

# NEWSLETTER

編集・発行 日本催眠医学心理学会

No.73 2022. 7. 31

〒162-0801 東京都新宿区山吹町358-5  
(株)国際文献社  
TEL: 03-6824-9370

## 第67回大会を終えて

大会長 福原浩之 (立命館大学)  
副大会長 加納友子 (立命館大学)

日本催眠医学心理学会第67回学術大会は、2022年2月19日(土)と20日(日)、「教育と意識」をテーマに、オンラインで開催されました。立命館大学で大会が開催されるのは、2004年度の第50回記念大会以来、17年ぶりのことでした。本学会元理事長の斎藤稔正先生は、約20年前に誕生した立命館大学教育人間学専攻の創設に尽力され、その教学理念に人間の「意識」を重視する視点を導入されましたが、この専攻では催眠をはじめとする意識研究の成果を、教育と人間の問題に深く絡めながら理論的・実践的に探究することを課題としてきました。学生たちは、講義や講読を通して催眠現象の特徴やエリクソンの人間理解について学ぶと同時に、坐禅・瞑想・ヨガ・マインドフルネス等の実習で意識について体験的に学んでいます。そこで、本大会ではこれまでに多くの研究がなされてきた催眠の教育への応用的研究ではなく、従来ほとんど取り上げられることのなかった教育や人間に関心を抱く一般の学生が催眠研究の成果を学ぶことの教育的・人間的な意味や意義に焦点を当てることに致しました。

1日目には「教育と催眠」の関係を問い直す大会長講演と意識について体験的に探究している若手研究者のパネルディスカッション、2日目には「教育と意識の変容」をテーマに、ソマティック教育とホリスティック教育の観点から、催眠の研究や実践を見直すことのできる講演と対談を開催しました。大会長講演では授業で催眠の歴史や知識について学ぶことが、学生の催眠に対する印象にどのような影響を与えるのかについて具体例が示された後、催眠の理論的理解が様々な人間の理解につながる事が紹介されました。パネルディスカッションでは脳科学とマインドフルネスというそれぞれの研究領域の立場から、教育と催眠について研究者自身の瞑想体験を踏まえたうえでの話題が提供されました。また、講演と対談において、日本の伝統的修行をソマティック教育に応用されてきた長谷川智先生(羽黒派修験道先達)には、教育現場における「技術の向上と人間形成」との関連性について意識変容の観点からお話を頂いた後、「身体と心の統合」のための実習を行なって頂きました。ホリスティック教育を我が国へ導入された中川吉晴先生(同志社大学教授)からは、古今東西の意識理論について多数の図表を駆使しながら包括的かつ統合的にご提示頂きました。その後のzoom上では、ご参加の皆様を交えての活発な議論がなされました。

また、1日目には口頭3件とポスター2件の研究発表が行われました。いずれの発表にも多数の会員のご参加と質問・意見が寄せられました。2日目には、松本繁先生(上級コース)と長谷川明弘先生(初級コース)による催眠技法研修会が開催されました。多くの方々にご参加頂き、終了後のアンケートでは「内容の充実した意義ある研修会だった」というお声を頂戴することができました。開催にあたり、松本先生にはオンラインコースのためのビデオ教材を作成して頂き、長谷川先生にはオンライン講習に関わる数々のアドバイスを賜りました。両先生および企画・教育委員の小泉晋一先生のご尽力に厚く御礼申し上げます。

最後になりますが、開催準備が遅れ、常任理事の先生方には大変ご心配をおかけ致しました。遅々として進まない計画を忍耐強く見守り続けて下さった飯森洋史理事長をはじめ、HP掲載などの広報にご協力下さった井上忠典先生、総会の準備をお引き受け下さった櫻井憲児朗先生に深く感謝申し上げます。

## 第67回学術大会に参加して

川崎裕太 (立命館大学)

2022年2月19日-20日に、第67回学術大会が開催されました。今大会で、私は、福原浩之先生の大会長講演「教育と催眠」の後に行われた、パネルディスカッション「教育と意識」での発表機会を賜りました。しかしながら、果たして催眠に関わる学会での発表に耐えうるものを提示できるのか、という悩みや様々な葛藤を抱えながら大会当日を迎えました。そうした過程について詳細は省きますが、私の専門である瞑想研究の観点から振り返りました。なぜかという、瞑想修行によるエゴの自覚が、どのように教育や意識研究に関わるのかという話題を発表で取り上げましたので、この機会に自身がどのようにエゴを見つめたのか、その過程を整理したいと考えたためです。

まず、瞑想で起こる一般的な変化の過程を簡単に記述しますと、漠然とした悩みや葛藤などをそのまま抱えていくことで、緊張状態が持続され、自分の内面に注意が集中されていきます。そうすると、浅いものから深いものまで、特定の思考パターンや、情動、身体感覚の反応が起こります。それらに巻き込まれつつも、淡々と日常を過ごしていくと、ある問題にこだわった自分の状態に気づく段階が訪れ、物事を画策する自分の自己中心性に気づく過程を経て、自分を統合していくことが、瞑想ではよく起こるように思われます。

私の場合では、発表に関する悩みを抱えていくうちに、瞑想を研究してきた自分自身を問い直すようになりました。すると、専門の知識が増えたことで、謙虚さや誠実さが自分から失われていることに気がつきました。さらに見つめていくと、日常的な人間関係についても同様の心境が見られ、また、自信がなく困った自分から目を背け、何か良い方法はないかと足掻く自分が自覚されました。以上の過程から、この期間は研究をする自分のエゴを見つめるという期間になりましたが、そうした過程を、温かい眼差しで見守ってくださった方々には感謝が尽きません。

そのような意識の変容を感じつつ、特別企画での諸先生方の発表を拝聴していました。望月泰博先生のお話では、深い修行体験と最新の脳研究の理論をもとに、教育や意識研究にとって重要なお話を伺うことができ、非常に感銘を受けました。2日目は、ソマティック教育の実践家である長谷川智先生と、ホリスティック教育の大家である中川吉晴先生の特別対談が行われました。中川先生のお話では、ホリスティック教育の理論から考える

意識の変容について伺うことができ、自身の研究を問い直す新たな観点を得ることができたと感じています。また、長谷川先生のお話では、修験道やヨーガの理論に触れつつ、誰でも簡単に心身の繋がりを感じることができるワークをご紹介いただいたことで、日常での実践にも生きるとお話を拝聴することができました。

画面越しでも熱気が伝わるような興奮のなか、大会が終わりましたが、個人的に何よりも感銘を受けたのは、大会に参加された先生方の懐の深さと謙虚な姿勢でした。最後になりましたが、大会の開催のためにご尽力下さいました諸先生方、並びに大会関係者の方々に、心より御礼を申し上げます。

## 私の催眠との出会い・只管催眠への道 ～催眠研修会体験記～

山村淳一 (国立病院機構天竜病院  
子どものこころのケアセンター)

今回、日本催眠医学心理学会催眠研修会の上級コースが久しぶりに開催され、そのコースに参加できただけでなく、企画・教育委員の小泉晋一先生のお声がけと、広報委員の井上忠典先生からのご快諾を得て、その感想を書かせていただくことになり、本当に感謝しています。

私が臨床催眠と出会ったのは、浜松医科大学に本邦初の独立講座としてできた児童青年期精神医学教室(杉山登志郎特任教授)に2011年に助教として所属し、その2年後に天竜病院に児童精神科部長として赴任し、病棟運営が軌道に乗り始めた2015年のことで、当科の若手医師らが立ち上げた浜松臨床催眠研究会主催の自我状態療法ワークショップとその後2年にわたって臨床催眠初級編、中級編1、2と題して開催された研修会においてでした。私の師匠である杉山先生に、あいち小児保健医療総合センターから付いてきた立場でもあり、愛知の頃から率先して種々の心理療法(EMDR、ホログラフィートーク、TFT)を修得され、ご自分でなされていた杉山先生が、催眠研修会にも参加して、一番前の席でメモを取っておられたのが、いまだに思い出されます。師匠の背中を追うように同じようにいろんな講習会に参加してきた自分が、貴学会と出会い、小泉晋一先生の推薦もいただき、同学会企画の催眠研修会に参加し始めたのも偶然ではなく、必然だったように思われます。

その後、2018年7月に初級・基礎催眠、中級催眠をウェンディ・レムケ(Wendy Lemke)先生から受け、翌2019年10月に初級コース、中級コースを大谷彰先生から受講しました(いずれも東洋英和女学院大学にて)。

2020年度はコロナウイルス感染症蔓延にて開催が見送られました。2021年11月に初級コース（催眠の基礎、誘導法、症例、デモンストレーション、「自己催眠の理論と応用」、症例、体験学習など）、中級コース（「慈悲瞑想の催眠自我強化としての応用」症例、デモ等、「ポリヴェーガル理論と臨床催眠」症例、デモなど）を再度大谷彰先生からZoomオンラインで受けました。そして、2022年2月20日に日本催眠医学心理学会第67回大会2日目午前に催眠研修会上級（カタレプシー2種のデモ動画、「握りこぶし硬直」暗示の SCRIPT 説明、催眠カタレプシーのデモ動画）を松木繁先生から同じくZoomオンラインで受講できた次第です。

いずれの講習も思い出深く、示唆に富んだものであり、特にレムケ先生からは中級編の2日目に、いろんな症状に対する催眠応用として不安や強迫に加えて、解離やトラウマへの対応についてもご教授いただいたことが、その後の臨床に役立ってきたと考えています。加えて懇親会にも、このこと出かけていき、学会の主だった先生達の中にまぎれて、お綺麗な娘さん達とお目にかかれたことも思い出されます。大谷先生の講習で思い出されるのは、初級2日目と中級1日目の午前がその年の台風19号東京直撃で中止になったことです。暴風雨の中ホテルでかん詰めになったと記憶していますが、そのような感想だけでは、大谷先生に叱られますので、催眠研修会での感想はというと、長谷川先生に行った、首から下だけがトランス状態のまま質疑応答に入って、飛行機のメタファーを用いて解いていったデモの場面が思い出されます。いずれにしても、スライドやデモを通じて、多くのメタファーに触られたことが大いに勉強になりました。加えて、「一に練習、二に練習、三四がなくて、五に練習」と言う、大谷先生の師匠の言葉が、その後の臨床において、臨床催眠を用いていこうと思っただけとなりました。台風でできなかったことを2021年にZoomにてリベンジ受講したわけですが、自我強化とそのための「私の友人ジョン」テクニックも現在の臨床に活かしています。

そして、松木先生の上級編に至るわけですが、今回の講習ではカタレプシーを解くことによる、フリーズからの解放と私は理解したのですが、この手法が日々の臨床に大いに役立つと思いつながりながらまだ用いていないのが、残念な今日この頃になっています。と言うのも、天竜病院児童精神科が、この2022年4月1日から組織改編され、子どものこころのケアセンター・児童精神科となり、発達障害に子ども虐待がかけ算となって重症化した子ども達の入院治療だけでなく、外来でのトラウマ評価や処理にも重きを置くためにセンター化されたからです。そのような子ども達にとって臨床催眠が重要な治療法になる

と私は考えていて、当科の若い医師や心理療法士達にも、研修受講を勧めているところです。そのためにも、科の代表者としても日々、「一に練習、二に練習、三四がなくて、五に練習：只管催眠」で精進していこうと考えているところです。

## オンライン大会の楽しみ方

倉島 研（仙台市スクールカウンセラー）

大会は東京都スクールカウンセラーの桜井先生の口頭発表から始まった。私も同業なので現場のことがよく想像でき、「こういうことあるよなあ」と頷きながら聞いていた。催眠の使用は教員や保護者から抵抗を受けるのではないかと思っていたが、発表者の見解は「普段の関係性次第だと思う」、「催眠という用語を使う必要はなく、教員が解る言葉で説明すればよいのではないか」というものであった。それもそうだなと妙に納得し、私もそうしようと思った。また、学校現場で催眠を用いることを容易にする要因について、東京という大都市と仙台という地方都市の心理臨床の根付きの違いによるのではとも考えていたがその疑念も同時に晴れた。朝一番から大会テーマ「教育と意識」に合ったナイスな掴みであったと思う。

特別講演・対談では長谷川先生が話の流れからか、身体と心を使った体験的活動をZoomの画面を通して双方向的に行おうとし始めた。長谷川先生に見えるように私は部屋の中を移動して全身が映るようにして前屈したり、振り返ったりした。多数の皆さんがおそらくZoomの向こうの画面で見ているのだらうと思うと恥ずかしさもあったが、参加しているのだから楽しくやろうという気持ちが勝った。私のパソコンのZoom画面では同じように身体を動かしている参加者が隣に映っていて、一緒に大会に居るという感覚も得られ私はうれしかった。

催眠技法研修会はオンラインでどのようにやるのかということについて、申し込み時点で既に気になっていた。実際、上級コースは技法の研修というより講義のようなものであった。私は催眠について、双方向的な非言語コミュニケーションをメインとして催眠者が言葉によって反応の方向性を意図した方向へ細かく調整するという方法論を想定している。今回のような状況でも、例えば、講師と参加者間、あるいは参加者同士で、話しかける際の声の強弱や抑揚、速度変化といったシンプルな練習やそれを聞く体験はオンラインでもできたのではないかと思った。もちろん、遠隔の状態でトランスに入り困ったことになるという可能性はゼロではないが、私た

ちは専門家集団であり、一般集団よりはるかに少ないであろうリスクのために学びを犠牲にするのはもったいないとも思った。コロナ禍はまだしばらく続くだろうし、

オンラインでの催眠誘導やその経験が役立つ未来もあるかもしれない。世の中の変化に寄り添って学会や大会の有り様も変化していけば良いなと思った。

## 第68回大会のお知らせ

大会長 藤岡孝志 (日本社会事業大学)

2022年度学術大会は、東京で開催させていただくこととなりました。今年度は、対面での開催を現在検討中です。ただ、コロナ禍の状況によっては、オンライン（あるいは、対面とオンラインの併用）となる可能性もあります。少なくとも、大会期間中に実施する催眠技能研修会は、対面で開催したいと考えています。対面開催の場合、会場は東洋学園大学です。日程は、2022年12月10日（土）から11日（日）までの2日間です。大会の詳細は改めてご案内する予定です。シンポジウムの企画等実りある大会にしたいと思っております。万障お繰り合わせのうえ、ご参加くださいますよう、お願い申し上げます。皆様のご参加を、心よりお待ちしております。



### ////////// 編集後記 //////////////////////////////////////

コロナ禍での3度目の夏を迎えましたが、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。今回のニューズレターは前回大会の体験記としました。大会も催眠技法研修会もこのところオンラインでの開催が続いていて、催眠フリークの私としては残念でなりません。新型コロナウイルス感染症の先行きも不透明で、落ち着いてきたかと思ったら、また感染が広まったり。次回の大会・研修の頃には、感染状況が落ち着いて、対面での実施が可能になっていることを願っています。自由に催眠の掛け合いができる日が来るのが待ち遠しいです。みなさんともぜひお会いしたいですね。(井上忠典)

