

## 疑問/質問

### 1-1 FROM ペンネーム ペコちゃん さん

催眠というのは、かかり易い人やかかり難い人がいると思うのですが、何度かかかって急にかかりにくくなる場合はあるのですか？

その場合、もう2度とかからなくなってしまうのでしょうか？又早急に利く催眠療法というのはあるのでしょうか？

例えば、どうしても嫌な事をしなければならぬ場合の応急処置のような使い方はできるのでしょうか。。。

## お答え

「ペコちゃん」さんこんにちは。なかなか面白い質問ですね。結論から言うと、あります。初回のセッションで深いトランスに入られた方が、次回以降なかなか催眠トランスに入れないことも少なくありません。これは我々が「2回目の抵抗」と呼ぶもので、初回に深く入った経験が防衛を強めてしまうものです。

たとえば、「裸の自分」を初めて会った人に見られたことを想像してみてください。誰でも気恥ずかしい気持ちになりますよね。深い催眠に入るということは、自己放棄した、いわゆる「心が裸になった」状態ですから、次からは「見せたくない」「負けたくない」という感情が出て来ても不思議ではないのです。

また、順調に何度も催眠に入れた方でも、治療者に対する不信感や、現在持つ不安が強くなり、急に催眠に入りにくくなることもあります。

催眠療法は比較的「早急に」効果の現れる療法です。しかし、その効果は“メッキ”のようなものなので、繰り返すことと同時に、無意識のものの観方、考え方、受け取り方を変えて行かねばなりません。その場限りの“応急処置”として考えれば、非常に有効な場合が多いようです。

## 疑問/質問

### 2-6 FROM ペンネーム Kazu さん

こんにちは。HP拝見させて頂きました。自分は、集中力が無いように思います。催眠術で、自分が必要な時に集中力を高める事は可能なのでしょうか？

## お答え

Kazuさんはじめまして。答はもちろんYESです。催眠というのは、「リラックス」「暗示」「集中」という三要素から成り立ちます。催眠の訓練を重ねるうちに、リラックスや集中の度合いがいつのまにか深まり、自分がやろうとする目の前のことに自然に浸れるようになって来ます。

ただし、「集中しよう」という心理的能動的努力をしてしまうと「努力逆転の法則」(コラム参照)に陥る可能性がありますので気をつけて下さいね。

## 疑問/質問

### 3-1 FROM ペンネーム ゆう さん

私はある心療クリニックに勤める心理士ですが、自分自身催眠療法をクリニックで取り入れたいと思っていますが、そのためにはどのような準備が必要なのでしょうか？

やはり、催眠療法は他の療法と同時に行うのは無理があるのでしょうか？

私の勤めているクリニックでは、心理療法として自立訓練やエゴグラムやエンカウントーグループなど集団で行う療法が多いのですが、私自身は個人療法も必要なのではないかと思います。

先生はどのように思われますか？よろしければ教えてください。

## お答え

ゆうさん、こんにちは。我々と同じ、心の専門家からのご質問は久しぶりのような気がします。実はこんなご質問を待っておりました。

さて本題ですが、私個人の意見としては「催眠療法」と他の心理療法との併用は決して無理なこととは思っておりません。それどころか、それぞれの心理療法の特徴を知って患者さんの特徴ごとにバッテリーを組めば、単独の療法では成し得ない新たな可能性が広がるのではないかとさえ考えております。

ご存知のように、心理療法にはたくさんの種類、流派が存在します。その中でも今日メジャーなものとして“ロジャース”を中心とした「カウンセリング」、”フロイト”の流れを汲む「精神分析」、その”口語版”と呼ばれる「交流分析」、夢やイメージを主に扱うユング派の「分析心理学」、症状除去や行動変容を第一目的とした「行動療法」、そして日本独自のものとしての「森田療法」や「内観法」などがあげられます。「自律訓練」は簡易自己催眠として有名です。またその形態として、個人で行う個人療法と、

集団で行う集団療法とに分けられます。

私は、基本的にはどのアプローチもそれぞれ素晴らしい特徴を持っており、その優劣はつけ難いと思います。しかし、反対にどの療法も完璧なものなど存在せず、プラスとマイナス、両方が混在するとも思います。ですから、真の心理療法を求める者にとって、「どの療法が絶対か」を決めて用いるのではなく、それぞれのプラスとマイナスを吟味、把握し、マイナスをなるべく埋め合わせる形で他の療法を併用する・・・といった「折衷型」にどうしてもならざるを得ないのではないかと考えております。もちろん、単独の個人や施設で総ての療法を行うのは非現実的ですから、他の専門機関への斡旋を含めたりエゾンは不可欠と思われれます。

以前、私の師を失った時に、今後のスーパービジョンを受けるために、ある有名な教育研究所を訪れたことがありました。その時お会いしたカウンセラーに「スーパーバイザーを探している」旨を告げたところ、「催眠を使う人にスーパーバイズはできない。何故ならカウンセリングの考え方と催眠療法の考え方とは全く考え方の方向が逆だから・・・」という返答を受けました。私の中では催眠とカウンセリングの考え方には何の矛盾もなく、融合し得るものと考えていたので、その応えはまさに青天の霹靂でした。

どうしても腑に落ちない私は、逆に「催眠をどうお考えですか？」と質問したところ、「ここはそれを討論する場ではない」と一笑に付されてしまいました。そして拳句の果てに「あなたはもう催眠を卒業する時期がきているのかもしれない」などと決め付けられてしまったのです。正に「カウンセリングは正しく、催眠は間違った療法だ」と言わんばかりのその言葉に、非常に寂しい想いをしたのを憶えています。

まだまだ巷では、「催眠とは魔術のごとく、症状や悩みを他者の暗示の力で取り除くもの」という考え方が根強いようです。しかし本来の催眠の魅力とは、カウンセリングがクライアントの可能性を信頼して聞き続けるように、患者さんの「潜在能力や潜在する可能性を、その方の主体性の中で引き出すもの」とであると私は考えます。ですから、ゆうさんがクリニックで催眠療法を取り入れる準備として大事なものは、まず①「催眠を万能視せず、正しく、深く理解すること」、②そこで得た知識を回りに理解してもらうよう努めること、そして③いつでも謙虚な、柔軟な姿勢で取り組むよう心掛けること・・・といったところでしょうか。

## 疑問/質問

### 4-7 FROM ペンネーム なし

そちらでなされている催眠が本当に有効かは疑問です。  
その証拠にそちらでカウンセリングに4年通ったと言う人がいますね。催眠の効果があつたとは考えられません。カウンセリングによってその人は改善されたと思いますが、4年もかかるのでは催眠をやる必要があるのでしょうか。何の為に催眠をやっているのでしょうか。4年ならカウンセリングだけで良くなると思いますが。

## お答え

こんにちは。なかなか厳しいご質問ですね。  
しかし、こちらに通われた方もしくはその方の関係者からのご質問である事、また診療に関する率直な疑問や不満をぶつけられているものとして大変意味のあるものだと思います。

こちらでは原則としてカウンセリングと催眠療法のセットで診療を行っております。その理由としては、お互いの療法の足りない部分を補足しようとするためであり、また二つの心理療法を組み合わせることによって単一では得られない効果を期待するからです。

数ある心理療法の中で何がその方に合っている、または有効であるものかは確かに存在するものと思われます。しかし、その方が治っていくか、治っていかないかは治療者側から見れば、どんな手段や技法によってアプローチをするのかが大きく関係しているのではなく、一番大事な要素はその方が心の底から治っていこうと思われるかに関わっていると言えます。

ここが難しい所なのですが、誰だって苦しくつらい病気や症状、悩みがあれば治りたいと思っているのが当たり前ではないかと言われます。しかし、その方の心の根本にある問題を受け入れられるだけの心の強さや成熟度、周りの環境、病気や症状が治ってからの影響や損得などによって、自分自身が無意識（普段意識できない心）になかなか治らない道を選んでいることがあります。

本人はそれを意識できないのですから誰も責めることはできないのですが、治療者としてはそういった事も十分理解しながらその方の心が成長するのを見守ったり、好ましくない環境から精神的に離れるのを待ったり、治るという事がその方にとってどういった意味があるのか気づかれるのを見守ったりします。そのすべてを含めて治療としています。

ですから「治る」という事には、ご本人にとって自分自身の一番気づきたくないことを気づく必要があったりするわけですから、とてもつらく苦しい道を通らなければならない場合が多くあります。そういった意味で、その方にとってのそれなりの時間が必要になってくるのが当然の成り行きになってきます。

「催眠療法には効果がなかった」と思われるのは、「催眠療法は時間がかからない」という前提があつてのことでしょう。実際、ケースによっては非常に短い時間で改善することがあるのも事実です。しかし、そうでない場合もまた存在します。

「催眠療法は時間がかからないはず」というのはあなた様の主観ですから何ともコメントのしようがないのですが、「4年かかった」という事実をその方がどう捉えるのか、どう自分の人生に位置付けることができたのかが一番大事なことなのではないでしょうか。これを「長い」と捉えるか「短い」と捉えるかは、その方の4年という歳月の体験過程、内的体験の密度であり、その方にしか判らないことなのだと思います。

事実、年単位で通われたクライアントが終結間近に、「これは私にとって必要な時間だった」、「病むことを通して大きな学びを得た」とのコメントを残されることは少なくありません。反対に、改善に年余という時間のかかったクライアントが「こんなに時間がかかるのなら受けなければよかった」とか「もっと短くて済む療法があつたのではないか」というようなことをおっしゃるケースにはあまり出くわしません。

「少ない時間と費用で、より効果的に、より効率的に」というのは、我々セラピストにとっても理想であり、心理療法研究の重要課題でもあります。しかし、そのことばかりに目を奪われてしまうと、知識としての技法やテクニックに溺れ、セラピーの本質を損ねる可能性も生まれてきます。事実、学会の事例研究などを見てみると、セラピストがクライアントを「早く治そう」としたがために、かえって「防衛」や「抵抗」に遭い、治癒や成長を遅らせてしまったと思われるケースが少なくありません。

それよりも、なぜ「4年かかった」ご本人ではなく、あなた様がこのようなご意見を寄せられたのかに私は関心を持ちます。ご質問の内容に「被害者意識」を感じてしまうのは私だけでしょうか。それが「いけない」というものではありません。それに気付かれているかどうか大切に思うのです。

心理療法では治療上、もちろん治療者に対して様々誤解や不満が生じてきます。これは「転移」といって、その方の過去におけるキーパーソン（主要人物）との未解決な感情が治療者との関係性に於いて再燃したものとされます。その意味で治療者に対する信頼関係の上で、反発や抵抗が生じるのは当然なのですが、そういったお気持ちを率直に話して頂ければ、より深い関係の中で病気や症状、お悩みが癒されていくのではないかと思います。

## 疑問/質問

6-8 FROM ペンネーム よーすけ さん

潜在能力みたいなものにすごく興味があるんですが、呼び起こしたり能力が上がるってことはありますか？

あと自信と集中力がほしいんですがどうしたらいいでしょう。催眠で何とかできますか？仮にかかったとして、それはずっと継続可能なんですか？

## お答え

こんにちはよーすけさん。疑問の方読ませていただきました。

まずは、潜在能力というものをどうしたら発揮することが出来、能力が実際に上がるのかどうかということが、お知りになりたいですね。

理想的な未来は、まずイメージすることから始まると言われています。昔可愛がっていたペットが死んでしまったことを思い出すと、自然と悲しい気分になるように、未来においても楽しい旅行の計画をイメージしながら立てていると、なんだかうきうきした気分になり、いろんな発想も浮かんでくることはありませんか？現実に行っているかのような場面をイメージすることで、ある程度実際と変わらない体験をすることが可能です。そのようなイメージトレーニングをすることで心の準備ができ、対処能力が身についていきます。ボクサーが仮想の敵を相手にシャドーボクシングの練習をするのは、そうしたことです。

繰り返しいメージすることで脳内の新しい神経回路が出来上がり、能力が向上するといわれています。同じような理屈で語学を勉強する時、英語を1科目勉強するより、何ヶ国語か並行して覚える方が、効率が良いという実験データもあります。そうした意味で、潜在能力を呼び起こしたり能力を上げるという事は、あると言えるでしょう。

次に催眠で自信と集中力を身につけることが出来るか？といったご質問ですね。

自信と集中力に関する催眠の効果として以下のようなことがあります。

1. リラックスすることにより日頃感じているプレッシャーなどから解放されて、余計な雑念が消えることにより集中力が出てくる。
2. 暗示により、無意識レベルで自分を信じられるようになっていく。
3. 治療者との人間関係を通して、本当の意味で自分を客観的に見る事が出来るようになったり、励まされたり勇気付けられたりして全般的に力が付いて行く。

ですから何とか出来ると言えるでしょう。

またその効果が継続可能なのかという疑問ですが、これは1回の催眠で、という意味でしょうか？催眠による暗示効果だけではずっと継続するのは難しいです。ではずっと催眠をしていなければならないかと言うとそうではありません。その理由として、催眠といっても人にやってもらう他者催眠と、自分で行う自己催眠というものがあります。

よーすけさんがおっしゃられているのはおそらく他者催眠の事だと思いますが、自己催眠は知らぬうちにやっている方も沢山おられるのではないのでしょうか？自分に「落ち着け、大丈夫だ。」とか「出来る、出来る。」と言ひ聞かすなどは典型です。自信があまり無い人でも他者催眠である程度自信がついていき、実生活でもそれを生かすことが出来るようになれば、後はくじけそうな時は自己催眠で対処できるようになると思いますよ。（堀江）

### 疑問/質問

#### 7-11 FROM ペンネーム どんぐり さん

はじめまして！催眠療法を勉強したいと思ってるのですが、そちらでは養成講座などはやっていないのでしょうか？教えて下さい！よろしくお願いします(^。^)

### お答え

はじめまして、“どんぐり”さん。疑問・質問お寄せ頂き有難うございます。

こちらでは催眠誘導法・カウンセリング技法・精神分析等の心理療法を学びたい方のために個人研修を致しております。とくに講座といった形式は採っておりませんで、研修は ①個人での学習 ②臨床場面での立会い ③体験 が主になります。詳しくは資料がございますのでアンケートにその旨ご記入の上、お問い合わせ下さいませ。尚、予定の研修が終了致しましたら技法の認定を行い、終了証をお渡ししております。

研修をご希望の方にもまずは直接お越し頂き、御相談としてお話を伺っておりますのでお気軽にお越し下さい。その際には“どんぐり”さんはどうして心理療法の中でも催眠療法に興味を持たれて勉強をされたいのかについてお話をお聞かせ頂ければと思います。宜しくお願い致します。（中村）

### 疑問/質問

#### 8-2 FROM ペンネーム ヨウ さん

こんなことを聞いていいのかわからないのですが、私達のような素人が他人に暗示をかけることはできるのでしょうか？

### お答え

ヨウさん、はじめまして。

疑問質問お寄せ頂き有難うございました。疑問に思ったことを率直に書いて頂いてもちろん結構ですよ。

素人の方が他人に暗示をかけることが可能かという御質問ですね。まず暗示という言葉はどこまで広く捉えるかという問題があるかも知れません。例えばテレビのCM等で清涼飲料水をおいしそうに飲んでいる光景もひとつの暗示だと言えます。暗示を広い意味で捉えれば、日常でもそれは存在するものです。こちらで行っている暗示療法としての最も典型的な催眠では、日常より心の意識と無意識の壁が弱くなった状態で、その暗示効果が高くなると言えます。

さて、催眠についての御質問としてお答えしますと、催眠の技法についてはそれほど難しいものではなく、それなりのお勉強や実習をされればヨウさんでも他人に暗示をかけて行くことは十分可能だと思います。

ただし催眠を他人にかける目的によって、その技術の方法や難易度は変わってくると思います。ショー的な目的の催眠では観客に見せたり驚かせたりする必要性から、その演出や間合いが技術的に大切になってくると思います。また、こちらのような心理療法としての催眠では様々な心のお悩みを抱えた方に対しての診療目的ですから、催眠の技術以前の問題として御互いの信頼関係を築いていくことが何より大切になってくるものです。診療ではリラックスをしてある意味心身の全てを放棄していくようなものになります。患者さんにとってはその催眠状態において心の無意識に暗示を与えられる訳ですから、最初は不安や警戒心が皆さんあるものです。

また、いずれの目的にしても心にアプローチしていく訳ですから特に他人を催眠状態に導いたり暗示を与えたりする場合には少なからずその危険性が伴うことを認識していること、またその責任をきちんと負えることが必要条件になってくるのではないのでしょうか。何事も使い方によって良い面と悪い面があるものです。

ヨウさんはどんな理由で暗示に興味をお持ちになったのでしょうか。何かお悩みでもあるのでしょうか。その辺が少し気になる所ではあります。（中村）

## 疑問/質問

### 8-7 FROM ペンネーム 光 さん

森定一先生の著書『自己コントロール法』を読ませて頂きました。早速、自己催眠の練習をしたいと思うのですが、本を読んだだけでは、理解も浅いですし要領も今一つ掴めないように思います。

そこで、本の中にも紹介されていた「テープによる実習訓練」をしたいのですが・・・その収録テープはどのように申し込めば良いのか教えて頂けませんでしょうか。「自己コントロール法を習得する場合は、テープを利用すると、要領がよく解ります」と、書かれてありましたので是非お願い致します。

## お答え

“光”さん、メール有難うございます。

当研究所の前身であった日本催眠医学研究所の院長であった故森定一先生の書かれた『自己コントロール法』をお読みになったようですね。御話のように本の内容には、「催眠」のメカニズムを応用して自分で自分の心の奥底にある潜在意識に働きかけ自己コントロールしていく自己催眠の技法が書かれてあります。ただし、やはり文字だけでは“光”さんのおっしゃる通り具体的な方法や要領がなかなか掴めないものかも知れませんね。その点は無理もないと思います。それを補足するためにも実際に自己催眠の技法をテープに収録した『自己催眠用テープ』がございます。それによって本だけでは解りづらい感覚的なものやリズムを習得して頂ければと思います。内容は著者である森先生の声によるA面が他者催眠のようにただ受動的に聴くだけで効果が期待されるリラクゼーションと、どなたにも有用な暗示の処方が入っています。またB面は自己催眠の習得用でその技法を復唱方式で学べるようになっております。

その『自己催眠用テープ』はこちらで皆様にお分け致しております。御希望でしたら御連絡頂ければ説明書とともに郵送させていただきます。また、それでも分かりづらい点やテープの使い方についての御質問等がございましたら、お電話やメールでこちらに直接お問い合わせ頂ければお答え致します。

“光”さんも自己催眠を習得されて心身ともにリラックスを深め、それを自己実現や潜在能力の開発などに向けて有効に利用されれば何よりだと思います。（中村）

## 疑問/質問

### 8-11 FROM ペンネーム 長谷川 さん

私は催眠を去年勉強しました。一応初級からプロコースまで受講しました。今年から自分で開業とか考えてます。出張催眠もやってみたいと考えてますが、やっぱり相手の自宅で催眠をするのは難しいでしょうか？

僕が通ってたところの先生はマイクと癒し音楽を使って暗示をしてましたが、マイク

は使ったほうがいいですか？

## お答え

長谷川さん、どうもはじめまして。催眠療法の勉強をされて開業をお考えなんですね。技術的なことは充分習得なされても、いざ自分で開業となると心もとない所もおありになるのではないかと思います。

まず最初のご質問である出張催眠ですが、治療効果という点ではやはり患者さんによりけりで、いちがいに難しいとも言えないと思われます。不安が強い方など自宅と言う自分のテリトリーで施術したほうがリラックスできるでしょう。また自宅を拝見されたりご家族とも対面する機会があれば患者さん理解にも繋がるでしょうし、家族療法的アプローチも可能かと思えます。デメリットとしてはクライアントさんにやはり何らかの転移が出てきた場合、甘えや依存といった行動化が顕著になる、限界設定を設けにくい、など考えられますが治療的にうまく取り上げれば促進的に成果をあげることも充分可能かと思われます。こちらでも家から出られない・忙しくて通えない・高齢のため通えないといった理由で出張を希望される方には出張可能な催眠療法家の方を紹介しております。

次にマイクを使った方がいいのか？といったご質問ですが、長谷川さんご自身に「先生のやり方はそれで正しいのだろうか？」といった疑問があるようですね。直接先生に「マイクを使うことの意義はなんでしょうか？」とお尋ねしにくいものがあるのでしょうか？それとも単にいろんな療法家の意見を聞いてみたいということでしょうか？催眠誘導をする際に、非日常的な演出をした方が催眠に入りやすいということがあるので、マイクを使う演出はそれなりの効果がある場合が考えられます。また集団を扱う場合などは特に皆に声が届くように必要でしょう。しかし個室で二人きりで施術する場合にマイクを使うのは、ちょっと違和感があるような気もします。こちらではちなみに肉声で行っています。また如何にうまく、深く誘導するか、も大変重要だと思いますが、それ以上にクライアントさんの意向を如何に汲み取るかに重点を置いております。そうした点においても、クライアントさんの反応やご意見を参考に研究なされてはいかがでしょうか？長谷川さんのこれからのご活躍をお祈りいたします。（堀江）

## 10-7FROM ペンネーム 死亡遊戯 さん

私は、対人関係のトラブルで、転職を繰り返しています。

怒りっぽい自分を変えようと、地元の催眠指導を受けています。そこでの治療

は、リラックスマシーに座り、BGMを聴きながら、腹式呼吸を繰り返し行い、たまに施術者が「心がゆったりとしてきたー」とか「右手がグーンと重くなる」とか言うくらいです。

腹式呼吸を繰り返しているのに、気持ちはいいけれど、催眠状態の認識は全くありません。右手も重くなりません、額も冷たくなりません。30分それを続けて終わりです。

これは、ただ音楽に合わせて呼吸しているだけで催眠にかかる作業をしていないと思うのですが、こんなことを何回続けても効果があると思えません。それとも私に問題があるのでしょうか。

## お答え

こんにちは死亡遊戯さん。

すでに催眠による療法をなさっておられていて、疑問を抱かれていますね？ご自分で怒りっぽいといわれる死亡遊戯さんが、忍耐強くそこに通われているのはさぞ我慢されていることでしょう。

でもどうして治療者本人に、あまり効果があるように思えない気持ちを訴えにられないのでしょうか？怒っているみたいでいやだから？怒っちゃいけない怒っちゃいけないと思うと、どんな人でも不満だけが募って怒りたくなっていくものと思います。

死亡遊戯さんには「あまり効果があるように思えない」気持ちを訴える権利があると思いますよ。それに他を当たってみる自由も。

ひょっとしたら言いたい事を言えた時、右手も重くなり、額も冷たくなるかも知れません。「怒る自分」を怒る気持ちが、死亡遊戯さんを苦しめているのかも知れませんね。（堀江）

## 11-7 FROM ペンネーム エミ さん

私はとてもこの職業に興味があります。ですがどうすれば成れるか分かりません。

例えば大学はどのような学部に進めばいいのでしょうか？教えて下さい

## お答え

こんにちは。メールを拝見いたしました。

エミさんは、何故心理学に興味をお持ちなのでしょう？ご自分の内面を探求したい、辛い悩みを取りたい、取る方法を知りたいというようなお気持ちから興味を持たれたのでしょうか？ といいますのは、心理学を学びたいという方の多くに、自分で（誰にも知られずに）自分自身の悩みを解決したいという方が見られるからであります。

頂きました文面だけでは、何故エミさんが興味を持たれたのかということまでは分かりませんが、興味を持ち、職業に結びつけたいという前向きな姿勢は素晴らしいことだと思います。

やや事務的なことになりますが、何にしましても、心理学関連の職業に就きたいということでしたら、且つその職業に就く為の大学ということでしたら、心理学部系がいいのではないかと思います。心理学部系に入れば、そういった職業に就けるというイコール関係ではありませんが、最低限、人の心に触れ合う職業に就くためには、心理学の知識を持つことがまずは望まれるかと思います。

そしてそこで心理学について学び、それに興味を持てるかどうか、自分に向いているかどうか等を見て、そこから始めて「職」というものに結びつく可能性が出てくるかと思います。いきなり職に就くことを意識せず、目指さず、人の心を知ってみたいといったスタンスで勉強していき、興味を持てれば自然とそういう結果になるものかもしれませんね。

そして学んでいく中で、自分の心の内面に目を向けられるきっかけとなるかもしれませんね。

では、また何かお問い合わせ等ございましたら、メールをお寄せ下さい。（岡内）

### 13-6 FROM ペンネーム 山田 さん

催眠と催眠術の違いはどこがちがうのですか。 教えてください。

## お答え

山田様、メール有難うございます。

“催眠”と“催眠術”、催眠そのものに違いがあるわけではありません。

“催眠”とは、心と体の緊張を和らげることにより、人工的に作られた睡眠に似た状態です。わかりやすく言いますと、起きている状態と寝ている状態の間が“催眠状態”です。睡眠と違い、催眠状態においては簡単に暗示を与えることができます。

そして、この催眠状態（変性意識状態またはトランス状態）を起こさせる技術を“催眠術”といいます。また、暗示感性（暗示に反応すること）を促進させ、より暗示に反応しやすくする技術をいいます。催眠には、“ショー的催眠”（テレビなどで行われている）と、催眠療法（治療目的）があります。

一回限り、面白おかしくスピーディーに格好よく“見せる”のが目的であるショー的催眠に対して、繰り返し繰り返し継続して心身の緊張（無意識の緊張）をゆっくりゆるめて行くことに意味がある催眠療法の催眠は、“治療”が目的になります。また、催眠には他者催眠と自己催眠があることを忘れてはなりません。

ショー的催眠を説明しますと、被験者は“興味、安心、信頼”という三原則を必要とし、術師とのラポール（信頼関係）が成り立ってこそ催眠状態（変性意識状態、トランス状態）へともっていくことが出来ます。術師にもよりますが、他者催眠では、被験性を見るために簡単な被験テストを行い、そして運動支配、感情、感覚支配、健忘、幻覚までもっていければ術師は本望でしょう。催眠術に関しては、個人差はありますが勉強と経験をつむことにより、数ヶ月でマスターすることも可能です。

催眠療法は、精神療法の一つで心理学と精神医学に基づいた科学的な療法です。歴史はかなり古く、実際に臨床の場で使用され、研究、応用されてきました。現在では、その特性を利用して神経科、心療内科では自律訓練法、産婦人科では無痛分娩、歯科においては無痛抜歯などにも使用され実績を残しています。

催眠療法においては、“リラックス（くつろぎ）、集中、暗示”の三原則から成り立っております。治療が目的なため、催眠療法で足りないものは心理療法で補います。緊張を和らげ、ゆったりとした気持ちを抱き、セラピストに委ねることで、暗示により無意識の物の観方、考え方、受け取り方を変える方向に導き、症状を軽減していく方法です。

相手の気持ちになって行うため、時間がかかるものです。また、催眠療法に関

しては、やはり勉強と経験はもちろんですが、人の心と向き合うことが必要なため、決められたゴールと言うものがなく、セラピストとなっても常に研究を続けることが必要かと思われます。(河野)

### 14-3 FROM Y.H さん

**精神科医や臨床心理士などの正規の医師ではない催眠術師が本当に治療行為をして金銭をとってもよいのでしょうか？**

#### お答え

こんにちは Y.H さん。とても奥深い疑問をお感じなのですね。率直に言って短い文章なので Y.H さんの真意を測りかねています。

Y.H さんが疑問として引っかかっているのは、

①正規の資格を持っていない者が治療行為を仕事として行ってよいのか？そして②催眠術師が治療行為をして、ましてや金銭を報酬としてもらってもよいのか？という 2 つの要素が含まれているように思います。そしてその疑問が法的にどうか？あるいは倫理的な問題なのか、そしてなにより Y.H さんの批判的精神から生じたもの、言わば他者に対するものなのか、あるいは自分も治療者の立場から生じた自己に対するものなのかによって回答はおのずと違ったものになると思います。その点で Y.H さんが、こういった心情でこちらの研究所に疑問を投げかけられたのか、とても聞かせていただきたいなと思いました。ですので正確に的を得たお答えができるかどうかわかりませんが、私なりの一般的で単純な見解をお答えしたいと思います。

まず催眠術師という言葉からイメージされるのは、やはりショー的なものに代表される魔術的な手法による暗示中心とした技法を駆使し、相手を操作する人物像ではないでしょうか？確かに催眠の技法に優れていれば、クライアントさんの要求に答えられることもあるでしょう。実際に症状などに効果を示し、解決することもあるでしょう。では、だからといって治療者であるという看板を掲げてよいものかという、私はそうは思えません。なぜなら、とお答えするにはそもそも治療とは何をもって治療と呼ぶか、そもそも治るとは？といった途方もない話になるので割愛いたしますが、単純にクライアントさんの要望をそのまま実践できるようにするのが治療であるというほど簡単なものではな

いと思うからです。催眠の技法を治療として役立てるには、深い人間理解が必要で、催眠術が上手いだけでは、たまたまうまく行ったという範囲を出ないのではないのでしょうか？では報酬を受け取らなければよいかというと、それも大変危険な発想だと思います。クライアントさんが催眠を受けた事によって、より深い問題に行き当たった時、対応できないだろうからです。そうなると弊害の方が大きくなる可能性が高いでしょう。治療者全体に対する不信感も招きかねないでしょう。しかも金銭的報酬を取らなければお互いに責任があまり生じない、しかしその中で目に見えない精神的な報酬の経済活動（例えば宗教的な色合いが濃くなる等）が起きるとすれば、治療関係にも支障が出る。難しい問題ですね。催眠を使って治療を行うなら、心理学・医学・哲学等学ぶ必要があります。そして治療者を選ぶのは結局クライアントさん自身としか言えないようです。一方的にこれで良い、このやり方が完璧であるというようなことは、深く考えれば考えるほどなんだかわからなくなるように思えてなりません。（堀江）

#### 15-11 FROM さくら さん

催眠療法はみなさん、どれくらいでほしい効果が現れるのですか？

さくらさん、お問い合わせのメールありがとうございます。催眠療法はほしいどれくらいで効果が現れるのか？というご質問ですね。こちらの研究所には様々な症状の方がいらっしゃっていて、心に抱えているものの深さなどもそれぞれに違いますので、一概にみなさんこれくらいで効果が現れるとお答えするのはなかなか難しいものがあります。

根の浅い悩みなら1回2回で解決する場合がありますし、セッションの中で表面化していた症状の奥に隠れている不安や葛藤と向き合わざるをえなくなるケースもあります。場合によっては最初に来られた当初の治療方針とクライアントさん自身のテーマが変わってくるということもあります。

お電話でもこのような質問が時々ありますが、初診の方には「10回を目安に通われてみてください」とお答えしています。まずは初診に入る前にご相談という形でお話をお伺いしておりますので、さくらさんが多少なりとも催眠に興味を持たれているのであれば、もしよろしかったら一度ご連絡してみてくださいね。（石井）

15-43 FROM のぶ さん

被暗示性の強い人物に「もう一つ人格が出来る」と強い暗示を掛けてしまった場合の適切な暗示のとき方を教えてください。

その時の記憶を消すだけでは不十分でしょうか？

“のぶ”さん、お返事が遅くなって申し訳ございません。

被暗示性の強い人に掛けた、「もう一つ人格が出来る」という強い暗示の適切な暗示のとき方を・・・とのことですが、

暗示というものは、掛かる人の心が、その暗示に対して、強く抵抗をすれば、そんなに掛かるものではないと思います。

「その時の記憶を消す」ということに関しても、同じことがいえるかと思いません。

この場合、メールにお書きになっている、「もう一つの人格」が、その方にとってどういう意味があるのかということも重要だと思いますし、その方が、その別の人格を使うことでしか表現できない何かがあるという場合も考えられます。また、暗示を掛けた方と、掛けられた方との関係性も影響している可能性も考えられます。場合によっては、直接された暗示以外の状況も考慮が必要かもしれません。

いずれにしても、その方の状況や、心身の安全を第一に考えさせていただくと、お教えいただいている情報だけでの私からの軽はずみな判断、具体的な助言は難しいと存じます。

ご質問をいただいてから、大分時間が経っておりますので、すでに、状況は変化したのではないかととも思います。たった一度の暗示であれば、その暗示自体の効果が、何の強化もなく、それ程長い時間継続することはないということも付け加えさせていただきます。

もし、現在もお困りのようでしたら、当研究所でも、それ以外でも結構ですので、どこか専門機関に直接いらして、ご相談されることが最善かと思えます。

(小村)

## 15-40 FROM もも さん

こんにちは。私は小さい頃から、歯医者に行くのが怖くて、37歳になった今も歯医者に行くの大騒ぎしてしまいます。注射も同様に嫌で嫌でたまりません。他の人に聞いても私のまわりには、そんな人は一人もいません。歯が痛くてしかたないので、来週歯医者の予約を取りざるおえなくなってしまうました。催眠術のようなもので、恐怖感がなくなることは可能でしょうか？宜しくお願い致します。

ももさん、メール拝見いたしました。お返事が遅くなって申し訳ありません。大人になった今でも歯医者に行くのが怖くてたまらないということですね。ももさんの周りには「そんな人は一人もいない」ということですが、実は私（ももさんより年上です）も歯医者は大の苦手で、出来る事なら行かずに済ませたいと日々考えています。

実際に歯科で「催眠」を治療に導入されているお医者様はいらっしゃいます。患者さんの中には麻酔が効きにくい方もおられるでしょうし、そういう方に「催眠」を使って痛みを和らげてくれるのは、とてもありがたい治療法だと思います。しかし、一般的にはこのような治療を導入されている所は少ないでしょう。

歯科治療が嫌われるのは、痛みそのものよりも、痛みに対して恐怖心を持ってしまうからなのではないでしょうか。あのドリルが回るような金属音や独特の椅子などを思い出すと、恐怖心も高まってしまいますね。また、ももさんのメールには「37歳になった今も大騒ぎして…」とありましたので、ももさんの気持ちの中に「こんな大人になって恥ずかしい」という思いがあるのではないのでしょうか。このような“恐怖心”や“恥ずかしいと感じる気持ち”は心の不安をかきたててしまい、緊張のため、身体は硬くなってしまいます。そういう状態で診察台に座っても、痛みをより強く感じてしまうでしょう。痛みは心を安定させ、肩の力を抜き、身体をリラックスさせた方が凌ぎやすいものようです。「催眠」も基本は“心のリラックス”なのです。

「催眠術のようなもので恐怖感がなくなるように…」とありますが、治療時その時々の一時的な恐怖心をとる暗示は効果があると思いますが、痛み全般に対する“恐怖感”そのものを取り去る「催眠」は、ももさん自身の心が大きく関わってきます。“なぜそんなに痛みに対して恐怖を感じるのか”、“それはどこからくる気持ちなのか”を深く掘り下げ、自分自身と向き合っていく作業をしなければ解決していけない問題でしょう。

ただ人間は自分を守るために「恐怖心」があるのです。そのありがたい人間の機能と、自分の中でうまく折り合いをつけて付き合っていくのがいいのかもしれないですね。もちろん催眠を歯科治療に導入されているような医院を見つけてみてもいいと思います。しかし、もう予約を取られたということなので、アドバイスをするとしたら、治療前に深

呼吸をしてみるなど出来るだけリラックスできる方法を考えてみましょう。また、“それほど痛く感じない”というイメージを頭の中で描き、自己暗示してみてもいいかもしれませんね。どうしても不安な時はこちらに連絡して下さっても結構ですよ。(鈴木)

15-33FROM 松本 さん

そちら様で扱っている セルフコントロールCDは  
どのようなものですか？自己暗示に使うのでしょうか？

また そちらさまでは退行催眠は行っていますか  
行っていたら 料金はどのくらいでしょうか？

こんにちは、松本さん。コントロールCDについてのご質問ですね。  
松本さんがおっしゃられている様に、自己暗示のために使用するものです。内容は大きく2つの部分から構成されております。それは「漸進的分割弛緩法（50回暗示）」と「調整暗示」と呼んでいるものです。「50回暗示」は緊張すると力が入ってしまいがちな身体の各部所に対して、力が抜けて行く暗示を繰り返し、リラックスを促す、いわば催眠の導入の部分にあたります。十分にリラックスされてから、「調整暗示」が始まります。「調整暗示」は自己暗示されている方の問題解決に即した暗示をしていく部分で、例えば「夜もぐっすりと眠れるようになる。」「物事に集中できる」といったリラックス・集中・願望達成などの暗示の言葉がけになっております。最後に「目覚めの暗示」が入っています。

施行者は当研究所所長、米倉が行っております。この内容は普段の治療の中で行っている催眠療法の内容と殆どおなじですが、自己催眠用にご自分で暗示の言葉を繰り返すようにアレンジしております。また「調整暗示」に関しては不特定多数のどなたにも効果がある、一般的な暗示の言葉が吹き込まれています。時間は50分程度の長さですが、途中で気持ちよくなって、寝てしまわれても構いません。

ただ、内容は普段の治療の中で行っているものと同じですが、治療効果も同じとは保証できかねます。それは例えて言えば、料理でも同じ食材を同じ料理法で作っても、自分で作って食べるのと、誰かに作ってもらって食べるのとでは、味の感じ方が違うようなものです。どちらが良いかは人それぞれだと思います。

また退行催眠に関してですが、治療上必要と思われた場合には行う事もあります。良く

あるご相談で、物をどこにしまったのか思い出せない、等のご依頼には行うこともございますが、無意識的に思い出したくないからこそ記憶があいまいになっている場合もありますので、安易に退行催眠を用いる事はいたしておりません。治療が進む中で相談しながら行う様にしております。退行催眠も通常の催眠療法も同じ料金を頂いております。料金に関してはお手数ですが資料請求のコーナーから資料を請求していただくか、お電話にてご質問下さい。よろしくお願い致します。(堀江)

## 15-28 FROM もも さん

催眠によって朝寝起きが良くなる、夜寝つきが良くなるといった効果を得ることは可能でしょうか。

また、一緒に住んでいる人を別人に見えるように催眠を掛けて頂く事は技術的に可能でしょうか。

ももさんこんにちは、メールありがとうございます。

催眠療法を受けた後は心も身体もリラックスしますので、自然と夜の寝つきはよくなると思います。また催眠の中で暗示を植え付けることにより、朝の寝起きや夜の寝つきが良くなる効果を得ることも可能です。ご自宅では催眠のCDなどを眠る前に聴くのもいいかもしれませんね。

「一緒に住んでいる人を別人に見えるように催眠を掛けられるか」とのご質問ですが、催眠で相手を別の person に見えるようにすることは可能ではあります。ただ催眠の暗示の効果だけでは持続性がないので、そのままの状態では居続けることは難しいかもしれません。長い間一緒に住まわれていると、複雑な想いも出てくるのでしょうね。何故ももさんがこのような催眠に掛かりたいのかが詳細までは分かりかねますが、相手の見え方を変えてしまうという発想よりも今の現実と向き合いながら自然に相手の方に対するイメージを変えて行かれたほうが良いようにも思います。

想像で申し訳ないのですが…例えばももさんが一緒に住んでいる相手の欠点などを覆い隠したい状況に今あるのだとしたら、そちらのほうが少々心配です。催眠を掛ける前に、ももさんの本当の気持ちをカウンセリングでお話されていったほうが根本的な解決になるのではないのでしょうか。ご自分の本心と対峙することになりますので苦しい想いが出てくることもあるかもしれませんが、今まで相手の方にならずに我慢してきたこと

もたくさんあると思います。相手の方を変えようとするのではなく「別人に見えるように」と書かれているももさんは、きっと優しい人なのでしょうね。何よりもご自身が楽に生きられることが一番だと思いますので、ももさんの心を解放してゆくようなお手伝いが出来ましたら幸いです。(石井)