

疑問/質問

4-2 FROM ペンネーム がーぼー さん

どんな悩みの時に、催眠療法をするのですか？
セックスが出来ない・・・こんな理由の時は、受け付けしていただけるのですか？

お答え

がーぼーさん、こんにちは。

催眠療法はいろいろある心理療法の一つです。その心理療法は心に関わっているお悩み・病気・症状全般に適用されます。ですから、催眠療法はほとんどのお悩みに適用できると言えますが、もちろん個々にケースバイケースですので、その点は専門家に直接相談してみてください。

がーぼーさんはどうしてセックスができないのか、（ペンネームにしろ抵抗があると思いますが、）詳しく内容まで書いていませんでしたが、自分で意識できる・意識できない（無意識）は別にしても、やはり心に何らかの要因があるのではないのでしょうか。

そういったお悩みは、どこに誰に相談したら良いか解らずに一人で悩んでいる方が多いようです。ですが、それはもちろん真剣なお悩みですから、自分一人で悩んだり判断せずに、早めに一度カウンセリングや催眠療法といった心理療法の専門家にご相談されたいかかと思えます。そういった専門家が悩みの解決の道を開いてくれるかと思えますよ。（中村）

疑問/質問

5-7 FROM ペンネーム kazu さん

催眠治療のことはよくわかりませんが、カウンセリングなどの診察では予約制をとっていると思っていたのですがこちらではそうしていないのはなぜですか？ 忙しいサラリーマンの方などは受けにくくなってしまうこともあると思うのですが。

この件に関してどうお考えなのか教えていただければと思っています。よろしくお願いいたします。

お答え

kazuさん、こんにちは。

疑問・質問をお寄せ頂きありがとうございます。

確かにカウンセリングといった心理療法では予約制を採っている所が大多数だと思います。実際、ここはどうして予約制ではないの?といった質問は皆様から多く受けております。

当所での診療ではカウンセリングと催眠療法をセットで行い、両方でお一人1~2時間かけて診療を行っております。時間を区切っていない理由は、その患者さんのその時に必要なカウンセリングの時間を取るようになっているからです。

例えば、カウンセリング中にお話が煮詰まってきた時や、患者さんが押さえつけて来た感情を表現している途中で時間を区切ってしまうことは、治療上、非常にデメリットを感じるからです。また、患者さんにとってもきっちりと時間の区切りがないことが、逆に自由にお話ができるというメリットもあります。実際診療を行っていると、1セッションの区切りは患者さんとのお話の中で自然にやってくるものと感じております。

また一方で、待合室でお待ちいただいている間には、他の患者さんとの場を共有すること、時には軽いお話など交流することにより外の社会に近い多少のストレスがある状況で、患者さん自身に社会的な力をつけていてもらいたいと考えております。実際、待合室での出来事がきっかけとなって診療が進展するケースが多々あります。

そして、心の病気やお悩みをお持ちの方はその根本に家族間の問題を要因とされている方が多いものですから、待合室でスタッフとの家庭的な雰囲気での交流を持つことが患者さんにとってもリラックスができ、診療上でも大変大きなメリットを感じております。

こういった心理療法では機械的にカウンセリングをしたから、催眠療法をしたからといって一義的に効果が望めるものではないからです。

以上のような理由から、こちらでは予約制ではなく順番制を採っております。さらに突然具合が悪くなった患者さんや、その日になってみないと診療に行けるかわからない気分の変動の激しい患者さん、遠方などの理由で日にちを詰めてお通いになられる方にもメリットがあるかと思えます。

しかし、メリットもあればデメリットももちろんあります。確かに定期的に通われている遠方の方や忙しいサラリーマンの方、事情で時間的制限のある方には通われるのは大変なことかと思えます。その点については初回のご相談の時にお話下されば、もちろん場合によっては柔軟に対応させて頂いております。尚、どうしても予約制をご希望という患者さんには別の先生を御紹介しております。(中村)

疑問/質問

8-8 FROM ペンネーム はるる さん

一日先着15名っていうのがよくわからないのですが、10時になったら、その15名が何人かの先生に次々と診てもらえるのですか？それとも一人ずつ問診して15番目の人は診療所で何時間も延々と待たされているのでしょうか？

普通の人でもつらいでしょうが、広場恐怖とか持ってる患者には地獄のような待合室になってしまいますよね。その日の診療に入れてもらえなかった人はまた都合のいい日に出直すんですよね、外出不安の人にはかなり苦痛ですよね。通うのが大変そうな診察室だなあとって拝見してしまいました。

お答え

“はるる”さん、こんにちは。メール有難うございました。

こちらのシステムは心理療法ではめずらしく予約制でなく順番制を採用しておりますので一日先着15名とHPに書かれていると“はるる”さんのように通うのが大変そうだなあと感じたり、もしかしたら順番が取れずに診療を受けられないのではと不安になったりするのは無理もないことですね。そのお気持ちはよく分かります。

実際の診療は主にカウンセリングと催眠療法をセットにしたものでして、スタッフは数名おりますが基本的には所長が両方とも責任を持って必ず担当しており、御一人約1時間半前後かけて待合室でお待ちになっている順番の早い方から進めていきます。お一人の診療時間を区切っていないのは（これは順番制を採用している理由の一つでもあります）、その方にとってその時に必要なカウンセリングの時間をなるべく取るようにしているからです。

順番制にはそういったメリットがある一方、“はるる”さんの御話のようにお待ち頂く時間が大変長くなったり、稀に患者さんが集中し15名を超えてお断りするケースが出てきたり、またお悩みの内容によっては待つこと自体が苦痛な方がおられると言ったデメリットがあるのも確かに事実ではあります。その点はあらかじめお越しになる時間をお聞きして順番の調整をしたり、待合室を自由に開放して外に出られる場合は電話で時間の目安をお伝えしたりして対応しております。また、外出不安などのお悩みの方や遠方の方にはこちらで順番をお取りするなどの柔軟な対応やキャンセル料は一切頂かないといった対応を実際には行っております。

予約制には予約制のメリット・デメリット、順番制には順番制のメリット・デメリットが存在します。メリットだけ、デメリットだけという在り方は存在し得ないと感じております。なるべくメリットを生かしデメリットを少なく出来るような診療のあり方を模索しておりますので、これからもシステムの変更もあり得ると思います。病院や他の

診療所と比べて診療システムとしては非常に曖昧な部分が多いのですが、その曖昧さの良い部分を感じて頂ける環境で合理的な診療ではなく出来る限り人間的な診療を目指しております。とくに心の病気やお悩みを持つ方の多くは外界にある画一的な観念や思いに縛られたり影響されたりして人間である私の主体性を失っている方がほとんどだと思われます。ですから、こういった診療においてそういった人間らしさを取り戻したり獲得したりするにはこちらでは現状のシステムの方がメリットは大きいかなと現時点では感じております。また、その点が他の診療所ではない良さや特徴だとも思っております。皆様には一度無料の御相談をされてその雰囲気を感じ取って頂いてから診療を御検討頂ければ幸いに思います。

ですから、“はるる”さんのような率直な御意見を是非お聞かせ下さい。（中村）

10-2 FROM ペンネーム A さん

心理チェックの心の成熟度という項目をやってみました。

「いいえ」が2つの私は、釈迦かキリスト・・・との診断でしたが、まるで、うぬぼれであるかのような診断の締めくくりには、ガッカリさせられました。謙虚さや遠慮のある答えが適度であると診断するのなら、よりよい人間への成長なんていうものはありえないのでは？自ら心を成熟させるべく生きてきた人間は、思い込みでしかないようなアドバイス。プラスをプラスとして評価できないような人が多いから、心を患って行くのではないのでしょうか？

そんなつもりの診断じゃない。としたら、文書表現能力が貧困です。こんな意見を寄せる人間に対して、やっぱり自己評価の高いうぬぼれタイプとっておられるかもしれませんが、冷静によく読み返して見てください。前向きな人に対して、バカにしているかのような表現になってますよ。

お答え

Aさん、ご意見をありがとうございます。

Aさんがこちらのホームページを見、更に心理チェックテストをやったということは、何かしらの心理的問題があると自覚した上でのことだったのでしょうか。そして目にしたテストをやった結果、「心の病には無縁であること」、又「自己陶醉ぎみなこと」のような「聖人程度」判定となり、その判定に憤りを感じられたようですね。その憤りが

素直にこちらに伝わってきました。

Aさんは日常、日々前向きに、自ら心を成熟させるべく生きていらっしゃるようです。Aさんがそのように努力されているからこそ、「聖人程度」の判定に憤りをもたれたのかと思います。

心の成熟度チェックは、確かにこうあるべき人間像をチェックする様な質問が30問連なっていますが、25問以上当てはまったAさん方へは、「そこまで自分を抑制しなくても、良い人でなくてもいい。もう少し自我を見つめ直して欲しい」といった意味で、あのような判定文とさせて頂いたのです。

結果的にバカにされているように感じさせてしまったこと、深くお詫びいたします。また、こういったご意見をいただけることでよりよいものに改変していけるかと思しますので、感謝いたします。

また何かございましたらご意見お聞かせ下さい。（岡内）

13-12 FROM ペンネーム POO さん

女性の先生はいますか？あと費用はどのくらいですか？

お答え

”POO”さん、はじめまして。お返事遅くなって申し訳ありません。女性スタッフですが、現在こちらの方には4人おります。なるべくクライアントさんのご希望にそうよう、柔軟に対応いたします。あと、料金システムについては、質問コーナーでメールしていただくか、直接お電話にてお問い合わせください。ご連絡お待ちしております。（鈴木）

疑問/質問

14-13 FROM ペンネーム 専門生 さん

今学校で心理学を学んでいて親子や夫婦間での殺人についての心理状況を調べています。どんな心理的状况で行っているのかを教えてください。

お答え

“専門生さん” はじめまして。

学校の心理学の授業で、親子や夫婦間での殺人についての心理状況を調べていらっしゃるのですね。本来、守り合うはずの関係の中で起こる殺人、大変難しいテーマだと思います。さて、『その当事者がどのような心理状況で行っているか』というご質問ですが、これは当事者本人にはわからない問題ですので、新聞・雑誌の情報や想像で一応の『お答え』をすることはできても、一概にこういう状況ですと『お教え』することはできません。

ご質問の意図とはそれてしまうかも知れませんが、もしも“専門生さん” が親子や夫婦間で、相手を殺してしまうとしたらどんな心理的状况なのでしょう？『怒り』『憎しみ』『恨み』なのでしょう？或いは、全く自分でもわからない、経験したことのない感情なのかも知れません。“専門生さん” のその状況におかれた際の心理的状态が、簡単にはわからないように、当事者にしか、場合によっては当事者にさえもわからない感情があるのかも知れません。

授業の目的が、そういった心理的状态を少しでも理解したいということであれば、“専門生さん” ご自身が探求していかれることに非常に価値があると思います。

また、授業の目的が、『親子や夫婦間での殺人についての心理状況』を統計的に調べることなのであれば、残念ながらこちらでお答えできる情報はありませんので、どうかご了承ください。(小村)

疑問/質問

14-14 FROM ペンネーム 悩みはりきみ さん

ゴルフ初めて25年になります。ハンディキャップは11です。

1.5年ほど前、難易度の高いゴルフ場に行きかんだスイングを行った結果、ゴルフスイングがまともにできなくなっております。

現在もこの状況が続いています。

練習場でのスイング(ボールを打つ)・素振りにおいては、レッスンプロも誉めてくれるスイングをしています。しかしながら、ゴルフ場に行き本番スイングとなると自分のカミのコントロールが全く利かず、万振りのスイングとなり、軽くスイングすることができません。このような状況を解決するために、暗示催眠をかけていただき本番スイング(ゴルフ場でのフルスイング)にてカミを抑えるような対応策は可能なのでしょうか。

またその対処法を確立されているとしたら、お願いする場合の必要期間、必要費用は一般的にどのくらいなのか教えてください。

お答え

“悩みはりきみさん” こんにちは。

25年もゴルフを続けてこられて、レッスンプロも誉めてくれるスイングができるのに、本番では、『カミ』のためにご自分本来のスイングができずに悩んでいらっしゃるのですね。

お悩みは 1.5 年ほど前、難易度の高いゴルフ場での経験からのようですが、それ以来ずっとお困りのことと存じます。

催眠療法は、心と身体の緊張を解くリラックス法でもありますから、もしも“悩みはりきみさん”の『スイングのカミ』に対する原因が、ご自身の緊張にあるなら、催眠療法により、その緊張を緩めることでお悩みの状況が改善されることは十分に考えられます。期間は、はじめは、だいたい週に1度くらいペースで、回数は10回くらいを目安にお考えいただければよろしいかと思えます。料金につきましては、資料請求／アンケートのページからご請求をいただければ資料をお送りいたします。また、お電話でも詳しいご説明をいたしております。（小村）

疑問/質問

15-5 FROM パパさん

1回あたりの診療費を教えてください。

お答え

パパさんこんにちは。料金については、当ホームページの資料請求のコーナーから、パパさんのメールアドレスか、住所と本名を書き記してお問い合わせいただくか、電話で直接お問い合わせ下さい。お手数ですがよろしくお願い致します。（堀江）

疑問/質問

15-17 FROM ばば さん

なんで煙草の箱の中にアルミがあるのかなー。

お答え

ばばさん、メール拝見いたしました。

「なんで煙草の箱の中にアルミがあるのかなー」という短い質問…とても興味深く読ませていただきました。ばばさんはどうして煙草の箱の中のアルミの存在に疑問をもったのでしょうか？

確かに箱があるのだからアルミの紙は必要ないのかもしれませんがね。しかし、アルミがあるお陰で、煙草の命とも言える“香り”が、少しでも逃げないように大切に守られているのではないのでしょうか。ばばさんはどう思われますか？

ばばさんはそんなアルミの紙を「必要だ」と思いますか？それとも「必要ない」と思われますか？箱の中でさらにアルミの紙で守られること…それは“煙草”にとって、大切にされていてとても居心地がいいように思います。でも見方を変えると自分の香りを外部へふりまきたい“煙草”にとっては、非常に窮屈な環境でうっとうしく感じるかもしれません。ばばさんがもし“煙草”だとしたら…居心地がいいと感じますか？それとも窮屈だと感じますか？ここにばばさんの質問に隠されたあなた自身のテーマがあるかもしれませんね。また、感じたことを教えてください。（鈴木）

疑問/質問

15-14 ROM ばば さん

お返事、ありがとうございました。

次も疑問に、こたえてくれませんか。

煙草の箱には、硬い箱と、柔らかい箱が、あるけど、なんで-----
-----。

お答え

ばばさんこんにちは。

また煙草に関するご質問ですね。私もこのことについて、なんでだろうと思ったことはあります。私も煙草を吸いますが、銘柄は決まっています。大抵の方が、吸えれば何の煙草でも良いわけではないでしょう。同じ銘柄の煙草で、硬いの（ハードタイプ）と柔

らかい箱（ソフトタイプ）をわざわざ両方販売しているということは、買う人によって好みや、こだわりがあるということでしょう。私が思うに、煙草を吸っている自己イメージによって柔らかい箱好きと、硬い箱好きとに別れる場合が多いのではないかと思います。例えばくしゃくしゃになったソフトから、これまた、くしゃくしゃになった煙草を取り出して吸うことが、ある種の男くささを感じるものであるとあっていて、自分でその仕草を演出することで自分のハードボイルドさを表現し、投影しているわけです。ソフトファンの間では、ルパン3世のキャラクターである次元大介がそうした煙草を吸うことから、次元タバコとも呼ばれているらしいです。ハード好きの方は、箱から煙草を取り出す仕草や、いつもきちっと形の整ったまっすぐな煙草を吸うことに、スマートさやエレガントさと言ったものを意識的にか無意識的にか感じ、自分でそれをアピールしているのではないのでしょうか？先の、なぜくしゃくしゃになった煙草がハードボイルドなイメージになるのかは、単純に言えば映画やドラマの登場人物（次元大介や松田優作）がそうしているからで、それが世間一般に広く受け入れられるイメージとして定着したからなわけです。これが文化と呼ばれるものではないかと思えます。例えば「かっこ良さ」という1つの概念をイメージした時に、人によってまったく別の価値観、時には真逆の価値観やイメージだったりを持っていたりすることも、文化の多様性なのだなあと思えます。

さて、余談になりますが、心理学的には、くしゃくしゃになったソフト（もしくは形の整ったハード）を使うことが、自らしさにつながるか、単なる物まねで終わってしまうかという問題があります。アイデンティティの確立の問題です。これは何も煙草に限った話ではないことは、言うまでもありません。蛭ちゃんが着た服は、飛ぶように女性に売れてしまうそうですが、蝦ちゃんが着た服を着れば、自分が蛭ちゃんになれるわけはありませんね。次元タバコを吸ったからと言って、やるときにはやる、友情に厚く、筋の通った頼りがいのある男（勝手な私の次元大介のイメージですが）になれるわけはありません。ただそういう人物のようにアピールできるだけです。本当は何かあるとびびってしまう小心者であるかもしれません。そうした時に、あくまで次元大介になろうと理想のイメージに近づけるようがんばって努力することも必要だとは思いますが、頼りがいのある人になりたいけど実は小心者な自分を、ありのままの自分として認め、そういうオリジナルのキャラクターを創造していくことも大切なことだと思えます。

ばばさんが求めていたような回答になったかどうかわかりませんが、私がばばさんからのご質問で、思ったことを書いてみました。（堀江）

疑問/質問

15-38 FROM ナンシー さん

私は現在、姉がかつてうつ病であったことや父親にもそのような傾向がだまに見られることから、人間の精神に関わることに大変興味があります。また4年制の大学に通っているのですが、自分の進路について真剣に悩んでいます。そんなときに、ある本を読んで米倉先生のことを知ることができました。私は心理学や医学とは全く関係のない学部に通っているのですが、米倉先生のように、将来的には人を精神的な面で救えるまたは援助できるような人になりたいと願っています。

二年次である今から大学をやめ医学部に入ることや、今の大学を卒業して臨床心理士指定大学院に入ることを目指すことなどいろいろと考えたりするのですが、将来的にそうした方面の職を得るとしても、どれも狭き門であるがゆえにその方面で職を得ることができないときのことを考えてしまうのも事実です。

こうすれはうまくいくというものは存在しないのは十分承知ですが、将来的にそうした精神に関わる職種を手にするためにはどうすればいいのでしょうか？また、催眠療法を学ぶためにはどうすればいいのでしょうか？

お答え

ナンシーさん初めまして。私はスタッフの堀江と申します。ご質問読ませていただきました。ご家庭の事情からナンシーさんご自身、人間の精神的なことをお考えになる機会が身近にある環境だったようですね。人生の節目節目に自分の進む道を考える分岐点のような時期があるかと思いますが、ナンシーさんは最初の大きな選択の時期にあるのかも知れません（以前もどの大学のどんな学科に進学するかも悩まれたであろうとは思いますが）。

たしかに私たちのような心理職に就いている者は、直接的に人の精神面で援助する仕事ですが、深い人間理解と福祉的精神を備えた視点で仕事に望めば、かなりの職種で人に精神的な援助が出来る職種は多岐に渡るような気がいたします。その反面、営利主義、成果主義と言える様な、人間味の無い、いかに効率よく利益を出すかで人が評価される傾向が多いことも事実です。社会にこれから出られるナンシーさんにとって未知のことが多く、簡単に結論が出ることではない大きな悩みでしょう。言い方を変えればナンシーさんが色々な選択肢を選ぶことが可能であり、どの選択が正しい道なのかわからないからこそそのお悩みなのだと思います。ただどのような職種についても、本人の心の持ち

様次第で人の精神的援助ができる可能性があり、その気持ちを持ち続けることが本質的に大切なのではないかと私は思います。

さて確かに心理系の大学、大学院を出られても、受け皿としての研修機関や就職先があまり無いのも現状です。でもそれは心理職に限らず、やりたいと思うことをやろうと思う方には付いて回る不安でもあろうかと思えます。ですから、ご質問の「～を手にするためにはどうすればいいのでしょうか？」と聞かれたら、今の自分に出来ることを、こつこつやって行くことしかないと思えます。様々な心理療法がありますし、それぞれその療学会主催のワークショップ（実際に心理療法を体験できる催し）が行われています。1日とか2日の短期のセミナーなども開催されています。分りやすい臨床心理学の入門書など読まれて、そういった所に顔を出してみても良いでしょう。ネットで検索すれば見つかります。まずは広く浅く見聞を広めることも必要でしょう。その中でナンシーさんの方針も固まって来るかも知れません。そんな中で出来るアドバイスとしては、学校などを出て、最初から食べて行くだけのお給料を得ることをあきらめることも知れません。効率よく職に就くための知識や計算に重点を置くと、どうしても最短距離を行きたくなるものです。するといつの間にか「自分に今出来ること」「今の自分には無理なこと」を忘れてしまいがちです。時には焦らず回り道することが、必ず何ごとにも替えがたい経験をあなたにもたらしてくれると思えます。

私に言えるのは、今はこの位のことです。また催眠療法に関しても、催眠の技術を学べる所ならネットで調べればいくつもあるようです。しかし催眠を上手く誘導できるからと言って、それが即、人の援助に繋がるわけではありません。やはりクライアントさんの深層心理の理解や、治療者としてのあり方といったものは、知識はもちろん、多くの実体験無くしては成り立ちません。総合的に見て、ここで学んで御覧なさいと推薦出来るような所は特に存じ上げませんので、申し訳ありませんがご紹介は出来ません。まずは催眠の学会などに参加されて、輪を広げるのも手でしょう。学術的な発表や実技の指導もあり、大抵どんな方でも参加できます。

最後に私自身の事をお話しましょう。私が心理職に就きたいと思ったのは、なんと36歳のおじさんになってからの時です。当時は何としても大学院でも出ないと、資格がないと仕事には就けないとかなり焦っていました。専門学校で勉強した後、途方に暮れていたのですが、その学校の縁で米倉先生の研究所に研修させて頂きました。もちろん無給でしたが、ただ勉強させてもらえるだけでありがたかったです。その後、放送大学を卒業することもできました。そして今はお給料ももらえるようにもなりましたが、自分は本当に運が良かったと思っています。その歳まで思えば随分寄り道をしたような気がします、そのすべてが今生かされているとも思います。私の例は極端で参考にならないかも知れませんが、あなたの想いが強ければ、きっと道が開け、いつか自然と生

かされる時が来るものだと信じています。将来的に精神に関わる職種を手にするためには、ナンシーさんご自身が、答えの出ないところで悩む経験が必要なのだと思います。今の私もそうですから。(堀江)