

NEWSLETTER

編集・発行 日本催眠医学心理学会

No. 65 2015. 11. 30

〒100-0003 東京都千代田区一ツ橋 1-1-1
パレスサイドビル9階
（株）毎日学術フォーラム内 TEL. 03-6267-4550

理事長就任のご挨拶

理事長 東京成徳大学 井上忠典

このたび10月27日付けで理事長に就任しました東京成徳大学の井上忠典です。この会報で初めて理事長の交代を知る会員の皆様も多いと思いますので、その経緯について簡単にご説明させていただきます。

本来、理事長など役員任期は3年ですので、その改選は来年度の予定でした。今年の7月の常任理事会で笠井仁前理事長が一身上の都合で辞任をお申し出になりました。9月の理事会でその辞任が承認され、総会において報告されました。同時に、理事長選挙についての手続きについても承認、報告されました。その議にもとづいて、9月に大山みち子先生(武蔵野大学)を委員長とする選挙管理委員会が立ち上げられ、10月に理事20名の互選により理事長選挙が実施されました。その結果、私、井上が理事長に選出されました。任期は前理事長の残り期間であり、来年度開催される大会までとなります。

今回の理事長の交代は、任期途中での理事長の辞任を受けて、新しい理事長の選挙を行うという異例のことでした。ですので、役員や総会に出席された会員の皆様には、事前にお知らせできたのですが、それ以外の会員の皆様にはこの会報で結果だけをお知らせすることになり、誠に申し訳ございません。改選まで1年しかないこと、理事長不在期間をできるだけ短くすることを考え、理事による互選だけを実施するという今回のような手続きをとらせて頂きました。ご理解頂きますよう、お願い致します。

さて、経緯がどうであるにしろ、理事長に任じられましたので、この1年はその責務を全うしたいと思います。本学会では、年に1回学術大会を開催して、催眠についての研究交流や技能研鑽の場としています。また、編集、広報、企画・教育、倫理、国際交流、研究、資格認定に関わる委員会によって様々な事業が展開されていますし、会務を担当する事務局がそれらを支えています。それらの一つ一つが機能していれば、催眠についての研究や臨床がさらに発展していく筈です。

本学会の歴史は古く、昨年の大会が第60回大会でしたので、人間で言えば還暦を過ぎたところ。ちょうど世代交代の時期にあたり、学会も生まれ変わろうとしていると感じています。ただ、本格的な始動は、来年度、役員改選がありますので、それ以降になるでしょう。この1年はその準備期間であり、基本的には従来の路線を継承して、これまでやってきた活動を地道に続けていくことが肝要と考えています。

その基本的なことをやり続けるにも、大変なエネルギーがいります。会員の皆様の力が是非とも必要です。大会への参加や研究・事例の発表、学会誌への投稿、催眠技法研修会への参加、認定催眠士の資格取得申請など、会員一人一人の活動が学会全体のエネルギーになります。学会の活性化にご協力下さい。宜しくお願い致します。

第 61 回大会を終えて

楠本 恭久

(第 61 回大会大会長 日本体育大学)

第 61 回大会を 2015 年 9 月 4 日から 6 日にかけて日本体育大学世田谷キャンパスにおいて開催致しました。9 月 4 日の催眠技法研修会、その後の学術大会での特別講演「2020 年東京オリンピック」、学会企画ワークショップ「“催眠の定義”をめぐって」、大会企画ワークショップ「スポーツメンタルトレーニングと催眠」、シンポジウム「スポーツと催眠」、口頭・ポスターによる研究発表、懇親会と多くの皆様にご参加頂き、誠にありがとうございました。諸事情により当初の予定から演者等の変更が生じ、また日本産業カウンセリング学会の大会と開催期間が同じであったため、いろいろとご不便をおかけしたと思います。会員の皆様のご協力により、無事に終えることができました。心より感謝申し上げます。

今からさかのぼること 13 年前の 2002 年 9 月 20 日から 22 日にかけて、第 48 回大会（長田一臣大会長）を同じ日本体育大学世田谷校舎で開催させて頂きましたが、当時参加された方は一新した校舎に驚かれたのではないのでしょうか。思い起こすと、第 48 回大会で私は大会事務局長として関わらせて頂きました。当時は、大学の助教授という

立場であり、大変多忙ではありましたが、諸先生や大学院生、顧問をしていた少林寺拳法部の学生たちとともに大会を作り、運営した楽しさを覚えています。今回は立場をかえて開催することとなり、大会長という立場の責任の重さと大変さを痛感致しました。

今回の大会におきましては、特に笠井理事長をはじめ、学会常任理事の諸先生方にいろいろな面で助けて頂きました。先生方の手助けなくして今回の大会は成り立たなかったと実感しております。本当にありがとうございました。多くの方への感謝とご縁とで開催できた大会が、皆様にとりまして実り多い機会であったならば幸いに思います。

さて、今回は「催眠とオリンピック」という大会テーマを掲げさせて頂きました。2020 年に 2 度目の東京オリンピック開催が決まり、催眠とオリンピック、スポーツとの関係を改めて検討したいという思いで企画させて頂きました。今回の企画で催眠のスポーツへの適用可能性が広がったと感じて頂けた方がほんの少数でもいらっしゃいましたら、企画が成功したのではないかと感じております。第 48 回大会を経験した本学の関係者は少数でしたので、今回の大会で本学のみならず若手の研究者たちが、催眠とスポーツに対して興味と関心を向けるきっかけになった大会であると実感しております。

今後ともなにとぞ宜しくお願い申し上げます。



ベストプレゼンテーション賞を受賞して

長谷川 千洋

(神戸学院大学人文学部人間心理学科
医療心理学領域教授 臨床心理士)

第61回日本催眠医学心理学会における口頭発表「観念運動活動と催眠感受性に関する検討—Chevreul's Pendulum は催眠感受性を測る為の予測的指標となりうるか—」が、ベストプレゼンテーション賞を受賞したというお知らせが、先日事務局から届きました。本学会には2年前に入会し、昨年第60回大会で催眠を用いたfMRI研究に関する口頭発表を初めて行ったばかりです。催眠の研究は手探り状態であった為、今回の受賞のお知らせに大変驚き、また非常に名誉なことと感激致しました。

この研究は元々、「スタンフォード催眠感受性尺度C形式(SHSS-C)を実験参加者に施行する前に、スクリーニング的にChevreul's Pendulum[以下CPと略]だけで催眠感受性のある程度把握できないか。」という観点で始めたものです。試に学生にCPを実施してみると、大きく振り子が動く者やそうでない者、直に動き出す者と時間がかかるがよく動き出す者など、様々な行動が観察されました。調べてみると、CPの研究は非常に古く、時代とともに研究の位置づけも変遷してきたことがわかりました。このように、臨床現場では誘導の際によく用いられているCPが、実験心理学的にもとても興味深い現象であることに気づき、催眠医学心理学会の先生方からのご教授を頂きたく、今回発表させて頂いた次第です。

ところで、私の専門は神経心理学です。主に脳損傷患者さんの心理検査データを調べたり、認知機能を測る実験等を実施したりして、健常者データや他の疾患と比較する研究方法を取ります。認知心理学や実験心理学的な基盤で研究を行ってきた為、催眠は比較的最近になって共同研究者の神経内科医から教わり、本学会においても3年前に研修を受けましたが、誘導については未だ勉強中です。しかし、試行錯誤しながらも催眠誘導を行う中で、催眠状態の実験参加者が手を動かさなくなったり、幻聴を報告したりする姿を見て驚愕致しました。これはまさに“virtual brain damage”であり、人間の脳とは、暗示によってこうも簡単にだまされてしまうのかと衝撃を受けました。関連文献を読み進めるうちに、催眠状態の方の協力があれば、従来の研究領域では解明されなかった様々な脳機能も明らかになる可能性がある、強く思うようになりました。ご存知のように、催眠を用いた脳画像研究はこの数年間で急激に注目されています。今後は、催眠の科学的なエビデンスが多く報告され、臨床や精神保健により一層寄与できる日も遠くはないと思われます。

私の大学の所属は医療心理学領域という珍しい部署です。脳と心を学ぶ学生の多くは催眠に非常に興味を持ち、催眠実験を楽しんでくれます。更に、臨床心理学を学ぶ大学院生も臨床現場での手法として催眠に興味を示してい

ます。今回の受賞を励みに、若い彼らの興味を育てるような研究をこれからも報告できれば、一研究者として非常に嬉しく思います。最後になりましたが、研究参加して下さいました協力者の皆様、賞の選考の労をお取り頂いた諸先生方、そして催眠医学心理学会に心より感謝と御礼を申し上げます。

催眠技法研修会(初級・入門・基礎コース)に参加して

金子 栄美

(天理大学体育学部学生相談室)

この春に入会させて頂き、初めて催眠技法研修会に参加しました。私は大学の学生相談室で学生アソトを対象に主に動作法を用いた心理相談を行っています。成瀬先生の近著「動作療法の展開:こころからだの調和と活かし方」を読んで催眠について勉強したくなり、またアソトを援助する上でメンタルヘルスマッチングを活用できるようになり自分の援助の幅を広げたいと思い入会させて頂きました。

最初の講義「催眠の基礎理論と倫理」をお聞きして、催眠を定義することの難しさを知りました。催眠の臨床的介入技法としての有効性や可能性を知ると、歴史的な経緯や舞台催眠など臨床の場以外での一般人への露出度が高いが為に偏見や誤解が根強く広まっている現状は大変残念なことだと思いました。催眠の有効性は両刃の刃であり、適切に用いられて治療効果をもたらせるかどうかはセラピストの技量もさることながら援助者としての姿勢が一番の問題であるからこそ「催眠をかける」のではなく「クライアントが催眠に入るのを援助する」という援助者の姿勢の大切さが強調されたのだと思いました。

1コマ目の実習は「催眠の基礎・導入」ということで後倒法を二人組になって練習しました。動作法の経験から身体の力を抜くことはできると思っていましたが、意外と思わぬ部位に力を入れてしまい身をまかせることの難しさを感じ、援助者の手の当て方や支える姿勢、暗示の言葉が微妙に違くと被催眠者の体験が変わってしまうということを実感しました。2コマ目も誘導の練習を引き続き行いましたが、相手の動きを細かく観察しつつ、それを元に暗示の言葉を出そうとしてもなかなか口からスムーズに出てこなくて、その所為で被催眠者役の方もうまく催眠に入っていけなかったのではと思いました。

最後の全体での事例検討会では、催眠下での暗示の影響力を考えた時、暗示の言葉の持つイメージの重要性を思いました。研修会全体を通して倫理の問題について強調されていたのが大変印象に残りました。そして、ボール、倫理、言葉の持つイメージの重要性など催眠を用いるかどうかに関わらず臨床を行うものとして大切な基本について再認識させられました。昼食休憩をはさんで8時間半の研修は長いと参加前には思っていたのですが、実際にはアッという間

に終わり、もう少し実習をしたかったのもっと長くてもよかったかなと思った位でした。

催眠技能研修会に参加して

小松 竜平

(秋田大学大学院教育学研究科)

9月4日から6日にかけて行われました日本催眠医学心理学会第61回大会について、その中でも催眠技能研修会について、稚拙な文ではございますが、私が研修会で感じたことをまとめさせていただきます。

催眠技能研修会に参加するのは今回で2回目です。今回初めて、中級コースを受講しました。講義では、「催眠の臨床適応の工夫」ということで、面接でC1.から催眠の使用の同意を得ることや催眠を使用する際の注意点(偽記憶の問題など)、臨床催眠の適応領域について、田中先生・松原先生よりお話を頂きました。私はまだ、催眠を臨床という場で使ったことはありませんでしたが、将来、催眠を一つの技法として利用できるようになりたいと思っています。今回の講義は、将来、私が催眠を使用する時に、C1.にどのように伝え、同意を得るかということやどの症状に使用するかということなどを考える為の指針の一つになりそうです。その後の笠井先生と松原先生が担当された実習では、同コースに参加されていた方たちとグループを組み、指定イメージを用いた催眠を行ったり、自律訓練法を体験したりしました。催眠の実習では、松原先生のデモンストレーションを拝見後に、実際に催眠を行いました。催眠をかける側になると、相手の動きに沿うことの難しさや、うまく誘導できているのか?という不安や焦りからくる緊張を感じました。私はまだまだ催眠をかけることになれていないようです。グループになった方たちからも私の催眠誘導の仕方や催眠中の関わり方についてアドバイスを頂きました。他の方に自分の催眠誘導であったり、催眠中の関わり方であったりを観察されることはそう多くないことだと思います。研修会の中で、他の方の様子を観察したり、アドバイスを頂いたりすることは、自分の癖などが発見でき、私にとって、とても刺激的なことでした。最後の事例検討は臨床で催眠がどのように使われているかを学ぶ上で興味深く聞かせていただきました。

催眠と一言で言っても、伝統的な技法であったり、エリクソンが用いた技法であったりと催眠者によって催眠の使い方には多かれ少なかれ違いが出てくると思います。催眠技能研修会は、自分が普段用いている催眠が何を指している、C1.とどういった関わりをしているのか、催眠という大きな庭のどこに位置しているのかを再確認する為の場なのかなと思いました。これからも催眠技能研修会に参加し、実習を積み、催眠について理解を深めたいと思います。

JSH 総会に参加して

立石 紀昭

(長崎北徳洲会病院 心療内科)

今年は楠本恭久先生の主宰で東京深沢の日本体育大学で開かれました。内容の詳細は学会誌か、ホームページ報告されると思いますので私の個人的感想を書かせてもらいます。まず主宰された楠本先生には、懇親会でも私まで飲み物や食べ物を気づかって頂き感激しました。このような気配りの中で、絵画、彫刻、書道とたくさん展示されたきれいな校舎で行われ、スタッフの対応とともに、清々しい感じでしたが、参加者が70~80名と少なかったことは残念でした。

研修会の実習は、3人一組で、クライアント、施行者、観察者と役割分担し、それをそれぞれ交代するものでした。自分としてはスムーズに施行できて満足でした。観察者の意見を述べるころでは、未熟な私が意見を言ってしまった後後悔したものです。

今回の研修の中で私の心に残ったことは、他の、行動療法などの併用の可能性を語られたことが更に催眠が身近になった感じでした。催眠の効果があるのは乗り物酔いと、夜尿症というコメントがあり、びっくりしたのですが、後から、その発言された先生に聞いてみると、純粋な催眠に限定しての話だと、自分もエクソなどの催眠療法を使っていると聞いて安心しました。

学会では「催眠とリハビリ」がテーマで、スポーツ心理トレーニング指導士の役割が大きいこと、その数が少ないこと、女性の指導士はさらに少ないこと、が訴えられました。多くの実際的な方法や、理論が語られ、山中寛先生のインタビューで「自分がやらないといけなことを自分がやらないといけな」と言われたと楠本先生から報告がありました。その中で自律訓練法が有効に使われ、改良型OAT「長田式自律訓練法」も多いに使われ、自由に工夫されているという話で、私自身も型通りに縛られないで自由にやれるのだと、これも再び見直すことになりました。

ワークショップのもう一つで、「催眠の定義」がテーマでした。アメリカ催眠学会での催眠の定義の歴史的な変遷と2014年の変更が紹介されました。私としては、定義は定義として、コメントの鶴光代先生、中島央先生の催眠の実際での中身を話され、理解を深めたところでした。坂入洋右先生の話の中に、フォー、ゾーンということが出て、立谷泰久先生のスポーツ心理トレーニングには哲学がいるという話など、たくさん話があり、書けないほどで、大いに勉強になりました。

今回は、私としては河野良先生に自律訓練に中断が多い面を尋ね、動機づけを大事にしないといけなと教授して頂きました。

更に雑談になりますが、斎藤稔先生とは3日目の昼食と一緒に、先生が武蔵小路流のお茶をやっておられるとの話

を聞いて、スポーツ心理の話で出た、繰り返しの動作(ルーチン)の必要性和共通するものだと、おもしろく思ったものでした。

委員会報告

催眠研究のすすめ

福井 義一

(研究委員長 甲南大学)

日本の催眠関連の学術団体(本学会と臨床催眠学会)において、学会誌の刊行の遅れが目立っている。各学会の編集委員長の名誉の為、怠慢でないことははっきりと証言した上で、わが国の催眠研究を盛り上げていく為にできることを考えてみよう。そもそも、こうした地盤沈下には、学会のメンバーや事務局機能の低下など些末な要因も寄与しているが、催眠研究自体の沈滞が著しいことが主要な原因の一つであることは疑う余地がない。両学会ともに、論文の新規投稿がほとんどなく、前年度の学術大会の講演やシンポジウムなどを論文化して渡しているのが現状である。

ここで、会員の皆様には、本学会の研究会助成と研究助成について紹介し、皆様からのご応募を奨励したい。この一年間、研究委員長として、まずは研究会助成の制度を改革し、新たな募集を始めることができた。改革のポイントは、応募が年2回になったことである。秋の学術大会時に開催される常任理事会での審議と、約半年ごとの年度替わりの4月初旬の常任理事会での審議の合計2回のチャンスがある。HPにも新しい制度の要項が掲載されているので、ご覧いただきたい。残念ながら、第一回の締め切りには応募はなく、これで本制度ができて以来、一件も応募がない状態が続いている。今後も広報に力を入れつつ、更なる改革を進めていく所存である。

次に研究助成については、制度化はされながらも、第一回には応募がなかったそうで、そのまま流れた状態になっていたが、今年度ようやく引き継ぐことができた。2015年度のうちに、必要があれば制度を見直し、新たな研究助成制度として再開したい。こちらは、研究会助成とは違って、額もやや大きくなっている。催眠研究に関心のある方は、HPをチェックして頂きたい。

世界的には、催眠が見直され、臨床領域でも基礎の領域でも、催眠研究は比較的盛んであると言える ASCH の学会誌である American Journal of Clinical Hypnosis では、毎号、催眠の臨床適用の刺激的な特集が生まれ、ISH の学会誌である International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis でも一方の領域だけにとどまらず、基礎と臨床が融合した興味深い論文が次々と公刊されて

いる。わが国の催眠研究がこうした流れから取り残されてしまうのはあまりに惜しい。催眠は、催眠現象やそれに伴う脳神経学的変化、変性意識状態自体が研究対象ともなり得るばかりでなく、催眠を用いてある状態像を作り出すという別の研究の有効な手段としても用いることが可能である。

研究委員会として、研究奨励の為に、更に何らかの手立てを取るべきであると思うが、まずはご自身で最新の情報をキャッチ・アップしてみたい。これは面白そうという題材が見つかるかもしれない。研究は何も特別なことではなく、何気ない興味・関心から始まっている。臨床家は、日々の催眠臨床の中で得られた工夫をカンファレンスや学会で発表するうちに議論が深まって、論文化に至るかも知れない。催眠に携わる中でふと感じた疑問や、学会で聞いた発表、学会誌の論文などがきっかけで、興味や関心が開かれるかもしれない。筆者自身も、講演や研修会、学術大会などで聞いた話の中から、いくつかの新たな研究テーマが開かれていった。そんな刺激を与えられる学会運営を期待しつつ、皆様の催眠研究熱が高まるような企画を練っていききたい。

倫理委員会から

阿部 真里子

(阿部真里子 臨床心理士)

早いもので、倫理委員会の長として任命を受けてから約1年半を経過しています。この間、会員の皆さまからも、学会からも特に、倫理関係の解決困難な事案が挙がってきたことはなく、少しほっとしています。東京銀座で開業されている弁護士の方(モンス総合法律事務所 桃谷 恵 弁護士)を本学会の顧問としてお願いして、事案が挙がってきたら、いつでも相談できる体制を作りましたので、大変心強く思っています。私は開業の傍ら、スクールカウンセラーという仕事にも30年近くにわたって従事してきましたが、勤務している学校の先生方から「実際に相談しに行かなくても、いつでも何かあったら、スクールカウンセラーに相談できると思うだけで、大変心強い」という言葉を頂くことがよくあります。それと同様に、いつでも法律的な問題その他が生じたときに、法律の専門家に相談できると思うと、実際に相談する機会がなかったにせよ安心していることができます。現在、日本も欧米と同じように、もめごとが生じたときに、訴訟問題に発展することが少なくない時代となりました。今後も引き続き、臨床活動の中で会員の皆さまが様々なトラブルや危機に直面した時にはご遠慮なく、ご相談頂ければと思います。会員の皆さまが安心して安全に研修を受けることができるように、また、学会活動を行うことができるようにバックアップをさせて頂きたいと思います。今や、本学会をここまで築いて下さり、長年にわたり、ご指導を仰いできましたマスター・ヒールリストの先生方もご高齢になら

れました。今後、しっかりとその意志や役割を引き継いで、学会を盛り立てていかなければならないという思いを強くしています。この伝統のある、日本催眠医学心理学会という土壌で長年培われてきた貴重な催眠についての技能や、心理臨床の方法論を若い臨床家にしっかりと傳承していく事が、今後の重要な課題であると思われま。催眠や心理臨床の技法が脈々と、未来に受け継がれていくという

のは時代を超えて貴重な素晴らしいことだと思います。私自身、催眠を心理臨床に生かすようになってからは一段と早く確実にクライアントさんの回復を助けられるようになり、自信を持ってこの仕事に携わる事ができるようになりました。今後は、その恩返しも含めて、後輩の皆さまが臨床に催眠を生かせるような、お手伝いをさせて頂ければと思っています。

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

今回は、第61回催眠医学心理学会、研修会、総会の総括の号として企画されました。大会長の楠本恭久先生には大会の主催者側の総括を、金子栄美、小松竜平、立石紀昭 各先生には研修会並びに総会を受講しての感想文を書いて頂きました。また、第60回大会で創設され、今回初めてベストプレゼンテーションに選考された長谷川千洋先生には、受賞しての感想文を書いて頂きました。福井義一研究委員長には催眠研究の勧めについて、阿部真里子倫理委員長には委員長に就任しての決意を書いて頂きました。今回笠井理事長の突然の辞任後の混乱を避ける為、急遽理事により互選された井上忠典先生には、理事長就任に当たっての決意を述べて頂きました。皆様、お忙しい中、原稿を書いて頂き、本当に有難うございました。しかしながら、原稿執筆を快諾しておきながら、何度メールを差し上げてもお返事と原稿が頂けなかった役員がいたことは誠に残念に思います。今後も会員の皆様、当学会の発展の為宜しくお願い致します。

(編集：飯森洋史)

