

催眠による年齢退行法の基礎研究

野村 勝彦

Basic Study of Age Regression by Hypnosis

Katsuhiko Nomura

まえがき

催眠療法の定義ではさまざまな解釈があるが、成瀬悟策(1972)によると、「催眠とは人為的に引き起こされた状態であって、いろいろな点で睡眠に似ているが、しかも睡眠とは区別ができ、被暗示性の亢進及び、普段と異なった特殊な意識性が特徴で、その結果、覚醒状態に比較して身体運動や知覚、記憶、思考などの精神現象がいっそう容易に引き起こされるような状態をさして言う」と定義づけている。

ここで、催眠療法を理解しやすくなるために、脳との関連性について説明する。

脳は、大脳・小脳・間脳という中枢神経から成り立っている。大脳は知性や感情や意思の働きの中枢であり、小脳は体の運動をつかさどる神経の中枢である。その大脳と小脳の間にある間脳というのは、自律神経と内分泌の中枢となっている。そして、大脳旧皮質に感情があるので、自律神経とホルモン(内分泌)は感情の影響によってその働きが変わってくるのである。

心というのは、大脳の新しい皮質の表面の働きであり、大脳辺縁系に記憶や潜在意識がある。したがって同じ心でも、潜在意識のほうが、自律神経や内分泌に影響を及ぼしやすいのである。

潜在意識に影響を与えて、その人の思考・生理・行動を変化させる力を「暗示」という。この原理を利用して性格を改善したり、能力を開発したり、悪い癖を直したり、心の病気を治すのが催眠療法である。

催眠療法では昔から多くの実践例が紹介されている。その効果、限界などに関しても数多くの研究結果が報告されているが、必ずしも一致した結論を得ているとは限らない。それは催眠を心理療法的アプローチに用いることについて、多くの偏見、誤解を含めてさまざまな考えがあることをみても明らかである。

心理療法の専門家の間でさえ、催眠を心理療法の体系の中でどのように位置づけるかについては意見がまちまちであるが、このような中でウォルバーグ(Wolberg, L. R.1967)は心理療法を支持的(supportive)、再教育的(re-educative)、再構成的(reconstructive)の3形態に分類して、各々の目的や具体的アプローチについて論じてい

る中で催眠の位置づけを行っている。

「構造化された治療プログラムの流れに従って、その適用の限界をはっきりと意識しながら行なえば、催眠は心理療法のさまざまな流れ、それが支持的であろうと、再教育的であろうと、あるいは精神分析的であろうと、そのいずれに対しても補助者としての貢献をなしうる」と述べている。

彼によると、催眠はあくまでも心理療法諸形態に対する補助的・促進的役割を果たすに過ぎないという位置づけである。言い換えれば、催眠は心理診断や心理療法という心理学的トリートメントが効果的に働くようにする「場」を提供するに過ぎないという位置づけなのである。成瀬悟策(1968)が催眠の臨床的利用を「催眠療法」としてではなく「催眠面接法」として特徴付けたのも、このような観点に立ったものであろう。

ここで、現代の実験催眠の中心的役割を果たしてきたアメリカのヒルガード(Hilgard, E.R.1965)のあげた7つの催眠の特性を述べることにする。

(1) 企図機能の低下

催眠状態の被験者は、自発性や行為意志が相対的に減少し、行為の企図機能のかなりの部分が催眠者に転嫁される。つまり、被験者はイニシアティブを失い、自分自身でプランを立て、それを実行したいという意欲を欠くということなのである。

(2) 注意の再配分

催眠下では、選択的注意、選択的不注意が通常の範囲をこえる。しかし、これは催眠が注意の異常集中であるということではない。むしろ、催眠下の注意は拡散的であって、環境に対する興味の欠如が催眠者に対する選択的な注意集中を見えるようにしているに過ぎないのである。

(3) 過去の記憶を視覚的に利用できること及び空想形成の能力が高進すること

年齢退行の暗示によって被験者を過去に経験した、ある状態に戻るように指示することがある。この暗示が成功すれば、被験者はその当時に起こった事象について鮮明に想起するばかりではなく、その情景をありありと再体験することができるようになる。このように、催眠下では想像活動が極めて活発になり、過去の記憶が視覚的

イメージの形で鮮明に再現されるのである。

(4) 現実吟味の低下、及び持続的な現実歪曲に対する耐性

日常生活の中では一般化され、普通になっていて、気づかれずにいる現実指向性、現実吟味が催眠者の操作によって低下することである。この現実吟味の低下は、現実歪曲をひきおこす。つまり、記憶錯誤、知覚歪曲、パーソナリティの変化などがもたらされるわけなのである。

(5) 被暗示性高進

現在では被暗示性または暗示は、催眠の特性のひとつにしか過ぎないという見方がとられている。つまり、もし、催眠を単に被暗示性の変化、すなわち高進状態として捉えれば、なぜこのような高進が生じたのかを説明しなければならないが、被暗示性の高進は少なくともその一部は、被験者の状態の先行的変化の結果として生ずるに過ぎないという考え方が一般的である。

(6) 役割行動

催眠された被験者が受け入れられる暗示は特定の行為や知覚に関するものとは限らない。例えば、年齢退行のように暗示された役割を受け入れ、その役割に対応した複雑な行動を遂行する。暗示された役割が被験者の性に合っているものであれば、本当に自分自身をその役割に投入できるであろうし、深く自我関与しているかのごとく振舞うであろう。

(7) 催眠中に体験した出来事についての健忘

これはふつう後催眠健忘と呼ばれており、解催眠後に先行する催眠状態で体験したことや暗示されたことを思い出せないというものである。これは記憶高進とは逆の現象にあって、特に深い催眠から覚醒をしたとき、しばしば起こるところから、催眠状態とりわけ深い催眠状態に特徴的な現象とされている。

年齢退行とは

催眠中に、時空間に関する判断を失わせ、過去のある年齢ないしは時点にあることを暗示すると、被験者の振る舞い、言葉つき、その他の行動様式が暗示された年齢相応のものに戻ってゆくことがあり、これを年齢退行と呼ぶ。つまり、過去のある年齢にあることが暗示されると、その当時のいわば失われた記憶が蘇ってくるばかりではなく、さまざまな行動様式がその被験者に復活してくるのである。また、過去の行動様式の復活は心理的側面だけにとどまらず、生理的水準に及ぶこともある。例えば、脳波や反射などの生理的指標に変化が見られたという報告もある。

この年齢退行に関して、専門家の間にそれが事実なのか、人工的につくられたものなのかについての見解の相違がある。後者の見解に傾く研究者もいる。これは役割説と削除説という表現で大別してある。

この役割説とは被験者が催眠中の記憶高進とより自由

な感情表現に助けられて、退行暗示によって与えられた子どもの役割を実現しているだけに過ぎないという説である。他方、削除説は退行年齢以後の知識・経験は、機能的に削除されてしまい、実際にそうであったとおなじような心理生理的状态に戻り、当時の全体験がそのまま復活するというものである。つまり、真の年齢退行というものであるという説である。

しかし、多数の催眠研究者の見解は、退行は人生早期の有機的な構造の再現だとしている。この年齢退行の本態に関する論争は、この2つのタイプの退行が誘導されるという事実から起こってきているのであろう。この2つについてエリクソンとキュービー (Erickson, m.H. and Kubie, L.S., 1941) は次のように述べている。

催眠被験者の人生早期を再現するため過去に遡って探究する方法は2つある。まず、被験者が大人として自分の人生の早期について信じ、理解し、想起し、あるいは想像するという見地に立った「退行」がありうる。この「退行」の型では、被験者の行動は過去についての現在の理解を半意識的に演劇化したものとなる。そして被験者が暗示された年齢レベルの子どもとしてふさわしいように振舞うだろう。「退行」のもう1つの型は、性質と意味が非常に異なるものである。この型は、暗示された人生早期の行動パターンがその時実際にあったことだけに関して、現実には復活することを意味する。これは現実の記憶や過ぎ去った日の回想や再構成による「年齢退行」ではない。現在も、その全ての生活と経験も、まるで抹消されたようになる。結果的に、この退行の第2の型では、催眠治療者も催眠状態も、他の多くのことと同様にその時代にそぐわないものとなり、存在しなくなる。全状況にわたって催眠性のコントロールを保持すること自体が困難な上に、この催眠治療者を「削除」してしまう。

真の退行が催眠によって誘導される場合でさえ、被験者はほとんど常により最近の行動パターンを示しがちである。その結果、被験者の行動の型はある時点から他の時点へとさまざまな年齢のレベルに対応した態度をとる。こうした移行はおそらく個人の内にあって、その人をより成熟したレベルに戻そうとする力動的な力によるものであろう。このようにより成熟した行動パターンが絶えずでしゃばるので、退行は決して完全なものとなることはない。

退行は、人に過ぎ去った人生のある時期の行動パターンを蘇らせ、さらにまた、人生早期に関連のある忘却した体験や記憶を蘇らせる。退行の持つ記憶増進の力は忘却した精神的外傷体験の想起を可能にし、外傷的出来事の抑圧に関連した種々の症状の緩和または治療をもたらした症例は多い。

退行年齢レベルでのこれらの操作は、成人の年齢レベルでは得られない素材を明らかにすることができる。時には退行は患者を発病に先立つ人生の時期に逆戻りさせ、それから患者と病気の発生および経過について話し合い

ながら、徐々に現在の年齢に再方向づけることにより症状の解消へ直接的に利用することもできる。

1. 研究の目的

催眠による年齢退行時のイメージの出現と被験者の心理・生理的变化を研究する。

2. 研究の方法

- (1) 被験者 大学生2名 (Aさん、Bさん)
- (2) 研究期間 2003年8月から2004年1月まで
- (3) 催眠誘導の手続き

まず、催眠状態に十分に入れるように基本的な催眠誘導を行った。それは覚醒暗示、運動催眠、知覚催眠の順で行った。

覚醒暗示は後倒・閉眼・腕降下・腕移動・腕浮揚の順で行ったが、前の単位動作が成立しなければ、次の単位動作に移らなかった。

運動催眠は中等度催眠といわれるもので、閉眼硬直・腕不動・指固め・腕硬直・腰硬直の順で単位動作をクリアしていった。

知覚催眠は深催眠ともいわれ、催眠療法を行う場合はこの状態に至らなければならない。これは幻味・幻嗅・幻触・幻聴・幻視の順で行った。

- (4) 催眠によるイメージの表出

知覚催眠を終了すると、催眠状態の中で「何が見えていますか」と指示をしてイメージを述べてもらい、画用紙に描画させた。

- (5) 催眠による年齢退行イメージの表出

年齢退行は高等学校1年生、中学校1年生、小学校5年生、小学校2年生、5歳、3歳、2歳の7場面であった。被験者に対して、催眠中に「あなたは今、高校1年生です。わかりますか」という暗示を与えた。被験者の反応を確認し、描画させた。

- (6) 描画用具

- 1) 270×378mmの画用紙
- 2) 用具 クレヨン・クレパス・色鉛筆・ポスカ・マジック (本人の選択に任せた)

3. 結果

研究結果A図1からB図10までの通りである。被験者A、B自身の記述をもとにして述べることにする。

- (1) 前段のイメージについて

①A図1 「何か花が見えます」という暗示を与えてイメージされたものであった。

このイメージはAがかつて何度か訪れたことのある海からの風がとても心地よいため「花」の教示に対して海の近くにあるというイメージまで追従して再現された

ものであろう。ところが、他にもあるはずのベンチや花畑の後ろ側にあったブランコ、花の周りにあった柵など全く見当たらない。「花」という教示から、それ以外のイメージは削除されてしまった。(ポスカを使用)

②A図2 「なにかが見えてきます」という暗示を与えてイメージされたものであった。左からキャンディーとキャラメル、くるくる飴、回転饅頭、ピンクと赤の混合種であるコスモス、そして父のズボンである。左側のお菓子類は私が幼少の頃とても好きだった食べもので、真ん中にあるコスモスは母が好きな花、そして右側は父のものである。つまり、左から私、母、父の順に並んでいることが分かる。(クレパス使用)

③A図3 「なにかが見えてきます」の暗示であった。まず、奥にある右手の青いカバーがかかっているところが本屋である。その手前にある赤の物体は赤バスである。中途半端に描かれているのは、この赤バスを通して全体を見ているためだ。このバスの中にいる赤バッグを持って手前の座席に座っているのが私である。私が座っている向かいの座席に2人座っている。彼らはどうも友達のように、なにやら話をしている。私は後方に座っている人を通して、その横の窓からその本屋を見ている。次第にその本屋に興味をもち、私の視線の位置が移動する。(クレヨン使用)

④B図1 「なにか花が見えます」という暗示を与えて、イメージされたものであった。花のふちが浮かびあがってきて、その形からトケイソウということがわかった。花から視線をずらすとフェンスにその花のつるが巻きついているのが見えた。フェンスの奥は畑であり、右上の部分は白く塗り残されている。これは家であったが、家の形は見えたが詳しい色などは見えなかったので白くそのふちだけ残して描いている。(マジック使用)

⑤B図2 「しばらくするとなにか見えてきます」という言葉ではじめて浮かんできたのは、四角い白い明かりで、ふちに何かがかかっているのが見えた。その掛かっているものに注目するとカーテンだとわかり、窓枠だということがわかった。「部屋の中はなにか見えますか」との言葉には答えることができなかった。窓の外が部屋の中よりもあかるいため、見えなかった。

⑥B図3 「なにかが見えてきます」の暗示であった。最初に浮かんできたのは「葉っぱ」であった。「どのような葉っぱですか」という言葉に「紅葉している」「スズカケの木の葉のようだ」といった返事をした。葉のほかには、「遠くに山並みが見え、空は明るい」「誰もいないようだ」(クレヨン使用)

- (2) 年齢退行のイメージ

①A図4 「あなたはいま、高校1年生です。わかりますか」という暗示を与える。

この催眠中は現在の自分が高校1年生であり、その時のごとく動いていると感ずるのである。それ以外の余計な考えは、全くわからない。表現しがたいが、まさしく

その時の自分が高校1年生なのである。

この描画は高校1年生の時に使用した教室の全体である。このイメージでは、私は教室の後の側出口付近にいた。整然と並んだ机と椅子、まっさらな黒板に教卓、教室の正面向かって左側にはバルコニーも見える。右側にはロッカーもある。このロッカーに説明として書いてある文字の「ロッカー」という字の書き方だ。高校1年生のころの私の字体と全く同じであった。現在の私はこのような書き方は用いない。

もうひとつの特徴は、この描画の中には先生やクラスメートが1人もいないことである。高校1年生の暗示があって、いくつかの質問がなされたが、高校1年生でも比較的日子が浅い時期であることが分かった。そのため、心を開いていない時期であったのではないかと考えられる。(クレパス使用)

②B図4 「あなたはいま、高校1年生です。わかりますか」という暗示を与える。

朝の会の様子。私は窓際から3列目、前から4番目の席。先生が自転車通学についての注意やステッカー配布の話をしている。顔は省略している。(クレパス使用)

③A図5 「あなたはいま、中学1年生です。わかりますか」という暗示を与える。

これは中学校の校舎の外の風景である。ちょうど家庭科室の窓が2つと、その左側には給食運搬室がある。この中の右側の窓には、クラスわけの表が貼ってあることから、これは中学1年が始まって間もない頃のものであることが分かる。なぜ、クラスわけの表がイメージに出てきたかという理由は、高校の頃と同様、友人を作るうえで非常に大切なことだと感じていたためかもしれない。

④B図5 「あなたはいま、中学1年生です。わかりますか」という暗示を与える。

私はバスケットボール部であり、部で登校時間にピロティー(昇降口近くの広場)を掃除する習慣があった。その掃除をしている時の絵である。私は左端に描かれている。(クレヨン使用)

⑤A図6 「あなたはいま、小学5年生です。わかりますか」という暗示を与える。

私は小学5年生で教室の後のドアから廊下の先にある手洗い場とすぐ近くにあるクラスメートの姿を見ている。全体的に見て今までの絵とは違ってきることが分かる。手洗い場のところにしても教室のタイルにしても今までの描画にはなかった細かさが見られる。

また、手洗い場の下にパンやマーガリンなどが散乱していたこと、手洗い場の石鹸は赤いネットに入れてあったこと、そして、教室の床のタイルがところどころ剥げていたところまで描いている。

ところが、教室の中にある掃除道具入れより左側がイメージの中に浮かばなかった。これは年齢退行誘導時に「今、あなたはどこにいますか」、「今、あなたは何をしていますか」などの言葉かけをするため、そのときに特

に注意を向けていたところが特出していたのではないかと考えられる。このイメージが見えなかった部分に関して、私は何の疑問を持たずに描画した。(クレパス使用)

⑥B図6 「あなたは今、小学校5年生です。わかりますか」という暗示を与える。

掃除時間。5年2組の教室で、机に椅子を重ね、教室の後に下げており、私はほうきで掃いている。縦割り班で、他の人も掃除をしているのであるが描くことができなかった。他の人は動いていたので、どう描いていいのかわからなかった。(ポスカ使用)

⑦A図7 「あなたは今、小学校2年生です。わかりますか」という暗示を与える。

このころより友人が出てくるようになった。これは友人と持ち物の見せ合いをしているときのものである。その向かいに座っている友人はディズニーランドのお土産とって、赤い棒状の長くて形を自由自在に変えることのできるボールペンを机の上に出している。

解催眠後、その当時、このような形の変わるボールペンが最先端の筆記用具であったことを思い出した。「そういえば、この友人が買ってきたボールペンから人気が広まり、この後にディズニーランドに行った数人は、他の人からこのボールペンをお土産にと頼まれていた」ということも思い出した。(ポスカ使用)

⑧B図7 「あなたは今、小学生2年生です。わかりますか」という暗示を与える。

これはトイレの絵である。1時間目と2時間目の間の休み時間。廊下で立っていると、友達から「トイレに行こう」と誘われる。絵で右から3番目の扉が閉まっているが、中には誰も居ない。怪談が流行っていて、トイレの花子さんと呼び出す(前から3番目の扉を閉め、15回ノックをして「花子さん遊びましょう」と呼びかけると返事があるといったもの)遊びをしていた。「ちょっとやめようよ」というような気持ちだった。(ポスカ使用)

⑨A図8 「あなたは今、5歳です。わかりますか」という暗示を与える。

今までの描画とは大きく異なったものとなった。色の使い方、描画の丁寧さをみても今までのものとは全く異なる。この描画にはクレヨンとクレパスの両方を使用した。しかし、私自身この描画をしたことの心理的な意味がよくわからなかった。

解催眠の後に、実験者から「なぜ、ここには家族の人が誰もいないのですか」といわれた時に、私はたまたまいなかったのではないかと考えていた。家に帰りに母から当時の状況について説明してもらった。

この描画にある家は父方の両親から結婚を反対されていたのだという。それで、私が生まれたときは絶縁状態であった父方の家に初めて私が連れて行かれたのが、この当時であったという。それまでは、私の父方の方にはその家の子どもとして認められていなかったようだ。

⑩B図8 「あなたは今、5歳です。わかりますか」と

いう暗示を与える。

幼稚園の遊ぶ時間。右側の赤い靴を履いている子どもが私。土の中に埋まっているレンガのかけらを掘り出して遊んでいるところの絵。左側にあるのはブランコ、右側に描かれた赤の線はすべり台の階段の一部である。(クレヨン使用)

⑪A 図9 「あなたは今、3歳です。わかりますか」という暗示を与える。

当時住んでいた家の玄関先である。この催眠中に自分が遊んでいるイメージが見えている。これは玄関先で水道のホースを引っぱりだして水を流して遊んでいた時のもので、水の流れた後が黒い部分である。そして、茶色の柵が門扉である。

母から聞いた話によると、門扉のすぐ向こうが道路であったために、私が玄関先で遊ぶ際には必ず門扉が閉められていたという。そして、この当時、私は一人で水遊びをすることが好きだった。

そして、もうひとつ面白い発見があった。左側にある茶色の柱の根元の部分をよく見てみると、若干、線が細くなって欠けているように見えるのが確認できる。これは当時の写真にもあったのだが、シロアリに侵食されて崩れていた部分である。また、このタイルの色も当時のものと一緒であった。この家は今から10年前にすでに解体されてしまった。それにも関わらず、鮮明に詳しく描画できることが過去の記憶の回想のみによってえられるものであろうか。(クレパス使用)

⑫B 図9 「あなたは今、3歳です。わかりますか」という暗示を与える。

舗装されていない道で、雨上がりで水溜りがある。赤い長靴をはいて外に出ており、ネコの後を追いかけている。左側の草むらのところに黄土色でネコが描かれている。水溜りでかがむところで、赤い長靴をはいていることが分かったが、服装などは分からなかったため、本人は赤い長靴だけで体は描かれなかった。(クレパス使用)

⑬A 図10 「あなたは今、2歳です。わかりますか」という暗示を与える。

2歳の頃のイメージは見えているものの、どのように表現してよいのか分からなくなったのである。この描画の中の黒い物体はテレビの画面である。茶色の線はカーペットでその上に当時使っていたおもちゃを置いてある。実際にイメージとしてみているものは、今までの退行とは変わらない程、きれいにイメージとして見えているのだが、それを表現する能力は低下しているものと思われる。(クレパス使用)

⑭B 図10 「あなたは今、2歳です。わかりますか」という暗示を与える。

窓際でおもちゃを出して遊んでいる。横に長い線が壁と床の境目であり、四角いものは画用紙で丸いものはガラス瓶、その中にクレヨンが入っている。本人は描かれていない。(クレヨン使用)

4. 考察

(1) 年齢退行におけるイメージの出現

年齢退行については、以前から役割説と削除説という2つの考え方が対立しているが、この研究の結果では、削除説を証明するようなものになった。暗示された各年齢時における行動のパターンがその時、実際にあったことだけが現実には復活をしていることが言えると思う。

(2) 年齢退行におけるイメージの特徴

年齢退行時のイメージは、被験者にとって見えている部分だけが表現されている。だから、ある場に居ても見えていない部分は表現することができない。A 図6やB 図8などがそうである。

(3) 年齢退行におけるイメージの表現

この研究では、イメージの出現の確認は描画法を用いた。年齢が下がっていくと、イメージははっきりとあるのに、それを表現する能力が低下するので、それを表現できないという結果になった。

(4) 心理療法における利用法

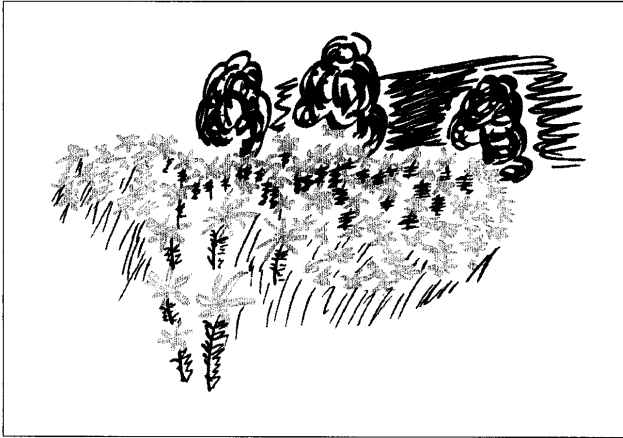
このようにある特定の場面での行動がありありと表現するのであれば、その年齢までにバックして、心理的介入が可能である。もちろん、慎重な手続きを必要とする。

参考文献

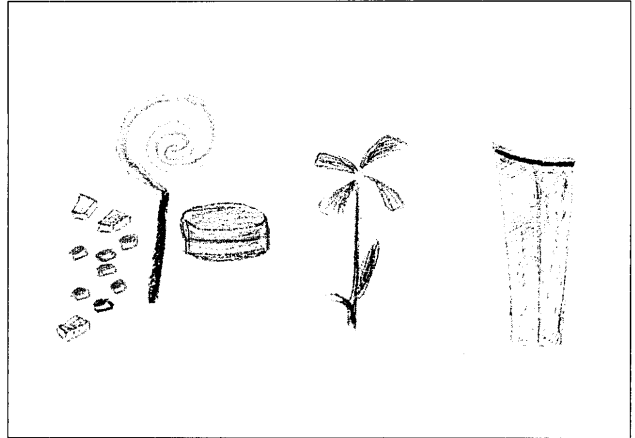
- 金子仁郎・成瀬悟策 1971 催眠学講座3 基礎研究 黎明書房
- Erickson, M.H. and Kubie, L.S. 1941 The successful treatment of a case of acute hysterical depression by a return under hypnosis to a critical phase of childhood. *Psychoanalyst. Quart.* 10.
- Hilgard, E.R. 1958 Individual differences in susceptibility to hypnosis. *Proc. Nat. Acad.*
- 成瀬悟策 1968 催眠面接法 誠信書房
- 成瀬悟策 1972 催眠療法 文光堂
- レビス, R. ウォルバーク著 佐々木・鎮目・柴田・鈴木・延島訳 1995 催眠分析 新興医学出版
原著: Lewis R. Wolberg *Hypnoanalysis* 1964

資料

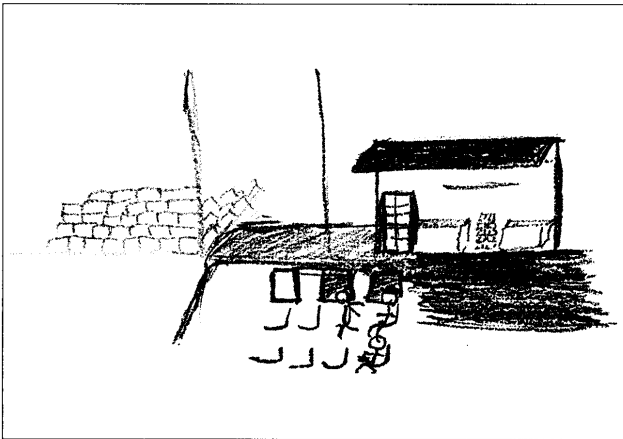
A 図1 指定イメージ 花



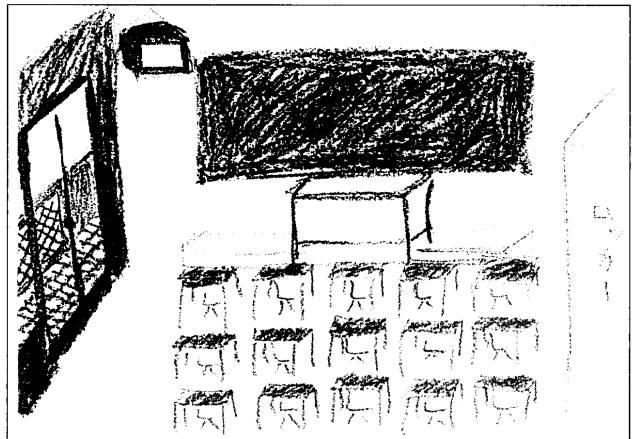
A 図2 自由イメージ



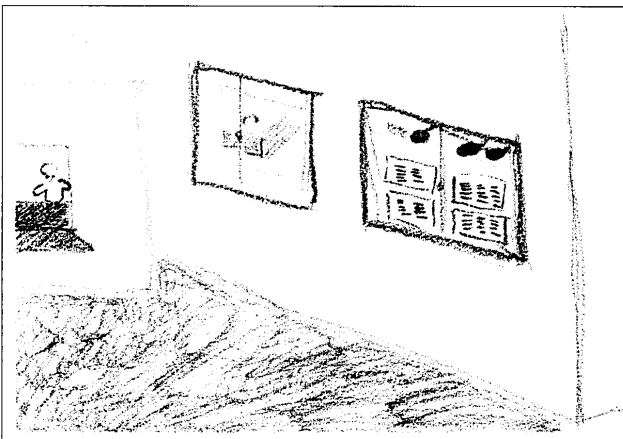
A 図3 自由イメージ



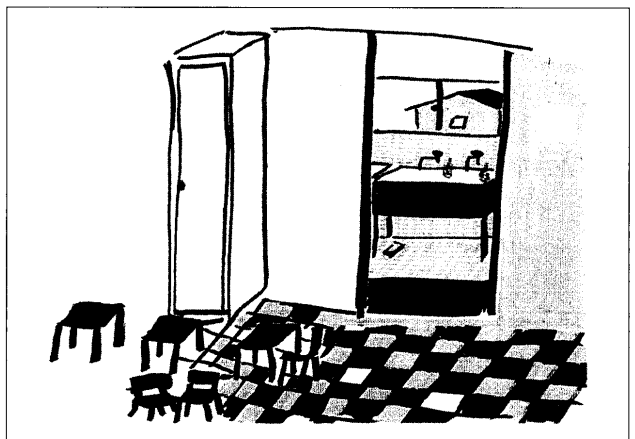
A 図4 高校1年生



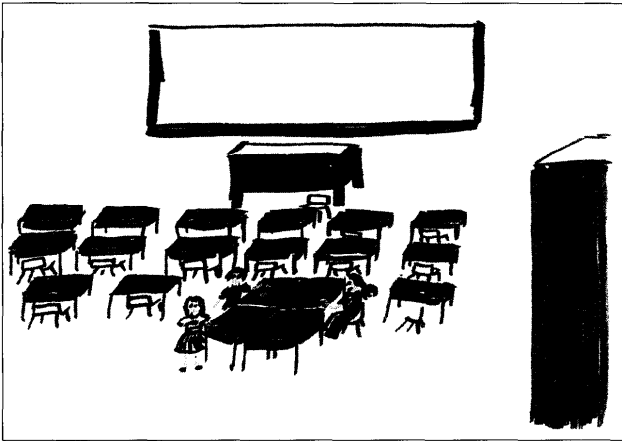
A 図5 中学校1年生



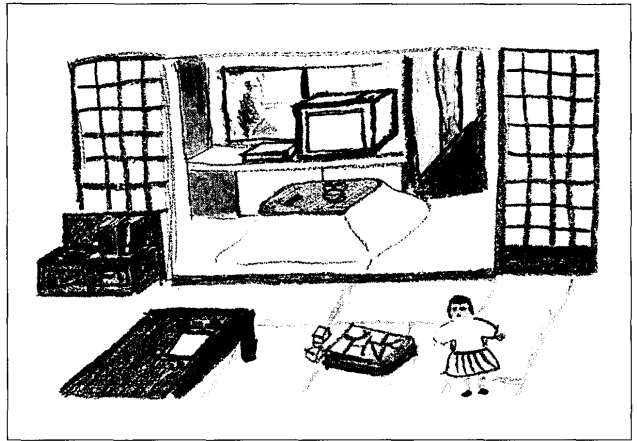
A 図6 小学校5年生



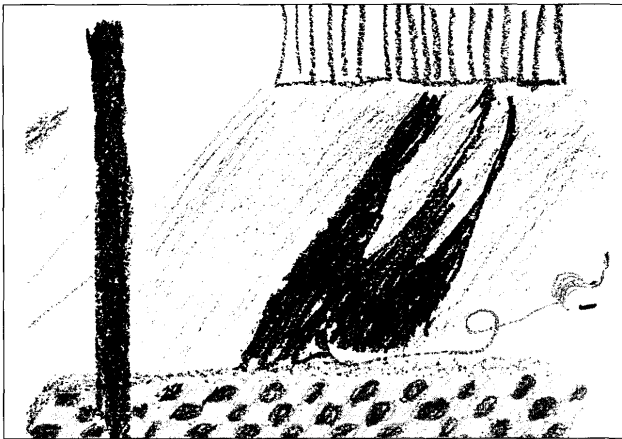
A 図7 小学校2年生



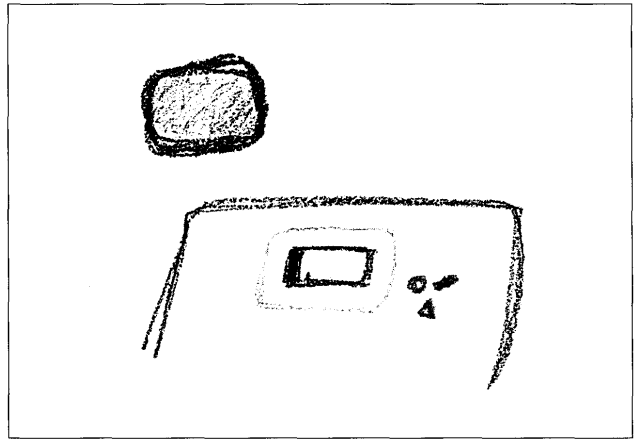
A 図8 5歳



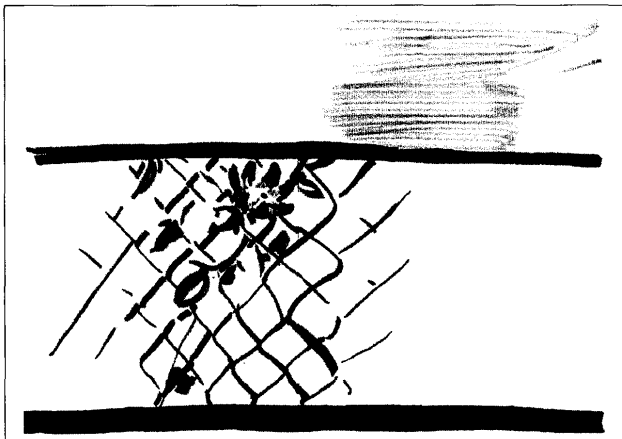
A 図9 3歳



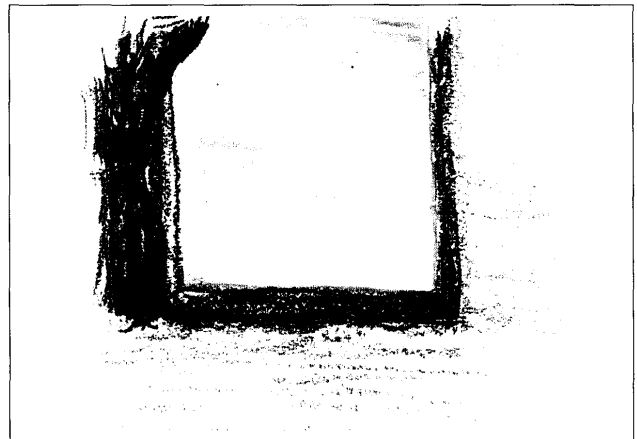
A 図10 2歳



B 図1 指定イメージ 花



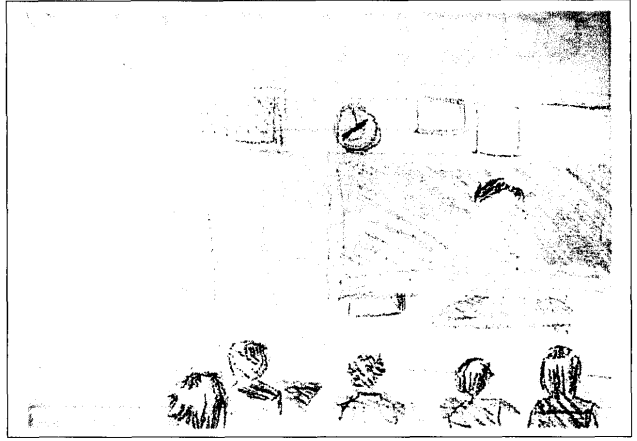
B 図2 自由イメージ



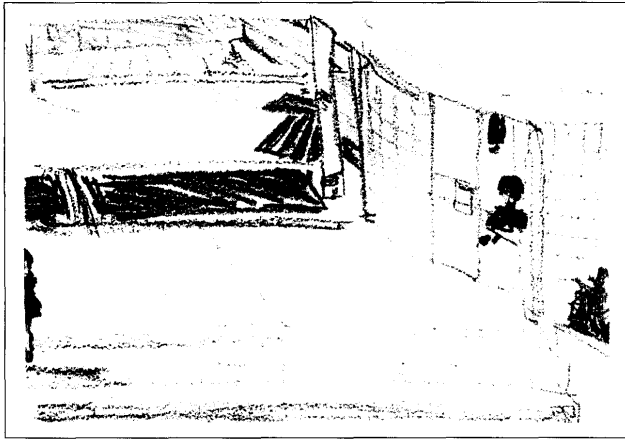
B 図3 自由イメージ



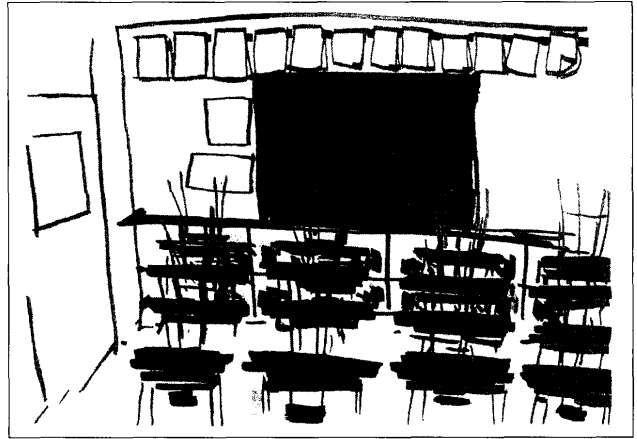
B 図4 高校1年生



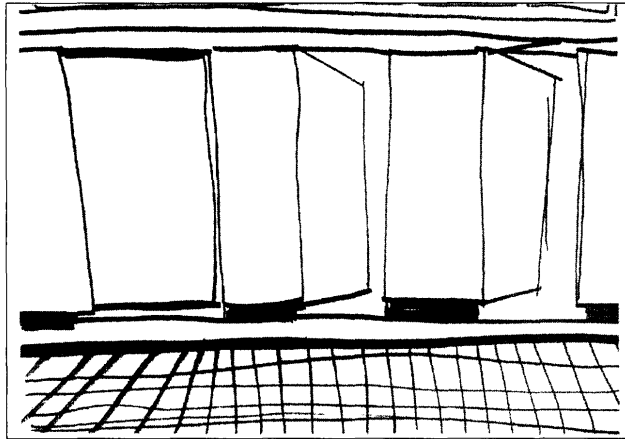
B 図5 中学校1年生



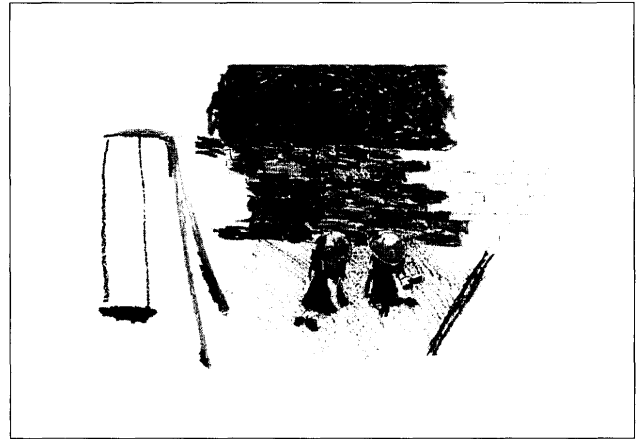
B 図6 小学校5年生



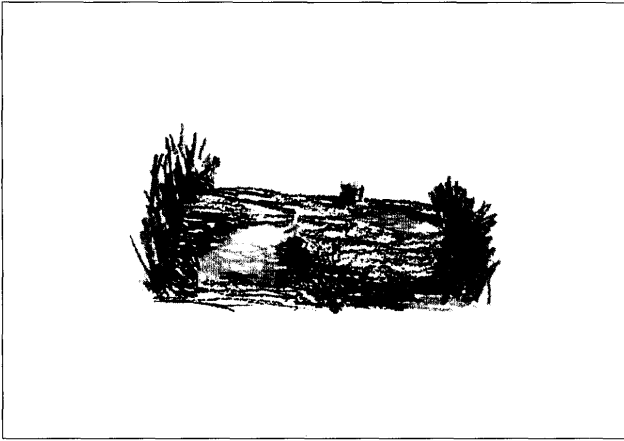
B 図7 小学校2年生



B 図8 5歳



B 図9 3歳



B 図10 2歳

