつタイプの異なる部屋を用意している。





中央の部屋では家族面接などが行われる。  
下段は面接室に置かれた箱庭の様子





プレイ・ルームの様子

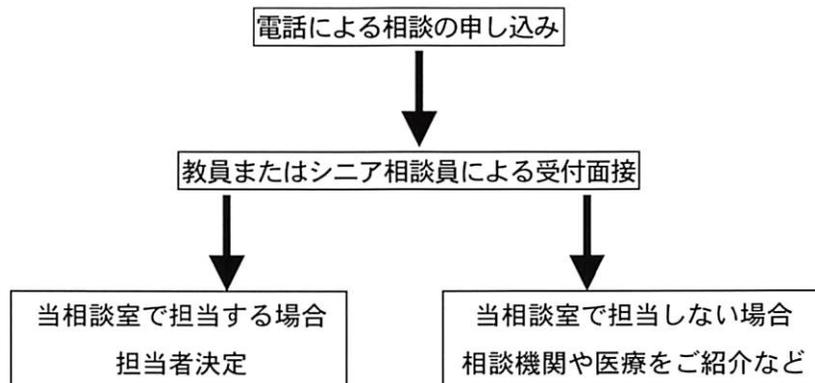


## ● 7. 相談の申し込み方法 ●

相談は予約制を取っている。まずは電話で申し込み、後日担当者と日時を調整する。

詳細については、03-3818-0439もしくは<http://www.p.u-tokyo.ac.jp/soudan/index.html>を参照のこと

## ● 相談申し込みの流れ ●

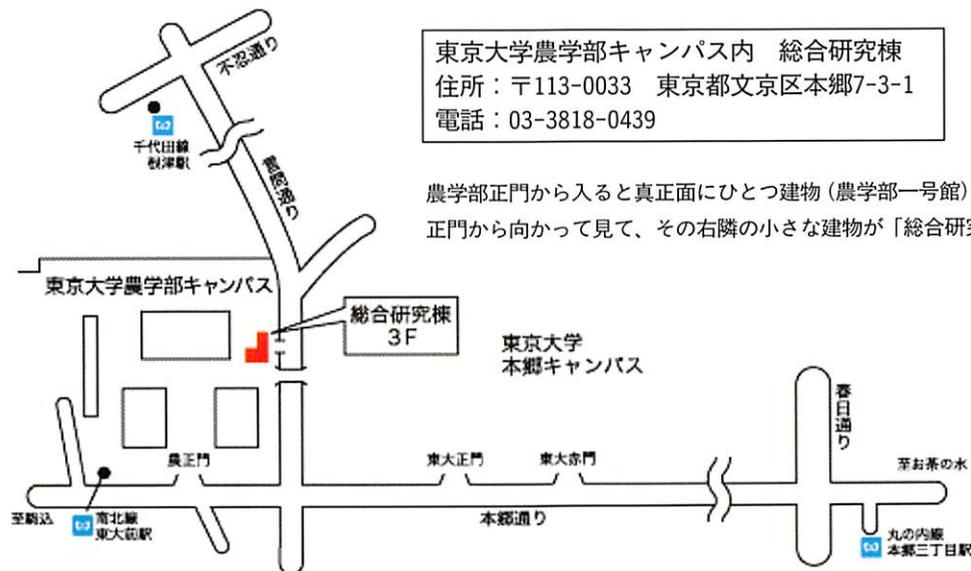


## ● 交通案内 ●

東京メトロ南北線 東大前駅 1番出口より 徒歩3分

東京メトロ千代田線 根津駅 根津交差点方面出口より 徒歩10分

東京メトロ丸の内線、大江戸線 本郷三丁目駅より 徒歩20分



文責（中釜洋子）

## 教育・啓発活動の記録

教育相談室活動の教育・啓発活動の一環として、2005年12月7日（水）の午後に2時間半にわたり、赤門総合研究棟の200番教室にて、第1回の心理教育相談室公開ワークショップが行われた。テーマとしては、フロイトの精神分析以降、心理臨床の様々な場面で使われている催眠という現象が取り上げられた。講師としてお招きしたのは、筑波大学大学院人間総合科学研究科心理学系助教授の笠井仁先生である。当日は、臨床心理学コースの大学院生の他にも、他コースや他学科からの学生も含む、約50名が集まり、熱心に講義に耳を傾けた。

以下に掲げるのは、講義をテープ起こししたものに、笠井先生ご自身にペンを入れていただいたものである。

### 催眠現象とその治癒力

筑波大学大学院人間総合科学研究科 笠井 仁

#### はじめに

今日は催眠についての話ということで、1回目のワークショップにお招きいただき、大変光栄に思っております。臨床の専門の人ばかりではないかもしれないということをおうかがっておりましたし、臨床の専門家でも、おそらく催眠というのを直接見る機会というのはそんなにはないかと思えます。そこで、何よりもまず催眠の現象というのはどんなことがあるのかということを実際に見てもらいながら、臨床のなかにどんなふうに使われているのかという話をさせていただければと思っております。

今いろんな心理療法というのがあって、数え方によっては四百だとか数千だとかあるようですけども、その出発点になっているのが催眠ですから、催眠は心理療法全般を考えていくときの基本にもなっていくかと思えます。また、フロイトが無意識を発見したというのも、やはり催眠の体験が大きかったわけです。でも、特別な無意識ということを考えないにしても、人間というのは意図しない行動であるとか、自覚しない行動であるとか、ついつい何かしてしまうということはあるかと思えます。そんなことを目の当たりに実感できるものが催眠です。そういうものをぜひ皆さんに実感し体験していただきたいと思っております。約1時間半ちょっとになるかと思えますが、まず体験を中心に、その上でお話をつけ加えていきたいと思えます。

早速ですけども、催眠を実際に見たことがあるという方はどのぐらいいらっしゃいますか？ [2人手をあげる]いま2人ほど、見たことがあるという方がいらっしゃるわけですが、実際に体験をしたかどうかという点ははどうでしょうか。

おそらくほとんどの方が、催眠場面を見たとしても、せいぜいテレビとかで見ていらっしゃるくらいかと思えます。そうするとどうしても、何か怪しげな、いかがわしげな見世物としか思えない部分があるかと思うのです。そこで、まず簡単な催眠、というか、もっと単純な暗示の現象ですけども、そういうものを体験していただいて、その上でいわゆる催眠の現象を見てもらって、お話を進めていきたいと思えます。

#### 「シュヴリユールの振り子」の体験

催眠はよく戯画化されて、5円玉を揺すったりとか、あるいはもうちょっと高級になりますと水晶玉を揺するんですけども、それを見ながら「あなたは眠くなる」なんてことをやっている場面があります。まずそういうことからやってみたいと思えます。お手元に5円玉と糸をご用意くださっているかと思えます。それを、5円玉に糸を通して吊り下げようとしていただけますか。糸は二重にしないで、そのままなるべく長めにしてください。30センチぐらいの長さになるぐらいに、糸を5円玉

に通して結んでいただけますか。あと、いまお手元に印刷資料があると思いますが、資料の裏に丸を書いて十字を書いておいていただけますか。そこまでまず用意をお願いします。

これからやるのは、「シュヴリュールの振り子」と呼ばれている方法です。「シュヴリュール」というのは人の名前で、19世紀のフランス人です (Michel Eugene Chevreul, 1786-1889)。もともとは化学者で、コレステロールの研究をした人なのですが、そんな人が催眠なんてやっているところが非常に面白い。錬金術の伝統もあるのでしょうか。当時の科学者というのは何でもやる人たちようで、他にも、点描法という絵の描き方がありますが、色のドットを描いていくことで全体が絵に見えるという基礎的な原理を述べたのも、このシュヴリュールという人らしいです。そうかと思うと、お年寄りの心理なども研究しています。そんな人が言い出した催眠に関わる現象が、「シュヴリュールの振り子」です。

そんな話をしている間に、おそらく用意ができたかと思えます。そうしましたら、コインに結びつけられた糸を親指と人差し指でつまんで五円玉をつるしていただけてしょうか。そしてそのコインを、先ほど書いた丸のまん中の、十字の線が交わっているところに合わせます。糸の長さは、コインが下につかない程度に適当に長さを調節してください。そして線の交わっているポイントにコインを止めて、もちろん、コインはわずかに浮かせておいてください。

さて、今度はそのコインをじっと見てみましょう。見つめながら、そのコインが左右に揺れるところを心の中で思い浮かべてください。……人によってはけっこう大きく動いている人もあるかもしれません。ちょっとだけしか動かないという人もあるかもしれません。これは人によってずいぶんとその反応の仕方が違います。

次に、今左右に揺れているそのコインが、紙に描かれた丸い円に沿って、円を描くような動きに変わっていくというふうに、心の中で思い浮かべてみてください。……今、丸い動きに変わってきていますが、さらにその動きが今度は前後の縦の線に沿って動くというふうに、また思い浮かべてみてください。……そしてその動きが、また最初の、線の交わっているところで止まるというふうに、心の中で思い浮かべてみてください。

はい、けっこうです。どうぞ楽しんでください。いかがでしたでしょうか。人によってはずいぶん大きく動いている人もありましたし、ちょっとだけしか動かないという人もいたように思います。でも動きの大きさはともかく、「左右に動くと思い浮かべてみてください」なんて

言うのと左右に動いてくる。周りに沿って動きが変わっていくと思えば、それに応じて動きが変わっていく。「今度は前後」なんて言うのと、また前後が変わっていく。止まれというのと止まるといったことが、今ここから見ているかぎり、ほとんどの方がそんなふうになっていたように思います。

これは現象名としては「観念運動」と呼ばれています。もともと英語の言葉で「イデオモーター ideomotor」と言っていたものが、「ideo」というのが観念で「motor」が運動ですから、そのまま「観念運動」と訳されているだけです。要するに、思い浮かべたものが動きに変わるということを行っているだけで、何の説明にもなってないのですけれども、そういう現象です。ただ、心の中で自分で思い浮かべたことが、実際にそんな動きとして現れてくるなんていうのが、暗示の基本的なかたちでもあります。思い浮かべたものが、実際にその行動になって現れるということがあるわけです。

## 自己暗示と他者暗示

今やってみたものは、自分で思い浮かべてもらったわけですから、暗示のなかでも自己暗示ということになります。もちろん、今やってももらったものを、まったく同じように他者暗示としてやることも可能です。

「じっとそのコインを見ていてください。そうするとそのコインがだんだん左右に揺れてきます。そう、少しずつ動いてきましたね。その動きがもっともっと大きくなっていきますよ。どんどん大きくなって、もっともっと左右に大きく揺れていく。そうです、そういうふうに大きく揺れてきた。その動きがさらに今度は丸く動きが変わっていきます。さあ、どんどん変わってきた。そのまま丸く動いていますね。その動きがさらに今度は前後に変わっていきますよ。」と、そんなふうにしていくこともできるわけです。これは他者暗示ということになります。しかし、起こっていることは自己暗示と変わりません。

催眠にも、やはり同じように自己催眠、他者催眠の区別があります。でも、他者催眠といっても、他人が操作するわけではありません。あくまで催眠に入っていくのは自分であり、他人はそれをちょっと後押しする、支える。そういうことをしていくのが他者催眠です。自分自身が入っていくかぎり、いくら端から働きかけをしても催眠には入っていかない。というのも、今やっていたとおわかりかと思いますが、「自分で思い浮かべてみてください」というだけで動いたり、動きが変わった

りするわけです。

他者暗示として行っても、結局そのなかでは、自分が「左右に動いてきます」なんて言われると、「そんなふうになるのかな」と思いながら自分が考えています。「動くのかな、どうかな、ほんとだ、動いてきた」なんて思ってくる。そういうふうには思わないことには、他者暗示も起こりえないのです。自分がそう言われてそのように思うからこそ、変化が生じるということがあるわけです。極端な話、耳栓か何かをしていて言われたことが全然聞こえなければ、どんなに他者から暗示をかけられても、変化は起こってきません。他者催眠、他者暗示と言っても、結局そういうふうに、言われたことを自分が思い浮かべる、自分が体験するからこそ起こってくるのです。そういう意味で、他者催眠とは言っても、結局は自己催眠なのだという言い方をするわけです。

ですからよく言うように、催眠で人を操作する、なんていうことはできません。催眠で人を殺すことができるかという話がときどき出てきます。殺しまでいかななくても、催眠で何かに人に犯罪をさせることができるかとか、そんな話を聞くことがありますが、催眠によってそういうことをさせることはできません。催眠なんか使わなくても犯罪を起こす人はいますし、人を殺す人もなかにはいますので、そういう人の気持ちが膨らんでいけば起こり得ることもかもしれませんけれども、全然相手の人にその気持ちがないところで、勝手に犯罪を起こさせることができるかという、そうはならないわけです。これは、他者催眠といっても結局は自己催眠である、他者暗示といっても結局は自己暗示である、ということにもつながってくる事柄かと思えます。

## 観念運動応答法

今やった観念運動を応用した技法がありまして、観念運動応答法と呼ばれています。例えば先ほどの振り子を、縦に振れたらイエス、横に振れたらノーというふうに決めておきます。ここにいる多くの人は、将来は心理臨床家になっていこうという人だと思うのですけれども、「ほんとに私は臨床家になるのがいいのかどうか」という迷いがあるときに、今のようにコインを使って、「私の無意識は知っている」なんて言いながら、縦に振れるか横に振れるかなんていうことをやっていく。そんな催眠療法の技法もあるのです。「私の無意識は知っている」なんて言いますが、実際は、どこかで薄々感じていることが動きになって現れてくるのです。それは決してお告げではありませんから、どちらかになったからといって、

それで決まりというのではなく、それにもとづいてお話をしているというのが、むしろ臨床の中での技法になってきます。

今の例ではイエス、ノーだけでしたけれども、紙に五十音と数字を書いて、コインがどこに動いたか、そのコインの示した文字を拾っていく、なんていうこともやると、これはコックリさんとか、地域、時代によっては、キューピッドさん、エンジェルさんと言ったりするものになります。先ほどの話から言えば、いわゆるコックリさん、キューピッドさん、エンジェルさんというのも、そういう目でみれば、この観念運動現象にほかならないのです。

あれは3人でやったり4人でやったり、いくつかバリエーションはあるようです。紙の上にコインをおいて、「コックリさん、コックリさん……」とか言って、コインが動いてお告げをもらうことになります。やったことのある人はどのぐらいいますか？そのなかで、コインが動いた人、つまり、コックリさんが来てくれた人はどのぐらいいますか？[かなりの手があがる]コックリさんが帰ってくれなかった人はいませんか？……それはさすがにいない。そういう人はここにはいないかもしれない[笑]。テレビなんかで催眠が時々、熱病のように取り上げられることがありますけれども、そういう時にコックリさんとかもいっしょに流行って、そうすると学校で中学生とかがコックリさん遊びをしたりします。

## コックリさんと解離

そのなかにコックリさんが帰ってくれなくなるケースがあります。「帰ってくれなくなる」という言い方は、実は変でして、私たちの立場からすれば、ほんとにコックリさんが来ているのではなくて、やはり自分の中の空想、想像がコインを動かしている。さっきの振り子にしても、別に超自然的な力が働いて振り子が動いたわけではなく、どこかで自分で動かしているはずで、少なくとも、自分で想像、空想をしてもらった、「動くと思いついてください」と言ってやってもらった。それで実際に動いたわけです。コックリさん遊びでは、「言われたら嫌だな」なんてどこかで思っている変なことを、言われたりするのです。「お、ま、え、を、こ、ろ、す」なんていう文字が指し示されたりする。これもまた、「そんなことを言われたら嫌だな」と思っていたものが現れてくるという、3人なり4人なりの共同の暗示現象ととらえることができるかと思えます。

なかに、ちょっとそういうふうになりやすい人、非常

に空想に入りこみやすい人がいます。実はそういう人は催眠に入りやすい人でもあるのですけれども、なおかつ空想に入りこみやすくて、ちょっと不安感が強かったりする、あるいは非常に現実をきびしいものと思っていたりする。そういう人たちに対してコックリさんが降りてくると、帰ってくれなかったり、帰せなかったりするということが起こってくる。

じつはこれは多重人格という問題とも非常に似た事柄です。皆さん、解離という言葉をご存じだと思います。その解離現象にほかならないのです。解離のなかでも、特定不能の解離性障害というのがあって、その中に憑依というのが含まれています。コックリさんが憑くということも、実はその種の解離現象にほかならない部分があります。そんなわけですから、解離の治療としてはけっこう催眠がよく使われるのです。

## 「コックリさんが帰ってくれない」ケース

少し前にコックリさんが流行った時、中学校のクラスでその遊びをやって、二人の女子中学生にコックリさんが憑いちゃった、憑依しちゃったというケースがありました。私のいる大学にも相談室がありまして、そこに問い合わせがきました。と言いますのは、私自身が、日本催眠学心理学会という学会の事務局も担当していて、その関係で大学の相談室に問い合わせがきたようです。問い合わせをしてきた親御さんからすれば、自分の娘にコックリさんが憑いたように見えて、ボーッとしていてという状態で、非常に落ちつかないというのです。その子とその子の友達二人がそういう反応を起こしたようです。

あいにくそのときはちょうど入試の時期で、私はすぐに返事ができなかつたのですが、ひとりの家では待っていられなくて、家の近くの精神科に連れて行き、抗不安薬を中心にしたお薬の治療を受けました。もうひとりの家には、私が翌日電話をして、催眠もできるし場合によってはお薬も使える精神科医のところを紹介しました。私自身は、入試でばたばたしていた時期でもあり、対応できなかつたのです。その精神科の先生は、催眠療法を使いました。つまり、同じコックリさんが憑いてしまったケースについて、ひとつは抗不安薬、もうひとつは催眠療法と、厳密な意味ではコントロールではないのですけれども、はからずも対照試験みたいなことになったわけです。

その結果、催眠療法を受けたお子さんのほうは、1回やってすっきりとした感じになったのに対して、お薬の

ほうのお子さんは、飲み始めてすぐにはまだボーッとした感じが残っていたようです。ただ、催眠のほうのお子さんはすっきりしているのだけれども、学校でもうひとりの子に会ってボーッとしている姿を見ると、また自分が不安になると言っていたようです。幸いなことに、薬を使った方のお子さんもうやり治まってきたのですが、少し時間がかかった。催眠ですと1回で治まったのに、です。このように、解離の治療としては催眠療法がよく使われます。このケースにしても、別に悪魔払いをしたわけではありません。催眠療法をしたわけです。そんなふうにしてコックリさん憑きがよくなりました。これは解離性障害が改善したことにもなるわけです。

横道に入ってしまったのですが、そんな現象も関わってくるのが、この観念運動現象ということです。そのような暗示を積み重ねていってやっていくことで起こってくる現象が、催眠現象ということになります。

## 催眠現象のデモンストレーション

[ここで、聴衆のなかのひとりが前に出て被験者となり、催眠現象のデモンストレーションが行われる。催眠暗示により、身体が揺れたり、伸ばした腕が寄っていく、腕が上がっていく、腕が曲がらなくなったりする様子が披露される。催眠状態で日付を思い出せなくなる暗示も行ったが、今回はそれほど催眠が深くなかつたためか、被験者はふつうに日付を報告することができた。——被験者は、日付のことを言われた時は瞬間的には思いださなかつたけれども、時計のところに日付がついていて、そこをまずイメージしていた、昨日ちょっと重要なイベントがあつて6日だったので、今日は7日だということを意識してしまったというのがある、それで、先生からたずねられた時に、そのイメージが浮かんできて、パッと答えられたというのはあつたと思う、とあとで述べている。]

## 催眠の深さと催眠現象

催眠現象には、覚醒暗示、運動催眠、知覚催眠、人格催眠というものが区別されますが、今はだいたいそれに沿った形で進めていきました。覚醒暗示として身体が揺れると始めて、腕が上がるとか、腕が曲がらなくなるといふと、運動催眠ということで、少し催眠の段階も深くなってきた感じになってくるわけです。さらに知覚催眠では、例えば催眠性の幻覚ですが、ないものが見えたり、逆にあるものが見えなかつたりという、そういうことも

催眠中に起こってきます。幻覚というと非常に大きさに聞こえますけれども、要するにイメージの体験です。逆にいうと、幻覚もイメージという点から見ていくと、むしろ身近なところとつながっているとも言えます。また、麻痺の感じとか、痛みを感じないとか、そういった感覚に関する事柄も催眠の中で起こってきます。さらに深いところに行く、人格催眠ということになって、日付を忘れたり、あるいは年齢退行とか後催眠暗示も起こります。後催眠暗示というのは、すっかり催眠から覚めた後に、今までやっていたことを忘れてしまうという後催眠健忘という現象や、あるいは「催眠から覚めた後に、自分の席に戻りたくなります」というふうなことを言っておいて、席に戻るということもできます。

もちろん、誰もがみんなそういうふうになるとは限りません。ヒルガード (Hilgard, E. R.) の研究の中で言われていることなのですが、非常に深いところまで入る人というのは、全体の1、2割しかいないそうです。中程度のところ、つまり、知覚催眠ぐらいのところまでで3割程度で、軽い催眠までしか入らない人は3、4割と言われています。逆にほとんど入らない人というのも1、2割ぐらいはいるようです (ヒルガード, 1973)。

そんなふうに、催眠への入りやすさには、個人差があるのも事実です。ただ面白いのは、後ほど催眠療法についてちょっとお話ししたいと思います、必ずしも催眠に深く入らないと催眠療法が効かないというわけではない、ということです。催眠療法の効果そのものは、催眠に深く入らなければ得られないというわけではないのです。どういう催眠の深さで、どういう技法を使っていくかということも関わってくるわけですが、そんなことが言われています。

## 後催眠健忘と無意識

日付がわからなくなるというのも、こういうデモンストラクションでよくやるのですけれども、それでうまくいくと、それこそ自覚しない心の働きということで、こういうのが無意識なのですという話にそのままにじかにできるのです。幸か不幸かちゃんと思いだしてくれましたので、なかなかそういうわけにもいきませんでしたけれども、ただ催眠への入りやすさというのは人によって違います。いまですと中程度ぐらいということになるかと思いますが、もっと日付の健忘とか、あるいは場合によっては後催眠暗示という、催眠から覚めた後に何か行動するというのも、催眠の現象としてはあるのです。それは後でまたお話ししたいと思いますけれども、そ

なところまでいくと非常に深い催眠まで入ったということになります。

後催眠健忘という、暗示として、催眠から覚めた後に今までやっていたことをすっかり忘れてしまいますよという暗示を与えることもあります。非常に深くまで入る人ですと、そういうことが実際可能です。ただ今の場合はそこまではいってなかったの、やることもしませんでしたけれども、実際はそういうことも起こってきます。ただそのままずっと思いだせないのではなくて、ちゃんと思いだすことができますよという、また思いだせるのです。ですから心の中になかったわけではないので、認知心理学の用語でいうと、検索のミスという言い方をするのですけれども、まさにそんな現象というのを目の当たりにすることが、深く入る人でしたらできたはずで、そんなことが起こってくるのです。ただそれは催眠に特別なことではなくて、何か探しものをしていて、度忘れというのはよくあることです。それで、あれはどこに置いたっけというときに、思いだそうとすればするほどわからなくなってしまって、時間だからしょうがないやといって出かけると、電車のつり革が何かにつかまわっていて、ああ、あそこに置いたと思いだしたりすることがあります。後催眠健忘といってもじつは特別なことではなくて、そういうことと同じような面あるのです。そんなことをちょっと人工的にやっているのが後催眠健忘なのです。

催眠によってそういう記憶を、一瞬、検索に引っかからないようにすることは可能です。それでも、やっていることはだいたいわかっています。どんなに深く入る人でも、自分がその催眠中にやったことというのはわかっていますし、自分が何をしているかというのもわかっています。これもよくある誤解ですけれども、催眠を受けていると、全然自分のことがわけわからなくなってしまうのではないかという、それはまた催眠を受けることに対する不安にもつながってくるのですけれども、しばしばそういうことを言われます。けれども、どんなに深く入る人でもちゃんと自分のことはわかっています。そういうことが一般に言われていますし、いまはそんなに深くはなかったですけれども、けっこうちゃんと分かっていたと思います。

## 後催眠健忘と催眠の能力

いろいろやっていておもしろいのは、ある学生さん、たまたま芸術の学生さんだったのですけれども、日付がわからなくなりますという、カレンダーが浮かんだそ

うです。ところが、その日の日付だけが白抜きになって見えないということを言ってくれた人がいて、非常に面白かったです。その気になれば、前後を見ればその日とわかるはずだけれども、そういうふうには考えなくなるということも、催眠中の頭の働き方というか、心理過程でもあると思います。でもそんなふうにイメージしてくれたことも面白かったのです。そういうイメージの能力とも関わってくることでありますし、日付のことを意識していると忘れないかという、そうでもなくて、今日はアルバイトに行く日だからと思っていただけでも何日だったかわからなくなっちゃったと言った人もいます。だから意識していると忘れないということでもないでしょうし、逆に最近の学生さんは、今日は何日とかあまり意識してない学生が多いのじゃないかということも言われますけれども、だからといって、ちゃんと言える人は言えます。ですからそこらへんは不思議といえませんが不思議です。

催眠に入りやすさということを考えていったときに、被催眠性とか、あるいは催眠感受性とかという言い方をするのですけれども、それ自体個人の能力としてひとつはあるでしょう。もうひとつは、これはヒルガードなんか言うのですけれども、くり返しやっていけば、それだけ深く入りやすくなるということも言うのです。それはやはり場に慣れるとか、見られているということやだんだん意識しなくなってくるとか、あるいはとんでもないことをやられることはなさそうだとか、そんな安心感を何回もくり返し体験していくと、それだけ、本来の催眠の深さという言い方をするのですけれども、それに近づいていくということを言います。いま、おそらく人前でやるということは当然はじめてでしょうから、その意識というのはかなりあっても不思議はないかなとは思いますが。ただ深く入る人ですと、不思議なもので、確かに見られているというのもわかったのだけれども、途中からどうでもよくなりましたというようなことを言います。で、それはまさに解離そのものでもあるのです。催眠という現象はすなわち解離だということも言うのです。

## 催眠と暗示

では、そもそも催眠とは何なのか。催眠というのは英語でhypnosisと言うのですけれども、これはhypnosという眠りの神様からとった名前です。ヒプノシスというのは、状態とか現象をさしている言葉ですが、何よりも暗示によって起こすもので、暗示をしていくことで、さらに次の暗示、またほかの暗示に影響されやすくなってき

ます。それを被暗示性の亢進と呼んでいます。また注意を集中したり、ちょっとぼんやりとした意識状態になったりというときには、意識の変容が起こっている。その中で、知覚とかもののとらえ方が変化したり、腕が曲がらなくなるといった行動面での変化とか、そういうことが起こってくる。それが催眠という現象なのです。おそらく、今被験者をやっていたご本人が一番わかると思うのですけれども、例えば腕が上がっていくといっても、勝手に上がっていくような感じというのが大きかったと思います。そのへんがじつは催眠の本質的な体験だと言えます。「自動性」と言ったり、あるいは、勝手に動くという意味で「不随意性」という言い方をすることもあります。先ほど、「お風呂に入っていて、浮力でふわふわ浮かんでいく」なんて言いましたが、言うまでもなく本当にお風呂の中にいるわけではありませんし、浮力なんか働いているわけはありません。そのようにありありと感じたと、さっき言ってくれましたが、浮力なんかいないところで浮力のようなものを感じるというのは、現実志向性の低下という言い方にもつながってくるわけで、そんなことが起こってくるのが催眠という現象です。

見ていただいておりますが、最初にお気づきになったかとも思うのですが、最初に「爪先をそろえてまっすぐ立ってください」とか、「ボートに乗ったことがありますか、さあ、そんなふうに身体に気持ちを向けてみるとふらふらしているのがわかりまね」とか言いました。これはじつは、爪先をそろえて立てば、ふらふらするのは当たり前で、それは自然な現象なのです。自然な現象だけれど、そこで、「何かふらふらする感じはわかりますね」と言われると、そうやってきたように思えてくるところがあるわけで、それがじつは暗示の体験ということでもあるのです。ほんとは放っておいてもそうなるはずなのですが、他の人から言われると、そうなっているように感じてくる。それが非現実的なものにもつながってきて、腕が上がるなんてことが起こります。論理的に、現実的に考えたら、地球には重力があるわけで、腕なんか上がるはずはないのだけれども、「そんなこともあるかもしれないな、ほんとになってるぞ」というふうに感じていく。これが催眠を誘導していくプロセスです。これが進んでいくと、ないものが見えたり、あるものが見えなかったりということも、実際に起こってくるのです。

このように、暗示というのは催眠現象のもとになるものですが、じつは、ひとつのコミュニケーションのタイプだとも言えます。要するに、相手の中になんらかの体験をひき起こして、行動をひき起こすということが暗示です。例えば、「ちょっとこの部屋暑すぎませんか」なん

て言ったとすると、「そうかしら」と思ってエアコンの温度を下げてくれたりするかもしれません。それもまた、暗示なのです。ですから、「じっと見ているとコインが揺れますよ」なんていうこと自体が暗示ではなくて、何か相手の中に体験をひき起こすということが暗示なのです。とくに、ミルトン・エリクソン(Milton H. Erickson)の流れをくむ人たちは、そういうコミュニケーションを重視します。そこでは、暗示といっても特別なことではなくて、そんな自然な行動につなげていくようなコミュニケーションのことなのです(Yapko, 1995)。

## 暗示とイメージ

それから、暗示はイメージの構成と関係しています。暗示は結局、いろいろ言いながら、相手の中にイメージを作り上げていろんな体験をひき起こしていくのです。例えば、先ほど「腕が上がる」と言いましたけれども、そのとき、「ちょうど手のひらの下に風船があって、それがふくらんでいくようにして腕が持ち上げられていきます」と話しかけました。でもそう言っても腕はほとんど動かなかったものですから、少し切り替えて、「ちょうどお風呂の中で手が浮かんでくるように」なんてことも言ったわけです。場合によっては、「手首にひもがついていて、そのひもの先に風船がついていて、手がその風船に持ち上げられている」なんて言うこともあります。

そんなふうにして、少しずつ少しずつイメージをつくりあげることによって、行動が起りやすいようにしていくというのが暗示の構成です。それをさらに大きくしていくと催眠の現象につながってきます。催眠の中でイメージをやっていくと、もっともとそのイメージをつくっていくということに集中していきます。例えば、「今あなたはボートに乗っています」とか、「今あなたはボートにいて、大きな川の中を流れていて」というように、少しずついろんな要素をつけ加えていって、イメージをふくらませていくのです。

これはたぶん、英語の言葉の構成自体がそうなっているというところもあるのかもしれませんが。はじめに主語と動詞があって、ぼんと世界の骨格を作っておいて、それにwith誰それとかなんだかんだと、付帯状況の要素をつけ加えて世界をふくらませていく。英語そのままを翻訳するというのではないですが、催眠誘導というときには、そういうふうにはじめに骨格になることを言うおいて、そこにいろんな飾りをつけ加えていくということが多いように思います。

考えてみると、これはみなさんが勉強しているかもし

れない、箱庭療法の箱庭作りとも似ているように思います。箱庭ではひとつの枠があって、そこに何か中心になるアイテムがあって、それを核にしてだんだん世界を広げていき、ひとつのイメージの世界をつくっていくわけです。これは、ある部分、催眠と似たようなイメージの作り方ではないかと私は思っているのです。そう考えると、けっこう催眠も嫌われずに、怪しまれずにすむのではないかと考えています。

余計な話ですけれども、明日、12月8日というのは、ジョン・レノンの命日です。ご存じないかもしれませんが、ビートルズ時代の曲で“Lucy in the sky with diamonds”という曲があります。その頭文字がLSDとなるものだから、LSDをやっている歌だとか言われて、いろいろ揶揄されたりしたんですけれども、あの歌詞はけっこうイメージそのもので、まさに催眠誘導に使えそうな気がします。歌詞は、“Picture yourself in a boat on a river with tangerine trees and marmalade skies...”というふうにつながっていきます。意味は、「自分自身を思い浮かべてごらん、いまボートに乗っているんだよ、川の上にいるんだよ、そこにはタンジェリンの木とかマーマレードの空があって……」というふうには、だんだん世界を広げていくのです。じつはジョン・レノンはけっこうサイコセラピーをいろいろ受けた人ですけれども、その“Lucy in the sky with diamonds”という曲にそれが直接影響しているかどうかはわかりませんが、歌詞は非常に催眠誘導と似たような言葉づかいになっています。まさにそうやってイメージをつくっていくのが、催眠誘導ということにもなるわけです。

## ツールとしての催眠

そんなことをしながら、いろんな現象をひきおこしていくというのが催眠ということになって、さらに催眠を使って心理療法を行っていくのが催眠療法ということになります(笠井, 2004)。ただ、催眠ができるということが即ち催眠療法を行えるということではありません。これも、心理の専門家にとっては誤解はないと思うのですが、一般にはしばしば誤解を受けるところです。催眠そのものはけっこう街中で教えているところがありますし、催眠技法自体は見様見真似でいくらでもできます。先ほどはなるべくいろんな現象を見てもらおうと思いましたが、催眠誘導をけっこうこまごまとやりましたけれども、あんなにいちいちやらなくても、ある程度のことをぼんぼんぼんとしていけば、そんなに長い時間がかからずに催眠に誘導することもできます。催眠の誘導

自体はひとつの技術で、慣れれば誰にでもできるのです。

ただ、街中の催眠を教えてくれるところで催眠を学んだ人が時々勘違いをして、「もう私は今日から催眠療法士」みたいに思って、開業しちゃう人がいるのです。そうするとどういうことが起こるかという、何でも催眠に頼ろうとする。例えば、「不安には催眠が効くから催眠をやりましょう」といって、不安がある人に催眠を施す。実際はその不安というのは、自分が寝ようとする隣の部屋の人が壁をどンドン叩いて自分を寝させないようにするために不安で不安でたまらない、というふうな不安かもしれません。それだけ聞くとふつうなら、「この不安というのはちょっとヤバイ不安だぞ、ちょっと関係念慮的なものがあるかもしれない」と思うわけです。ふつう、関係念慮的なものに催眠を適用するのはよくないとされています。つまり、心理あるいは医療の専門家であれば、当然、診断をして、見立てをして、その上で技法につなげていきます。十把一からげに催眠をやればいいわけではないのです。ところが、技術だけを覚えて、人を操れるように思ってしまうと、「今日から人を治せる」という勘違いをしてしまうことがしばしばあります。言うまでもなく、催眠もひとつの心理療法ですから、やはりちゃんと見立てをしたうえで、それに応じてどういう場合に使えるか、どんなふうに使っていくか考えていくことが必要になってくるわけです。

そういう点では、催眠というのはひとつの道具、ツールであるという言い方もできるかと思えます。先ほどは催眠を箱庭療法にもなぞらえましたが、箱庭療法だって道具さえあれば誰にでもできるわけです。でも、それで治療ができるかという、それはまた別問題です。当然、治療には、その場をマネージする能力などが非常に大きく関わってくるはずで、箱庭をどう使うかというのと同じように、催眠をどう使うかということも、やはり考えていく必要がある。そういう意味で催眠というのは、ツールでもあるという言い方をしたわけです。

## 催眠の臨床場面への応用

実際には催眠もいろいろと使われています。最近では医療の世界でエビデンスということがきびしく言われるようになってきていますけれども、催眠に関してもいろいろなエビデンスに関する実証研究、効果に関する実証研究が行われています(ナッシュ、2001)。例えば、痛みに関しては、絶対的な効果があると言われています。子供のころに、ころんで膝かどこかをすりむいて、お母さんに「痛い痛い飛んでけ」なんてやってもらった経

験のある人は少なくないと思うのですが、あれもまさに暗示です。「痛い痛い飛んでけ」って言ったって、飛んでくわけはないのだけれども、痛くなくなった気がしてくるという経験はおそらく多くの人がおもちでしょう。まさにあれが痛みの緩和なのです。それを組織的にやっていくと、癌などの痛みのケアにもしばしば使われています。あと、分娩の痛みとかにも使われています。骨髄移植に関しても、針を刺すというのが非常に痛いらしいのです。そんなときに催眠を使って痛みを和らげるという使われ方もしています。

最近では他に、認知行動療法などと組み合わせて催眠を使うこともあります。Cognitive behavior hypnotherapyとか、どンドン言葉が長くなっていくのですけれども、要するに、認知行動療法と催眠との併用です。また、昔から言われていることですが、不眠とか不安に関しては催眠ははっきりと効果がある。あるいは高血圧に関しても効果があるということが言われています。肥満に関しても、これも怪しげなとらえ方をされるといくらでも怪しく言えるんでしょうけれども、例えば糖尿病患者で体重のコントロールをしなければいけない人がいるわけです。そういう人にとって、Behavior managementみたいなものと催眠を組み合わせてやっていくのが、肥満に効果があるということです。言うまでもないことですが、催眠をやったから痩せるというわけではありません。自分の行動や体重を管理していくときの動機づけを強めていくとか、あるいはそれを維持するために催眠を使っていくということなのです。

ほかにも喘息とか、いぼの治療に催眠が使われることがあります。皮膚の反応というのは、けっこう暗示の影響を受けやすいのです。「いま私は熱い棒を持っています、火にくべていたのでとても熱くなっています」と言って、ボールペンを持って皮膚にシュッとさわっただけで、催眠の反応の強い人は、そこに水ぶくれができたりということが起こります。あるいは、「今私は漆の葉っぱを持っています。さわりますよ」とやると、かぶれが出てくるということも起こります。アレルギーがそうですけれども、けっこう皮膚の反応というのは暗示の影響を受けやすい。それだけに、暗示によっていぼなどを取るということも実際に行われています。ただ面白いのは、そもそも漆にかぶれるとどうなるか知らない人に、「今私は漆を持っています」と言ってさわってもかぶれないのです。漆にかぶれるとどうなるか、あるいは経験がある人はその反応を出せるのですけれども、経験のない人は出せないのです。そこらへんが暗示の面白いところでもあります。

## 暗示と多重人格、宇宙人による誘拐、児童虐待

そういう話をしていきますと、多重人格にしても、これもやはり一種の暗示がからんできます。1950年代に『イヴの三つの顔』という実話をもとにした映画があります。この多重人格のケースは、もともと“Journal of Abnormal and Social Psychology”という、当時のアメリカ心理学会の専門雑誌にきわめてめずらしいケースとして、1954年に発表されたものです。「多重人格ってめずらしいの？」と感じる人もいるかと思います。じつはその後、60年代にシビルというケースやその他のケースが少しずつ出てくるようになるのですが、シビルはイヴのケースを知っているのです。そして、70年代になると、70年の終わりですけれどもビリー・ミリガンというケースが出てきて、彼はシビルのケースもイヴのケースも知っているのです。ビリー・ミリガンがとても有名になったものですから、多重人格の考え方がアメリカで市民権をえまして、いわば、みんな多重人格になれるようになったわけです。

日本は今それがだんだん、夕方のニュース番組でも出るようになりましてから、けっこう多重人格のケースが増えています。昔はいなかったのです。反応のレポーターとして、そういうものがないと出せないものなのです。もちろん、解離しやすさということは、おそらく昔から性格特性として存在するはずですが、だからそういう人は、昔はコックリさんだったりしたのでしょうかけれども、現代ではそういう特性をもつ人の一部は多重人格になって出てくるかもしれない。解離しやすさという特性を持っている人は、漆にかぶれるとどうなるか知っていると、漆にかぶれた反応を出してくる。知らないということとは起こってこない。それと同じなのです。

ついでに言うと、宇宙人に誘拐されたという話も、今アメリカでけっこうあるようですが、これも60年代以前には、アメリカ人は宇宙人に誘拐されなかったのです。60年代になって宇宙人に誘拐されるようになった。というのは、空飛ぶ円盤、未確認飛行物体があるなんていうことが言われたして、だんだんそういう話が作られるようになるのです。大きなきっかけになったのは、スピルバーグが『未知との遭遇』という映画を作って、宇宙人が光を放つ大きな母船で降りてくるというふうなことを映像で見せたものだから、それもきっかけになって、宇宙人に誘拐されるようになったみたいです (Clancy, 2005)。いずれにしても知らないとならない。反応レポーターとして持っていないと出しようがないわけです。そういうものを引き出しやすいのが催眠でもあって、そ

れがしばしば誤解を生む原因にもなっています。

偽りの記憶という問題もあります。例えば、実際に虐待を受けていなくても、セラピーの中で、「あなたはもしかして虐待を受けたんじゃないの」なんて話をしていくなかで、自分が本当に虐待を受けたかのように思いこんでしまう。そういうのを偽りの記憶と呼んだりするのですけれども、その偽りの記憶を生み出すきっかけとして催眠が関わっているのではないかと言われています。おかげでだいぶ催眠の評判が落ちたところがありますけれども、ただ、実際に催眠を使わなくても同じようなことは起こります。ふつうにセラピーをしていくなかで、「もしかしてあなたは虐待を受けたのかな」なんて言われれば、「そうかもしれないかな」などと思い、「どんなことがあったかな」と空想していくと、だんだんそれが本当に思えてきてしまうのです。催眠は、そういうイメージを容易にするということが確かにあります。それが偽りの記憶、例えば虐待の記憶、を作り出す。宇宙人に誘拐されたというのも偽りの記憶なのですけれども、これもしばしば、催眠で宇宙人に誘拐された話をイメージさせるものだから、本当にそういうふうな気になってしまうということが言われます。これらの現象はあくまでも、イメージをしやすいくということが大きく関わっているようです。

そんなことにもつながってくるのですが、先ほど言いましたように、しっかりとしたエビデンスとしての催眠ということも言われています。片や見世物の催眠というもの、今だに日本でもアメリカでも他の国でもやられていますけれども、しっかりとした治療法としても使われている部分があるわけです。日本催眠心理学学会という学会がありまして、学会でそういう技法の研修会も大会の折にやっておりますので、またそういう機会などでいっしょに学ぶことができればと思います。

## 文献

Clancy, S. A. 2005 *Abducted: How people come to believe they were kidnapped by aliens*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

ヒルガード, E. R. (斉藤稔正訳) 1973 催眠感受性. 誠信書房.  
笠井 仁 2004 催眠療法・自律訓練法によるカウンセリングのプロセス. 福島脩美・田上不二夫・沢崎達夫・諸富祥彦 (編) カウンセリングプロセスハンドブック. 金子書房, Pp.243-254.

ナッシュ, M. R. (笠井 仁・徳田英次訳) 2001 催眠現象の神話と真実. 日経サイエンス, 31(10), 68-75.

Yapko, M. D. 1995 *Essentials of hypnosis*. New York: Brunner/Mazel.

## 「心理教育相談（カウンセリング）入門」について

心理教育相談室の活動を広く学生に知ってもらうために2006年度前期の学部授業として、「心理教育相談(カウンセリング) 入門」を開講した。そこで、授業の目的としては、心理教育相談室で実施している心理療法やカウンセリングを紹介することとし、心理教育相談室の運営に携わる教員全員がオムニバス形式で関わるカリキュラムとした。授業の具体的内容は、以下の通りである。

シラバスにおいて心理学や教育学だけでなく、さまざまな分野の学生の参加を歓迎することを明言した。また、以下に示したように各教員のメッセージを掲載し、直接学生に呼びかけるように試みた。(その結果、授業を聴講した学生の数は、140人を超えるものとなった。教育学研究科で最も広い200A教室に聴講学生が溢れ、立ち見が出る事態となった)。

4/11	【イントロダクション】	(下山)
4/18	【クライアント中心療法】	(中釜)
4/25	【力動的心理療法】	(田中)
5/9	【絵画療法・箱庭療法など】	(田中)
5/16	【行動療法】	(下山)
5/23	【認知療法】	(下山)
5/30	【家族療法】	(亀口)
6/6	【カップル療法】	(中釜)
6/13	【スクール・カウンセリング】	(亀口)
6/20	【リハビリテーション・カウンセリング】	(能智)
6/27	【コミュニティ心理学】	(能智)
7/4	【心理療法の統合】	(中釜)
7/11	予備	

### 各教員からのメッセージ

亀口： 家族療法では理論と技法を解説し、不登校、非行、摂食障害等の事例について紹介する。スクール・カウンセリングでは実践事例を通してスクールカウンセラーの役割を解説する。

下山： 行動療法と認知療法では、認知行動療法の理論と方法をワークショップ形式で体験的に学べるように工夫する。

田中： 主に力動的な心理療法について概説し、ついで絵画療法や箱庭療法など、非言語的なセラピーについて、可能な範囲で体験学習的なことを試みてみたい。

中釜： 来談者中心療法では心理療法の基礎として「信頼関係の形成」「共感」「純粋性」を取り上げ、カップル療法においては、関係性介入の基本概念であるジェンダーや悪循環を解説する。

能智： リハビリテーション・カウンセリングでは障害者の心理と障害者に対するカウンセリングを解説し、コミュニティ心理学では、障害者に対するコミュニティ心理学的対応を解説する。

(文責：下山晴彦)

# 2005年度 活動報告

## 1. 全般的動向

2005年度の特筆すべき第一の活動は、心理教育相談室運営小委員会の再建である。教育学研究科専攻長の武藤芳照教授を委員長として、6名の教授会メンバーによって構成される委員会の実質的活動を復活させ、創設以来49年の歴史を持つ心理教育相談室のさらなる発展を目指すと同時に、長年にわたって抱えてきた問題の解決に2年がかりで取り組み始めた。

17年度に取り組んだテーマは以下の通りである。

### 1. 臨床心理スーパーバイザー、臨床相談員などの名称の変更と整備

相談活動にたずさわる院生の指導・支援体制として、臨床心理スーパーバイザーと臨床相談員を置く。臨床心理スーパーバイザーには臨床心理学コースの教員があたり、相談員の教育訓練（スーパーヴィジョン等）や相談室での相談活動にあたること、臨床相談員（旧嘱託相談員の名称を変更）には、臨床心理士資格を有する専門家で、運営小委員会の議を経て委員会が委嘱した者があたることを改めて確認した。

### 2. TA（ティーチング・アシスタント）の新たな配置

心理教育相談室の活動の充実・整備のために、TAが配置されることになった。

### 3. 学内外に向けた広報活動と学内外を対象とする教育貢献の推進

教育学研究科の附属施設である心理教育相談室として、その知見と臨床実践の集積を学内外に向けて再発信する必要性が説かれ、教育貢献を毎年継続して行う事業の1つに掲げることが確認された。2005年度および2006年度の活動については、本年報p.14以降を参照されたい。

### 4. 相談規則・相談室内規の改正と相談業務に関わる伝票の整理

相談規則と内規の見直し作業を進め、相談区分としても「受付面接」「カウンセリング」「プレイセラピー」「保護者面接」「家族面接」など、来談者によりわかりやすい名称に変更した。相談料金も端数を切り捨てる形で改訂し、細かい金銭の受け渡しに伴った従来の不便を解消した。

### 5. 『相談室紀要』改め『心理教育相談室年報』の編集方針の大幅変更

今年度の発刊で28集を迎えた心理教育相談室紀要であるが、広報誌としての性格を明確にする方向でなお一層の充実をはかるねらいから、名称を「心理教育相談室年報」と改め、編集方針についても大幅な見直しを行った。ちなみに従来の印刷物は、『臨床心理学コース紀要』として発行を継続する。

### 6. 臨床相談員の新たな雇用

2005年度をかけて検討し、2006年度より新たに2名の臨床相談員を迎えて、3名による体制を整えることになった。

以上の課題の一部は次年度に持ち越され、2006年度も引き続き取り組みが行われている。制度的および財政的問題が解決・整理されることで、心理臨床に関する実践的研究および大学院生の教育実践の場としての心理教育相談室の活動が、よりいっそうの充実を見せることが期待される。

## 2. 相談活動状況

2005年度は、5名の臨床心理スーパーバイザーと1名の臨床相談員、および、心理教育相談室運営小委員会が認めた44名の相談員（年度途中退学者を含む）と2名の面接補助員によって、相談活動が行われた。その概要は以下の通りである。

まず表1に、「過去3年間の新規相談申し込み件数」を示す。2005年度の新規申し込みは59件であった。2003年、2004年に比べ、わずかであるが増加している。59件のうち、受付面接（名称変更により、今後は受付面接）後に当相談室で相談が継続したのは、39件だった。残り20件には、当室での相談の継続が不適あるいは困難と判断され、他相談機関を紹介した場合、一度のみのガイダンスで相談が終了した場合、電話申し込みがあった後に相談が取り下げられた

場合が含まれている。

表2に「過去3年間の新規相談申し込み者年齢別件数」を、表3に「新規来談者の年齢別・男女別相談内容」の一覧を示す。前年度に比べると、小学生と若い成人の申し込みが若干増えた感がある。また例年の傾向ではあるが、女性からの相談申し込み件数が男性のそれを上回っている。

表4に「新規相談申込者の来談経路」を、表5にその「居住地域」をまとめた表を掲載する。全体の傾向として、各種機関よりも個人からの紹介が多く、なかでも本学の教員や学生からの紹介が目立つ。インターネットを見て相談を申し込んだ人も8名おり、今後ますます確保したい来談経路である。新規相談申込者の居住地域の拡がりも、ほぼ例年と同様である。「その他」のなかには、2時間以上をかけて居住地域から来談するクライアントもいた。

表6に、2005年度の「相談述べ回数」を示す。相談種類の内訳としては、例年通り、本人面接、親子並行面接、親面接(夫婦面接を含む)、家族面接が行われた。2005年度は、面接総数としては減少が認められたが、これは遊戯面接(プレイセラピー)の大幅な減少によるものであり、それ以外には大きな変化は見られない。また、受理面接・家族面接には経年による増加傾向が認められる。これらの変化は、地域の教育相談所や児童相談所、教育センターをはじめとした無料相談機関の充実や小・中学校におけるスクールカウンセラー配置などが影響した結果と想像されるが、研修・教育機関である当相談室の特徴を考えると、幼・小・中学生の相談ルートを確保する必要があると思われる。

表7に、終結・中断・リファー(他機関への紹介)などの別を示す。2003年にいったん落ち込んだ継続事例の件数も、40件台に上がってきた。これは、教員が増えたこと、ホームページの開設等の広報活動が少しずつ功を奏しつつあることによると考えられる。

### 3. その他の活動

2005年度には初めての試みとして「心理教育相談室公開ワークショップ」を企画し、その第1回として「催眠技法入門」を開催した。50人ほどの参加者を得、ワークショップ終了後には講師の先生を交えて、教育学部ラウンジで簡単な懇親会を持った。

さらに、心理教育相談室年報創刊号の発行事業の推進、HPを立ち上げて教育学研究科からリンクを張るなど、広報活動にも力を入れた。心理教育相談室から学内外に向けた発信・貢献活動については、これらの試行錯誤を出発点に、今後、ますます充実させる方向で検討してゆきたい。

(文責：中釜洋子)

表1 過去3年間の新規相談申し込み件数

	2003年度	2004年度	2005年度
4月	3	5	6
5月	3	4	4
6月	8	6	5
7月	11	3	5
8月	3	4	3
9月	5	5	7
10月	3	6	5
11月	5	8	8
12月	0	3	5
1月	5	4	3
2月	5	4	2
3月	3	3	6
計	54	55	59

表2 過去3年間の新規相談申し込み者年齢別件数

	2003年度				計	2004年度				計	2005年度				計	
	男子		女子			男子		女子			男子		女子			
	本人	親 並行 家族	本人	親 並行 家族		本人	親 並行 家族	本人	親 並行 家族		本人	親 並行 家族	本人	親 並行 家族		
就学前児	2	0	3	0	5	0	0	0	0	3	0	0	4	0	4	
小学生	1	4	3	0	13	0	0	2	0	5	0	1	4	1	10	
中学生	1	1	0	0	6	0	3	1	1	10	0	1	2	3	9	
高校生	0	1	0	0	3	0	3	1	0	12	0	3	0	1	9	
他未成年	0	0	0	0	3	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	
浪人生	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
大学生	1	0	0	0	1	0	0	0	0	5	1	0	0	0	2	
成人	20~29	4	1	0	1	9	0	1	0	1	6	0	0	0	3	12
	30~39	2	0	0	0	7	4	0	0	0	10	2	0	0	0	5
	40~59	2	0	0	0	6	0	0	0	0	3	3	0	0	0	8
	60~	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	計	8	1	0	1	23	4	1	0	1	19	5	0	0	3	25
合計	13	7	6	1	54	4	8	4	2	55	6	5	10	8	59	

表3 2005年度新規相談申込者の年齢別・男女別相談内容

	相談内容	
	男	女
就学前児	登園拒否 1 チック症状 1 幼稚園でのトラブル後の情緒不安定 1 落ち着きがない 1	
小学生	チック症状 1 不登校 1 行動の問題 1 アスペルガー 1 家庭内のトラブル 1 発達の問題 1	食事に関する問題 1 学校での問題 1 両親の離婚による情緒不安定 1 気持ちを上手く表現できない 1
中学生	学業不振 1 不登校 3 家族関係 1 コミュニケーションの問題 1	家族関係 2 不登校 1
高校生	不登校 3 無気力 1	学校不適應 1 思っていることを言葉に出せない 1 対人関係 1 家族関係 1 不登校 1
他未成年		
大学生	神経症性鬱状態 1	摂食障害 1
成人	自暴自棄 1 統合失調症 1 家庭内暴力 1 人間不信 1 家族関係 1 NEET対応 1 自立出来ない 1 無断欠勤・家出 1	家族関係 4 鬱 4 コミュニケーションの問題 1 精神的病気か否かの判断希望 1 気分の落ち込み 1 PTSD 1 対人関係 1 妄想 1 その他 (不明) 1 情緒不安定 1 記憶喪失・リストカット 1

表4 2005年度新規相談申込者の来談経路

各種機関	幼稚園・学校より紹介	4
	医療機関より紹介	4
	他の相談機関より紹介	8
	上記以外のサービス機関より紹介	2
個人の紹介	クライアントより	3
	当相談室関係者より	2
	東大教官・学生より	14
	他大教官・学生より	1
	その他（知人・家族）	6
直接	本を読んで	1
	再 来	3
	インターネット	8
そ の 他		3
計		59

表5 新規相談申込者の居住地域

	東京	千葉	埼玉	神奈川	その他	計
2003年度	38	5	6	5	2	54
2004年度	42	1	7	3	2	55
2005年度	40	4	2	9	4	59

表6 過去3年間の相談述べ回数

	2003年度	2004年度	2005年度
受理面接	39	42	57
教育指導面接	0	0	0
家族面接	38	62	78
遊戯面接（プレイ）	239	200	115
心理教育面接（親）	232	214	219
臨床心理面接（本人）	413	343	335
検査面接	4	0	3
計	965	861	807

表7 本人・家族別の処置状況

受理年度		継続	終結	中断	紹介	不來談	初回のみ	計
2005年度	本人	22	4	3	0	5	8	42
	家族	19	5	3	1	4	6	38
2004年度	本人	18	0	7	1	9	3	38
	家族	12	2	1	1	7	0	23
2003年度	本人	12	5	4	0	6	8	35
	家族	8	1	2	6	6	8	31
2002年度	本人	26	3	5	1	6		41
	家族	17	3	3	2	7		32
2001年度	本人	16	9	8	2	7		42
	家族	14	5	8	1	4		32
合 計		164	37	44	15	61		354

# 心理教育相談室の構成

## 心理教育相談室運営小委員会

(2005年度)

委員長 武藤 芳照 (教育学研究科教授 総合教育科学専攻長 身体教育学コース)  
委員 衛藤 隆 (教育学研究科教授 身体教育学コース)  
委員 金森 修 (教育学研究科教授 教育内容開発コース)  
委員 亀口 憲治 (教育学研究科教授 臨床心理学コース)  
委員 下山 晴彦 (教育学研究科教授 臨床心理学コース)  
委員 中釜 洋子 (教育学研究科助教授 臨床心理学コース)

(2006年度)

委員長 武藤 芳照  
委員 根本 彰 (教育学研究科教授 生涯学習基盤経営コース)  
委員 亀口 憲治  
委員 下山 晴彦  
委員 多賀殿太郎 (教育学研究科助教授 身体教育学コース)  
委員 中釜 洋子

## 室長

亀口 憲治

## 臨床心理スーパーバイザー

亀口 憲治  
下山 晴彦  
田中千穂子 (教育学研究科教授 臨床心理学コース)  
中釜 洋子  
能智 正博 (教育学研究科助教授 臨床心理学コース)

## 臨床相談員

芳川 玲子 (横浜国立大学大学院教育学研究科助教授)  
下田 節夫 (神奈川大学人間科学部人間科学科教授 心理発達コース)  
瀧井有美子 (情緒障害児短期治療施設 横浜いずみ学園セラピスト)

## 相談員

博士課程3年 小堀彩子 坂井一史 鈴木晶子 瀬戸瑠夏 高橋美保 屋嘉比光子 李曉茹  
博士課程2年 石津和子 坂井玲奈 袴田優子 林潤一郎 バットオロシホ・ナフチャー  
博士課程1年 白井渉 大西真美 小野田奈穂 海老根理絵 慶野遥香 小菅律 向江亮 森岡さやか 張磊  
修士課程2年 新谷侑希 小林二郎 坂口健太 塩見亜沙香 土屋瑛美 中坪太一郎 長利玲子 西村詩織  
原田真由美  
修士課程1年 石川京子 今泉すわ子 鴛渾るわ 熊坂沙織 須川聡子 橋本望 羽田野健 松元和子 渡辺靖子  
日本学術振興会特別研究員 松本学 原田杏子

## 相談補佐員

平岡由紀子

---

東京大学大学院教育学研究科 心理教育相談室年報 第1号

2006年9月30日 発行

発行者 東京大学大学院教育学研究科  
心理教育相談室  
〒113-0033 東京都文京区本郷7-3-1  
Tel (03) 3818-0439

---

東京大学大学院教育学研究科  
心理教育相談室年報 第1号

東京大学大学院教育学研究科

