

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や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います。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はありますが、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います。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だと思います。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いますが、まず体験を中心に、その上でお話を付け加えていきたいと思っております。

早速ですけれども、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るぐらいかと思います。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れども、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っております。

「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います。お手元に5円玉と糸をご用意くださっているかと思います。それを、5円玉に糸を通して吊り下げるように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、「シュヴリユールの振り子」と呼ばれている方法です。「シュヴリユール」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。当時の科学者というのは何でもやる人たちのようで、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てくるという基礎的な原理を述べたのも、このシュヴリユ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、「シュヴリユールの振り子」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みただけですしょうか。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が、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。どうぞ楽にしてください。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

言うとも左右に動いてくる。周りに沿って動きが変わっていくと思えばいいと、それに応じて動きが変わっていく。「今度は前後」なんて言うとも、また前後に変わっていく。止まれという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言っているだけで、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、暗示の基本的な働きでもあります。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、今やってみたものを、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みてください。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、そんなふうに言う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かない限りは、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、今やっていただけであまりかと思いますが、「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、耳栓が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。殺しまでいかなくても、催眠で何か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います。

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が、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たりするものが、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す。少なくとも、自分で想像、空想をしてもらった、「動くと思いつかべてください」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います。

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のも、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の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ったのですが、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に紹介しました。私自身は、入試でばたばたしていた時期でもあり、対応できなかったのです。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回やってすっか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か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ほ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。

横道に入ってしまいましたが、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ったためか、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ったけれども、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って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ったと思う、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って、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ったりという、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げ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と、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ー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。いまでも中程度ぐらいということになるかと思います。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、そん

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、電車のつり革か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が、催眠を受けっていると、全然自分のことがわけわからなくなってしまっているのではないかという、それはまた催眠を受けることに對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って、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ところも、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もありますし、日付のことを意識していると忘れないかということ、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けれど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ば不思議です。

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が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を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、途中からどうして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いう言葉ですが、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、行動が起こ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、もっともっ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。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と思っています。

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るような気がします。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、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から、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やっていけば、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ださいと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んどん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、人を操れるようにしてしまうと、「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います。先ほどは催眠を箱庭療法にもなぞらえましたけれども、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、飛んでくわけで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。

最近には他に、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、どんどん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るってやっていくのが、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きます。昔はなかったのです。反応のレポートリーとして、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。知らないという事は起こってこない。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だして、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ふよ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。反応レポートリ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されています。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。日本催眠学心理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.