

3.11 被災者に対する催眠を用いた アンカリング技法の試み

石井雄吉 明星大学心理学部

キーワード：被災者, 心のケア, アンカリング, 催眠

I はじめに

2011年3月11日に発生した東北太平洋沖地震による東日本大震災から6年が経過し、復興は徐々に進んでいるように見える。筆者は、2011年から2013年まで、(公社)日本精神神経科診療所協会の支援を受けて「(一社)震災こころのケア・ネットワークみやぎ」が行う被災者に対する心のケア活動に参加した。その後、2014年からは、臨床心理学を専攻する学生の実践的なストレス緩和ケア(以下、ストレス・ケア)体験として、ストレス・ケアのボランティア合宿を被災地で行っている。

最初の2014年8月には宮城県仙台市の仮設住宅3カ所、2016年の2月には同県本吉郡南三陸町の仮設住宅2カ所、同年の8月には同町の仮設住宅1カ所・災害復興公営住宅(以下、復興住宅)2カ所、そして、今年2017年の8月には同町の復興住宅2カ所でストレス・ケアを行った。その活動には、毎回、数名から20名余りの方に参加して頂いたが、その多くは高齢者と夏休み中の子ども達であった。

II ストレス・ケアの内容

ストレス・ケアの内容を紹介すると、最初の仙台では、グループ・コラージュ(石井,2008;堀ら,2011)、および、動作(療)法(成瀬,2000,2013;鶴,2007,2012)を行い、南三陸町からは、この2つに加えて催眠誘導を用いたアンカリング Anchoring Technique using Hypnosis:ATH

を取り入れ、さらに、今年2017年からは大谷(2014・2017)に依拠したタッチ・アンド・リターンによるマインドフルネスも導入した。

この内、グループ・コラージュは仮設住宅や復興住宅に入居する出身地区が異なる人々の交流活性化を目的としている。その実施方法や効果については石井(2008)および堀ら(2011)を参照して頂きたい。この技法は樋口(2000)のファンタジーグループをモデルにしているため、ワーク中は沈黙というルールを原則としている。しかし、被災地で行うワークの場合、参加者の交流促進を目的として実施し、楽しんでもらうことが優先されるため、沈黙のルールは導入していない。また、ワークに関するその他のルールは、グループごとに学生がファシリテーターとなって相談して決定している。

動作(療)法は、心的な活動としての体験はそのまま動作と一体・同形をなす(成瀬,2000)、体のコントロール感が心の安定感をもたらす(鶴,2007)という観点から行ったが、その解説については、成書等に譲ることにする(e.g.,成瀬,2000,2013;鶴,2007,2012)。

III Anchoring Technique using Hypnosis:ATH

さて、本稿の主な目的はATHを紹介することである。ただその前に、アンカリングとは何かを説明したい。アンカリングは山崎(2007)によると、神経言語プログラミング Neuro-

Linguistic Programming:NLPの1つの技法であり、「五感からの情報をきっかけに、望ましい特定の感情や反応を引き出されるプロセス」を意図的に作り出すシステムであるという。そして、山崎(2007)は、「イチロー選手がバッターボックスに立ったとき、腕を回しながらバットを前方にかざすポーズ。あれは、常に最高のパフォーマンスを引き出すためのアンカリングです。」と具体例を紹介している。と言うことは、2015年にイングランドで開催されたラグビーのワールドカップで、一躍脚光を浴びた五郎丸選手のルーティーンも、一種のアンカリングに含まれるのであろう。

このようなアンカリングは、連合学習を利用した技法と考えられる。しかし、アンカリングが連合学習を原理とするならば、それを単発的な介入により形成することは実際容易ではない。そこで、合図を利用した自己催眠(高石・大谷,2012)を援用し、催眠誘導によりトランスに導いた状態においてならば、単発的な介入によっても山崎(2007)の言うプロセスの構築は可能であろうと考えられた。つまり、何らかの手がかり(clue)、自己催眠シグナル(高石・大谷,2012)を条件刺激とし、リラックス状態を条件反応とした古典的条件付けを形成することができるのではないかと考えられた。

なお、筆者自身は、リラックスという外来語よりも日本人には、「(心も体も)和む(calm)」という言葉の方がしっくり来るように思える。興味深いことに、マインドフルネス段階的トラウマセラピー Mindfulness-Based Phase-Oriented Trauma Therapy:MB-POTT(大谷,2017)においては、その第1段階として「カームイメージ calm image」がマインドフルネスの教示に取り入れられている。なお、催眠誘導には腕の下降(昇地,1972)の観念運動を行い、トランスの深化には深呼吸法と数え法とを併用した(昇地,1972)。

このATHを初めて試みたのは、既述のように、2016年2月に南三陸町の仮設住宅や復興住宅における活動時であったが、その後、HBAは2016年8月、2017年8月にもやはり南三陸町で行った。この3回の実践的ATHにより、ある程度はその誘導法の基礎が形作られたので、本稿において紹介することにした。被災地で学生が行ったATHの説明と具体的な誘導法とについては、実際のシナリオをそのままAppendixに示した。もちろん、ATHに大谷(2017)のカームイメージ技法を取り入れることで、ATHがより効果的になることも期待できる。

Ⅳ 今後の課題

このATHを含めストレス・ケアで行った個々のワークについては、参加する被災者の負担を考慮して、その効果検証をまだ行っていない。ただ、ワーク全体に対する効果検証については、今年、坂野ら(1994)の気分調査票を簡略化した気分尺度を施行して試みたが、参加者が高齢などの理由で回答に不備が多く調査データとしての有効数を確保できなかった。したがって、今後、ATHも含めストレス・ケアとして行った各種ワークの効果については、実験的な検証が必要であろう。

文献

- 樋口和彦(2000). ファンタジーグループとは. 樋口和彦・岡田康伸(編). ファンタジーグループ入門. 創元社, pp5-16.
- 堀 智子・石井雄吉・山本英克・斎藤庸男・富田悠生・大高正光・竹内知夫(2011). 精神科リハビリテーションへのグループ共同コラージュ導入の試み. 神奈川県精神医学会誌, 60, 11-16.
- 石井雄吉(2008). グループ共同コラージュ・アクティビティの勧め. 多摩心理臨床学研究, 4, 41-44.
- 成瀬悟策(2000). 動作法—まったく新しい心理

治療の理論と方法. 誠信書房.

成瀬悟策(監)(2013). 目で見える動作法[初級編].

はかた動作法研究会(編). 金剛出版.

大谷 彰(2014). マインドフルネス入門講義.
金剛出版.

大谷 彰(2017). マインドフルネス実践講義
マインドフルネス段階的トラウマセラピー. 金
剛出版.

坂野雄二・福井知美・熊野宏昭・堀江はるみ・川
原健資・山本晴義・野村 忍・末松弘行(1994).
新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性
の検討. 心身医学, 34, 629-636.

昇地勝人(1972). 催眠法. 成瀬悟策(編). 催
眠療法. 文光堂, pp17-63.

高石 昇・大谷 彰(2012). 現代催眠原論. 金
剛出版.

鶴 光代(2007). 臨床動作法への招待. 金剛出
版.

鶴 光代原案監修(2012). 臨床動作法(動作
療法). 滝口俊子(企画). 心理臨床を学ぶ.
VOL.6. 医学映像教育センター.

山崎健太(2012). はじめてのNLP 超入門. 成
美堂出版.

謝辞

南三陸町において石井ゼミが行いましたストレス緩和活動について、コーディネートして頂きました南三陸町被災者生活支援センターの高橋吏佳事業課長に深謝申し上げます。また、活動先でお世話になりました災害公営住宅生活援助員の皆様にもお礼申し上げます。

Appendix

Anchoring Technique using Hypnosis:ATH の説明

それでは、本日最後のプログラムであるアンカリングを行しましょう。とは言っても、アンカリングって聞き慣れない言葉ですよ。でも、皆さんはプロ野球選手のイチローさんをご存じと思いますが、イチローさんは、バッターボックスに入ると、相手ピッチャーに向かって腕を伸ばし、バットを上に掲げる姿勢をとって、さらにバットを持った腕の袖をちょっとつまむジェスチャーを毎回しますよね。何かする前にいつも行う決まった手順をルーティーンと呼んでいます。アンカリングというのはそのことなんです。

とは言っても、皆さんに野球のバットを持ってもらうことはしません。もう一つ例をあげますと、イングランドで開かれたラグビーのワールドカップで、日本チームが活躍しましたよね。中でも、五郎丸さんがボールを蹴る際のルーティーンというのも話題になりました。やはり、これもアンカリングのことなんです。

とは言っても、皆さんにラグビーボールを蹴ってもらうことはしません。実は、アンカリングとは、自分の心と体との調子がとてもよい状態の時に合図を付けることなんです。アンカリングのアンカーというのは船の碇のことで、合図によって自分の心と体の調子がいい状態に碇を下ろすという意味です。

つまり、イチローさんのルーティーンも、五郎丸さんのルーティーンも、自分の調子がよい状態を引き出すための合図、アンカーなんです。

今回は、皆さんを心も体も和んだ状態、寛いだ状態に導き、そうして、とても心地よい心と体の状態を体験して頂きます。心のストレス、身体の緊張や疲れが抜けた心地よい状態に、耳たぶを触るという合図(集団の場合はアンカーを指定)、

そうアンカー、碇を下ろすアンカリングの技法を身につけて頂きます。

そすると、普段の生活で、緊張したり、イライラしたり、不安になったりした時に、耳たぶに触ると、その心も体も和んだ心地よい状態が蘇って緊張や不安が消えていきます。それがアンカリングという臨床心理学の技法です。

ATH 誘導法

- ① 右腕を肩の高さまで上げて下さい。そして、右手のどれかの指先を見つめて下さい。・・・指は決まりましたか。その指の先に気持ちを集めましょう。・・・そうです。それでいいです。(集団で行う場合は右腕を指定するが、個別で行う場合の腕は被誘導者自身が決める)
- ② その指をじっと見つめていると、じっと気持ちを集めていると、腕がだんだんと重く感じられ、下に下がっていきます。指先に気持ちを集めれば、集めるほど腕がだんだんと重くなり、下に下がってきます。
- ③ ご自分でも腕が下がり始めたことを感じていますね。腕が下がり始めるのを感じると、腕はどんどん下がっていきます。
- ④ 気持ちは指先に集めたままです。・・・そうです。それでいいです。
- ⑤ 右腕が下がると同時に、瞼もだんだんと重く感じられ下がってきます。・・・瞼が重くなってきましたね。
- ⑥ 瞼が下がってくる感じに気持ちを集めてみましょう。瞼が重くなってきたこと、瞼が下がってきたことを感じましょう。(被誘導者の状態に合わせて、⑤～⑥を繰り返す)
- ⑦ 腕が下がるのと同時に瞼がどんどん下がっていきます。
- ⑧ 腕はとても重く感じられ、どんどん下がって、右手は膝につきます。右手が膝につくと瞼も一緒に閉じます。右手が膝にぴったりとつくと、瞼も自然に閉じていきます。
- ⑨ さあ、右手は膝について、瞼も閉じましたね。すると、腕はとても楽になっています。腕から力が抜けてとても楽になっています。
- ⑩ では、膝に触れている右手に気持ちを集めましょう。膝に触れている右手に気持ちを集めると、手はだんだんと温かく感じられます。手に気持ちを集めれば集めるほど、手はとても心地よく温かくなります(繰り返す)。
- ⑪ 右手に心地よい温かさを感じていますか？(被誘導者に確認し、温かさを感じていれば⑫に進む)
- ⑫ 右手に心地よい温かさを感じる事ができましたので、今度は反対の左手に気持ちを集めましょう。左手に気持ちを集めると、右手で感じているような心地よい温かさが感じられます。
- ⑬ 左手に気持ちを集めれば集めるほど、右手で感じている心地よい温かさが反対の左手でも感じられてきます(繰り返す)。
- ⑭ 左手に心地よい温かさを感じていますか？(被誘導者に確認し、温かさを感じていれば⑮に進む)
- ⑮ さあ、両手の心地よい温かさを感じて下さい。その温かさを感じていると、呼吸がゆっくり

楽になってきます。お腹で息をゆっくり吸って、ゆっくり吐いてます。・・・そうです。それでいいです。

①⑥ お腹でゆっくり呼吸する度に、体から余分な力が抜けていきます。肩の緊張もほぐれていきます。ゆっくり楽に呼吸する度に、肩の緊張が抜けていきます。

①⑦ さあ、今度は、右足先に気持ちを集めましょう。右足先に気持ちを集めると、右足はだんだんと温かく感じられます。右足先に気持ちを集めれば集めるほど、右足はとても心地よく温かくなります。右足の温かみを感じてみましょう。

①⑧ 右足に心地よい温かさを感じていますか？（被誘導者に確認し、温かさを感じていれば①⑨に進む）

①⑨ 右足に心地よい温かさを感じることができましたので、今度は左足先に気持ちを集めましょう。左足先に気持ちを集めると、右足で感じているような心地よい温かさを感じられます。

②⑩ 左足先に気持ちを集めれば集めるほど、右足で感じている心地よい温かさを感じられます。左足の温かみを感じてみましょう。

②⑪ 左足に心地よい温かさを感じていますか？（被誘導者に確認し、温かさを感じていれば②⑫に進む）

②⑫ さあ、両足の心地よい温かさを感じて下さい。その温かさを感じていると、ゆっくり楽に呼吸ができます。お腹でゆっくり吸って、ゆっくり吐いてます。

②⑬ そうです。ゆっくり楽に息ができています。ゆっくり楽に息をしていると、肩から力が抜けて身体の緊張もほぐれていきます。息をゆっくりする度に、肩の力が抜け緊張がほぐれていきます。身体の緊張も取れていきます。

②⑭ 今度は楽に呼吸をしながら、お腹に気持ちを集めましょう。お腹に気持ちを集めると、手や足に感じているような心地よい温かさをお腹に感じるができます（繰り返す）。

②⑮ お腹に気持ちを集めれば集めるほど、お腹に心地よい温かさが感じられてきましたね。それでいいです。

②⑯ これから数を1から10まで数えます。1つ数えるごとに、心地よくて楽な状態がもっと気持ちよく、心地よくなっていきます。心も体もとても和んだ状態になっていることが感じられます。

②⑰ では、い～ち、に～い、そうです。ゆっくり楽に呼吸していますね。さ～ん、し～い、お腹でゆっくり楽に呼吸ができています。ご～お、ろ～く、し～ち、そうです、は～ち、きゅ～う、じゅ～う。

②⑱ さあ、身体の疲れや緊張も取れ、心も体も和んだとてもとても心地よい状態になりました。この心地よい状態を十分に味わいましょう。このとても寛いだ状態を十分に感じましょう。

②⑲ そうすると、不思議なことに、何だかやる気も出てきますね。自分でいろいろとやれそうな気になってきますね。それだけではなく、他の人と一緒に協力して地域の問題に取り組む意欲も湧いてきますね。

③⑩では、この心地よい状態、心も体も和んだ状態、そして、やる気をいつでも思い出せるように合図のアンカリングを決めておきましょう。

③⑪右手で右の耳たぶを触ってみましょう。右手で右の耳たぶを触ると、今のようなどても心地よい気分をいつでも思い出すことができます。(集団で行う場合のアンカーは右の耳たぶを指定するが、個別で行う場合のアンカーは被誘導者自身が決める)

③⑫右手で右の耳たぶを触るというアンカリングをすると、今のようなどても心地よい気分をいつでも思い出すことができます。今の心も体も和んだ状態、寛いだ状態がいつでも蘇ってきます。

③⑬アンカリングの合図は覚えましたが、瞼を開けてもこのアンカリングを忘れることはありません。あなたは、何か緊張した時、不安になった時、やる気が出ない時には、いつでもこのアンカリングによって、今の心地よさを思い出すことができます。では、腕を降ろして下さい。

③⑭これから数を10から1まで数えます。1まで数え終わると、とてもさわやかな気分で目を覚ますことができます。1まで数え終わると、とても気持ちよく目が覚めます。目が覚めてもこの心地よさとそれを呼び起こすアンカリングのことはしっかりと覚えています。

③⑮では、じゅ〜う、きゅ〜う、は〜ち、な〜な、だんだんと目が覚めてきました、ろ〜く、ご〜お、周りの明るさや物音を感じてきました。よ〜ん、さ〜ん、に〜い、もっと目が覚めますよ、い〜ち、はい目が覚めました。大きく伸びをしましょう。もっと大きく伸びをしま

しょう。今度は、手のひらをグーッパ、グーッパしましょう。

③⑯さあ、これでアンカリングをマスターできました。緊張したり、不安になったら、ぜひ試してみましょう。

Anchoring Technique using Hypnosis for 3.11 Victims

ISHII, Takayoshi

Department of Psychology, School of Psychology, Meisei University

Key Words : victim, mental care, anchoring technique, hypnosis
