

NEWSLETTER

編集・発行 日本催眠医学心理学会

No.69 2018. 4. 27

〒162-0801 東京都新宿区山吹町358-5

(株)国際文献社

TEL: 03-5937-0317

日本臨床催眠学会第19回大会・日本催眠医学心理学会 第63回合同学術大会を主催して

松木 繁（鹿児島大学大学院）

今回の学術大会は、大会テーマを「世界レベルの催眠研究の構築を目指して～わが国における催眠の臨床実践と効果研究を架橋する～」と大見得を切ったものにしてしまったので、果たして、どれだけの催眠臨床家や催眠研究者が集まるものか、大会前はスタッフともども心配しておりました。しかし、実際に蓋を開けてみると、Jensen先生の特別臨床催眠研修会（ワークショップ）を含めて、大会全体の延べ参加者が238名にまで達し、想像以上に盛会に終えることができました。これも両学会の理事をはじめ会員の皆様のご協力があったことと改めて感謝を申し上げたいと思います。そして、仕事や勉学の傍らで大会運営に直接尽力して下さった大会スタッフにも感謝致します。更には、多くの製薬会社や出版社からの寄付金や広告も頂くことができました。支援して頂いた関係の先生方にもこの紙面をお借りして深く感謝の意を伝えたいと思います。大会開催中は、いろいろと気付かない点多々あったようですが、全体を通しては、概ね、大会運営も順調に進み、大会開催協力金の返済もさせて頂きました。まずは、大会運営全般のご報告でした。

さて、合同学術大会の内容についてですが、大会終了後の会員の先生方からの感想をお聴きする限り、高い評価を頂けたようでスタッフ一同、胸を撫で降ろしております。前回、2010年に開催した鹿児島大学での合同学術大会にMichel Yapko Ph D.を招聘したのに続き、今回も鹿児島大会では、Mark P. Jensen Jensen Ph D.を招聘しての大会になりました。大会抄録などにも書かせてもらったのですが、今回の招聘は海外講師から話題提供をしてもらえばかりでなく、我が国からも世界へ発信する好機になるべくチャレンジの大会にしたつもりです。日本における催眠研究や催眠の臨床適用は決して世界に劣るものではありません。しかしながら、最近では国際催眠学会（ISH）への発表もほとんど無く参加者もバリ大会では零でしたので、今夏のモンリオール大会には日本からの発表も含め多くの会員が参加されることを期待しております。モンリオール大会のプレコングレスにはJensen先生の勧めもあって、世界の臨床家、研究者に交じって私も招聘を受けました。催眠の臨床実践や効果研究に関する日本の現状なども含めて討議に参加し、有意義な会議参加にしたいと考えております。

大会発表演題については、エントリーはされたものの取り消された方が多く演題数が少なくなってしまうことは残念でしたが、一方ではワークショップや技法研修会への若手の先生方の積極的な参加も見られ、これからの発展が期待できる面も見られました。そして、シンポジウムは2題ともに中身の濃い内容になりました。シンポジウムⅠでは、中島央先生を座長に、心理臨床の達人達に集まってもらい催眠について語ってもらいました。その中での議論は我が国ならではの臨床観や催眠観が垣間見られたのではないのでしょうか。そして、Jensen先生も交えて行われたシンポジウムⅡでは、水野泰行先生を座長に、「痛み」、特に、「慢性疼痛」への催眠の適用の可能性と期待とが話し合われました。厚生労働省の示すガイドラインの中にも認知行動療法に合わせて催眠が入る可能性を示すエビデンスをJensen先生も紹介してくれたので、これから、こ

の分野での研究がますます活発になることが期待されます。日本独自の催眠観とエビデンスベーストな催眠研究とが両輪となって活性化することを私は大会長をしたことによってますます強く持つようになりました。

Jensen先生は日本の催眠研究に対して非常に理解があり、我々の活動を後押ししてくれています。彼の編集発行する「催眠」の本へ私や理事の水谷みゆき先生、水野泰行先生にも分担執筆の依頼がなされ、私と水谷先生がお引き受けすることになりました。少しずつでも、我が国の催眠研究が前進し、これを機に多くの先生方にもこうした機会が得られることを願っています。

私は今、フェニックスのエリクソン財団主催の春期研修に参加させてもらっており、その間にこの原稿を書いています。J. K. Zeig先生も日本の催眠研究の活性化を強く期待されていることを最後にお伝えて合同大会のご報告とさせていただきます。

日本催眠医学心理学会 第64回六本木大会のご案内

長谷川明弘（東洋英和女学院大学）

本学会第64回大会は、東京の六本木で開催する運びとなりました。日程は、2018年11月23日（金・祝）～11月25日（日）です。会場は、東洋英和女学院大学六本木校地です。会場は交通の便が良い所です。会場近くには六本木ヒルズや六本木ミッドタウン、新国立美術館といった施設やスポットが点在しています。会場内からは東京タワーを垣間見ることができます。会場前の鳥居坂を上げれば華やかな街である六本木に向かい、鳥居坂を下りると古き良き商店街の面影が残る麻布十番があります。このように今回の大会では、明るい内の研鑽と日が沈んでからの相互に語らいながらの学びの機会としての絶好の地の利となっています。

大会テーマは、Renaissance（ルネサンス）としました。長年にわたって催眠が研究面でも臨床実践面でも医学、心理学、歯科学などの各領域から取り組まれてきました。

しかし近年の特に国内での停滞気味な現状を見つめ直し、再び催眠が各領域への貢献に寄与する契機となるような大会にできればと願ったテーマです。

大会には、大谷彰先生（メリーランド州Spectrum Behavioral Healthサイコロジスト）を米国から招きます。大谷先生には、催眠とマインドフルネス、そしてトラウマといったテーマで研修や御講演を御願いしたいと交渉を始めています。

実行委員は、関東圏に在住の会員を中心に編成され、これまでの大会長経験者が複数含まれるだけでなく、開催会場が社会人大学院であることもあり、意欲的な大学

院生が第1回の実行委員会から加わっていてくれています。

学術大会ならではの口頭発表に加えて、大会企画のシンポジウムを開催予定です。仮想現実（Virtual Reality: VR）を取り上げた、何らかの実演を織り交ぜたシンポジウムの機会を持ってないかと考えているところです。

会員の皆さまが2018年11月23日～25日に、東京・六本木で開催される学術大会・研修会に足をお運び頂くことを一同お待ちしております。

WEBにて詳しいことは、案内いたします。現在WEB構築を準備中です（5月末までには仕上げる予定です）。

合同学会と催眠研修会に参加して

今井康文

（青梅市立総合病院 臨床検査科／総合内科）

飯森理事長からの御依頼を頂き、寄稿させていただきます。参加までの経緯は少々異質かも知れませんが、自己紹介させていただきます。長年、身体科医師（血液内科）としての身体中心医療を経て、自身の心身不調を契機に、ここ数年は症状の心理的背景、心身症、更に心理臨床に興味を持ち、当該の学会、研修会、ワークショップで研鑽に努めております。臨床心理士資格を得た昨年は、当催眠医学心理学会と研修会にも初参加させていただきました。今回で2回目となります。催眠への関心は、ブリーフセラピー、エリクソンの順で辿り着き、エッセンスを心身症の診療に活かせればと考えました。今年度は臨床催眠学会主催の催眠研修会、エリクソンクラブ主催の催眠研修会、福井先生のワークショップと都合4回参加していますが、練習や実践が伴わない参加中心型の初心者でした。

第1日目は、M. P. Jensen 博士による『慢性疼痛への催眠および催眠認知療法的アプローチ』に参加しました。一部ペアワークやデモを含む、非常に興味深い基礎的かつ実践的な内容でした。痛みは脳が複数の部位での局在機能が連携して創造しているものであり、それぞれに適合した暗示を組み合わせることが有効であろうとする提示や、暗示内容と脳の局在機能の連結的解釈に目から鱗でした。また、年齢進行の技法のワーク/デモには魅力を感じました。

2日目は、Jensen 博士の講演、松木先生による大会長講演、シンポジウムⅠ『催眠療法って何?』と、濃い演目が目白押しでした。Jensen 先生の『催眠による慢性疼痛治療：伝統的治療の最新エビデンス』では、CBTさらに動機付け面接の併用技法も紹介されました。教示ではなく傾聴（チェンジトーク）で患者さんの自主的な変化への動機を引き出すことが大切とのことでした。また、理解が十分ではないかも知れませんが、松木先生の講演は、催眠トランス空間の形成で、「クライアントの自己支持や変化の可能性を自らが創り出して行く」とのことで、Jansen 先生とは別の視点から同様の方向性が提示されていると思われました。シンポジウムⅠは、催眠のケースカンファ形式で、面接者/対象者間のやり取りの中に存在する微細だが大きな意味をもつ言葉や雰囲気に関して多面的な討議が行われ、多くのことを教えて頂きました。

3日目はシンポジウムⅡ『心理療法に催眠をどう活かすか～慢性疼痛治療における活用を中心に～』に参加しました。主として医療分野での催眠の基礎研究と臨床応用の演題とコメンテーターの先生達の発言でした。中でも、松木先生の『全ての治療的アプローチに催眠言語を使う』というコメントが印象に残っています。

講演や素晴らしい多くの先生方の発言から、クライアントへの対応を有効なものにするためには、私が思っていた以上に催眠的要素が重要だと再認識し、その技量を少しずつでも修得する必要性を感じました。

合同学術大会（日本臨床催眠学会第19回学術大会 日本催眠医学心理学会第63大会）に参加して

為近 薫（臨床心理士）
所属：和田秀樹ところと体のクリニック）

今大会会場は松木繁先生の鹿児島大学でした。

1日目は、Mark P Jensen. Ph. D. 先生の『慢性疼痛への催眠・及び催眠認知療法的アプローチ』でした。痛みは様々な器官や神経ネットワーク間の複雑なプロセスの

結果であることが話され、そして、催眠は抹消部の情報伝達や脊髄と視床、脳の活動にも影響を与え、脳を“落ち着かせる”作用があり、痛みや苦痛を緩和して、CBTの効果を増幅させることなどについての、お話がありました。

2日目の午前中は、Mark P Jensen. Ph. D. 先生の『催眠による慢性疼痛治療 伝統的治療の最新エビデンス』についての講演でした。慢性疼痛の問題点、催眠鎮静のメカニズム、臨床試験から得られた知見、催眠でCBTの効果が高まったという研究、催眠のメカニズムなど、より詳しく語られました。

お話はとても具体的で、よくわからなかった神経生理学的なことが理解でき、今更に催眠の効果に驚かされました。会場でのお互いでのデモンストレーションは、実施者としての体験だけでなく、中々得られない催眠を受ける側のクライアントさんの気持ちも体験できました。Mark P Jensen. Ph. D. 先生の催眠誘導は英語で通訳の先生を通してであるにもかかわらず、とても心地よく何度も受けたく思えた位でした。

2日目午後は中島央先生座長のシンポジウムⅠ『催眠療法って何?』でした。生じないはずの痛みを訴える男性の催眠療法の事例や幻肢痛のような痛みを通して、痛みをなだめながらつきあって、緩和していく方法……がとくに心に残っています。強い痛みとつきあっていける程度に変わるの嬉しいことでしょう。これからは、通常の面接の中において、良い方向へ向かう暗示を、クライアントの状況にあわせてもっと使用できるようになりたいと思います。

3日目はシンポジウムⅡの「心理療法に催眠をどう活かすか」についての講演でした。過敏性腸症候群の催眠変容の研究では、催眠療法が鎮痛暗示効果を増強し、阻害する脳内処理過程を正常化させることなどについて、データを示しながら発表されました。

今回の合同大会では、催眠をこれまではっきり理解できていなかったことが研究として数字で提示されているのを見て、とても心が弾みました。幾つものことを学ばさせて頂きました。どうも有難うございました。

企画・教育委員会から —Lemke 先生特別研修会のご報告—

小泉晋一（共栄大学）

昨年のお盆の時期に、アメリカから Wendy Lemke 先生をお招きして催眠技法の特別研修会を開催しました。8月11日から14日までの4日間の研修で、最初

の2日間が初級コース、3日目が中級コース、最終日が上級コースでした。初級コースと中級コースの出席者が48人で、上級コースが56人でした。ほとんどの参加者が初級から上級コースまでの4日間を通して参加しました。参加者の内訳は約70%が臨床心理士で、約25%が医師、残りの5%が教師や大学院生でした。また初級コースを例にあげると、約35%が本学会の会員で、約61%が新入会員でした（他のコースもほとんど同じです）。非会員は約4%でした。この研修会をきっかけにして、30人もの方々に本学会に入会して頂くことができました。

初級、中級、上級のそれぞれのコースの研修が終了したときに、「研修の満足度」についてのアンケートを実施致しました。「満足」「少し満足」「どちらでもない」「少し不満足」「不満足」の5件法で、満足度の評定をしてもらいました。その結果をごく簡単に申し上げますと、初級コースでは約85%が「満足」か「少し満足」に評定しており、約13%が「どちらでもない」「やや不満足」「不満足」に評定していました（残りの2%は無回答）。中級コースもほぼ同じ結果で、約83%の参加者が「満足」か「少し満足」に評定しており、それ以外の評価は約8%でした（残りの9%は無回答）。上級コースでも同様に約83%が「満足」か「少し満足」に評定をして、それ以外の評価は約17%でした（無回答はなし）。これらの結果から、参加者の8割以上がLemke先生の研修に対して満足感を得ていたといえます。自由記述による回答では、「Lemke先生の人柄がとてよくて、催眠に対する情熱に感銘を受けました」や「催眠の経験はほとんどなかったのですが、とてもわかりやすくしてしっかり学習と体験ができて満足しています」、「デモや実習の時間が多くて充実していた時間を過ごすことができました」などの感想を頂きました。このように、Lemke先生の研修は概ね好評をもって終えることができたと思います。

アンケートでは「ファシリテーターの対応」と「研修会の運営の仕方」についても5段階での評定と自由記述での回答を頂きました。その多くは肯定的な回答でしたが、中には、改善すべき点などについてのご意見もいくつかありました。ファシリテーターは認定催眠士の有資格者をお願いをして、催眠実習のときに受講生のお手伝いをしました。自由記述の回答からは、ファシリテーターの姿勢としては受講生を見守っているよりかは、困っているときに積極的に介入した方が良かったことがわかりました。運営の仕方については、実習する場所の広さのことなどについてのご指摘を頂きました。これらのご指摘については、今後の研修会で可能な限り改善するように努め、より一層充実した研修会を企画するつもりです。今年の7月に再度Lemke先生をお招きして、

催眠の研修会を開催する予定です。今回は2日間の初級コースと2日間の中級コースの計4日間の研修を考えています。去年の研修とは異なった新しい内容も採り入れて、催眠に関する様々なエッセンスをたくさん盛り込み、より有意義な研修会にしていきたいと考えております。皆様には、どうぞ奮ってご参加頂けますよう心からお願い申し上げます。

第一回中国臨床催眠学会に参加して

福井義一（甲南大学）

2017年7月22日と23日に開催された、第一回中国臨床催眠学会に招待されて参加してきたので、その印象と感想を書き記すことにする。

隣国で開催されるこの学会に参加することになったのは、たまたまであって、最初からその存在を知っていたわけではない。少し長くなるが、その経緯を伝えたい。

筆者は、自我状態療法の普及と啓発を志すEgo State Therapy Japan（以後、EST-J）を2015年1月に立ち上げて、何度か自我状態療法のトレーニングを実施してきた。そんな中、Ego State Therapy International（以後、ESTI（エスティーと発音するそうだ））という国際組織があることを、2016年頃に知った。そこで、EST-JをESTIの傘下に加えてもらい、国際的に標準的なトレーニングを日本で開催できるように働きかけてきた。拙い英語でのやりとりのため、時間がかかってしまったが、ESTIの前代表であるHartman博士とコミュニケーションを取り大筋での合意を取りつけた。交渉の仕上げとしてHartman博士が筆者との直接の話し合いを望んだため、スケジュールを調整しているときに候補に挙がったのが今回の第一回中国臨床催眠学会であった。

中国では、後に学会の設立に尽力したFang博士が、ドイツに催眠を学びにいったのを機に、もう何年も前から周到に種まきをしていた。International Society for Hypnosis（以後ISH）から何年も続けて講師を呼び、トレーニングを積み、催眠のネットワークを広げていたのである。Hartman博士も自我状態療法のトレーニングを中国で行っていて、今回は4クールあるうちの3クール目が、第一回の学術大会の前に開催されるので、そこで会おうという話しに相成ったわけである。このトレーニングに特別に参加させてもらうための交渉の過程で、Fang博士から特別に第一回中国臨床催眠学会に招待されることになった。

そういうわけで、学術大会に先駆けて行われる5日間のトレーニングに参加し（この話しは、また別のところ

で)、中一日を置いて、プレ・カンファレンス・ワークショップに参加し、二日間の学術大会に参加したのである。プレ・カンファレンスにはISHの名だたる理事が、興味深いテーマを提供していた。例えば、学術大会は、大きなホールで幕を開けた。Fang博士の挨拶に始まり、ISHの次期代表であるBernhard Trenkle博士の講演では、網膜剥離を催眠で治療するという、にわかには信じがたいような最先端の催眠実践の報告が繰り広げられた。

参加者は1,000人を超える規模で、壮観であった。中国では、国家的にメンタル・ヘルスに関わる政策が強化されており、心理療法への注目は非常に高まっているのである。そんな中で、この第一回中国臨床催眠学会は素晴らしいスタートを切ったと言える。筆者が常々主張しているように、技術の進歩にはそれに携わる多数の人間が必要である。日本では学術大会を開催しても50名ほどの集まりしかないのに対して、彼の国では1,000人規模で切磋琢磨が繰り広げられていくわけであるから、今後の発展は約束されたも同然だろう。

筆者は、隣国の発展ぶりを目にしたことで、翻って我が国の催眠の将来に非常に危機感を覚えた。誰が、日常的に催眠を使った臨床をしているのだろうか？ 誰が、日々の催眠臨床における発見を学会に還元しているのだろうか？ 誰が、催眠に関する基礎研究をしているのだろうか？ 誰が、催眠に関する進んだ知識や技術を海外に出して学んでいるのだろうか？ 誰が、最新の催眠の知見やス



キルを日本に紹介する役割を担っているのだろうか？ 誰が、使命感をもって催眠の学会を運営しているのだろうか？ そんな人材は、日本ではないわけではないが、ほとんど絶滅危惧種であると言っていい。

世界的な趨勢に目を向ければ、これ以上日本で頑張っても無意味だと思える。しかしながら、本学会では理事長が替わり、変革の気概に燃えている。後、数年だけは、この衰退の流れに抗ってみたいと思う。焼け石に水かも知れないが、現理事長の変革の意志には、賭けるだけの価値があると信じたい。会員諸氏にも、催眠の将来の発展にお力添えいただけるよう、心からお願い申し上げる次第である。

特別研修会のご案内

2018年7月13日(金)～16日(月・祝)
場所：東洋英和女学院大学大学院(東京・六本木)
Wendy Lemke M.S. Licensed Psychologist
<http://www.clearwatercounselingservices.com/>

日本催眠医学心理学会(JSH)では、昨年に引き続き米国において積極的に活躍されている若手のホープ Wendy Lemke 先生をお招きして初級・中級研修会を上記の日程で開催することに致しました。先生は、トラウマと解離、自我状態療法等の専門家としても知られていますが、今年は、昨年とは一味違った趣向を盛り込んで、初級・中級研修会を開催致します。今年も皆様方の積極的なご参加をお待ちしています。昨年に引き続き、実技練習の際には認定催眠士がファシリテーターとして付きます。通訳付きですので、英語が苦手な方でも安心して参加できます。学会ホームページのリンクからお申し込み下さい。米国においても、とても人気のある先生なので今年も多数の参加申込みが見込まれます。お早目のお申込みをお勧め致します。



//////// 編集後記 //////////

昨年の合同大会の振り返りから始まり、今後の催眠学会を見据えた第69号ニュースレターを何とか発刊できることになりました。改革は少しずつ進みつつありますが、課題は多く、再生には数年かかりそうです。その為にも昨年度の振り返りに始まり、今年度は更なる発展を目指したいと願っています。松木先生の合同大会の振り返りと小泉先生の特別研修会のアンケート集計結果、今井義文先生や為近薫先生の感想文が振り返りの参考になると思います。また、今年度も特別研修会や学術大会に、レムケ先生と大谷彰先生を招聘できましたので、会員の皆様、奮ってご参加下さいようお願い申し上げます。更に、福井先生からは、第一回中国臨床催眠学会の様子についてご報告頂き、大変参考になりました。(飯森洋史)

////////