

催眠がかかる仕組みとその誘導法

村野井均*

(2017年8月31日受理)

A Theory, History, Mechanism of Hypnosis and its Induction System

Hitoshi MURANOI*

(Accepted August 31, 2017)

Abstract

Hypnosis is misunderstood in Japan. Hypnosis is a systemization of Suggestion and it is a kind of persuasion. Suggestion is used in TV CM every day. After the World War II, Hilgard, A., Professor of Stanford University, introduced it to Japan as an educational method. In this thesis, we introduce the theory, history and mechanism of hypnosis and show its instruction. Everyone can hypnotize, and everyone can be hypnotized.

はじめに

日本では、催眠が特殊なものと思われているが、催眠は暗示を組織化した説得の一方法である。暗示自体は、日常的に使われている。筆者は大学の講義や高校生や市民を対象とした公開講座で催眠を教え、1800人以上に催眠をかけてきた。催眠は、教育にも関係する。そのため第1部で教育の立場から催眠の理論、歴史、メカニズムをまとめる。第2部で段階ごとのせりふをまとめる。これにより、催眠は神秘的なものではなく、誰でも順を追ってかけてゆくことができ、ほとんどの人がかけられもする通常の現象であることを示す。

第1部 催眠の理論、歴史、メカニズム

(1) 催眠とはなにか

催眠は説得の一種である。暗示をあたえて、その通りに動かしたり、イメージをわかせたりすることである。もともと、人間はことばや動作によって、他人の行動を生じさせている。したがって、

*茨城大学教育学部学校教育教室（〒310-8512 水戸市文京2-1-1；School Education, College of Education, Ibaraki University, Mito 310-8512 Japan）.

特別な能力はなくともかけることができるし、日常的に使われてもいる。

暗示を組織化し、眠りに近い状況へ段階的に誘導し、イメージを活発化させ、暗示を受け入れやすくすることを催眠という。

(2) 心理学と催眠

暗示を組織化して催眠をかけることは、昔からある。日本では、明治期に西洋文化として催眠が入り、流行した。井上円了（東洋大学創始者、1858 - 1919）は催眠だけでなく、こっくりさんや天狗、鬼火を科学的に研究して説明した。

科学としての催眠は、スタンフォード大学のヒルガード、A.が日本に伝えた。彼は、1946年にアメリカ教育使節団の一員として来日し、プログラム学習と催眠を紹介した。アメリカ教育使節団は、修身を廃止し、社会科の創設、男女共学、6・3・3制、PTAの導入をするなど戦後教育に大きな影響を与えてた。彼の本は、アメリカでもっとも有名な心理学の教科書であり、日本でも「ヒルガードの心理学」（ブレーン出版）として長年出版されている。この本には、彼が催眠をかけたデータも掲載されている。

日本では、プログラム学習はドリル学習として教育界へ広がり、定着した。ところが催眠は、医療の分野では、痛みや出血を抑えるために導入されたが、麻酔の進歩にともなって使われなくなっていった。催眠によって集中力を高めたり、記憶力をよくすしたりすることも行われたが、催眠をかける手間が課題となり、教育の世界でも使われなくなってゆき、一部の臨床心理学に残っているに過ぎなくなった。

(3) 教育の中の催眠

- ・児童・生徒はこっくりさん、キューピットさんなど神秘へ関心を持つ。これらは運動催眠レベルの催眠であり、教師は催眠の実態を知っておき、対応できるようにするべきである。
- ・宗教は自由だが、営利を目的として初歩的な催眠を使い青年を誘う団体もある。超能力や神秘的現象を装うことが多いので、教師は催眠でどこまでできるのか実態を知っておくべきである。
- ・そもそも教師は暗示を使っている。「君たちならできる。」などのせりふはよく使われている。学校では明示を教えているが、もうひとつの説得方法である暗示によって児童・生徒を伸ばすことができるのであるから、催眠の基礎知識を持つておくことは必要である。

(4) 宣伝における明示と暗示

テレビの宣伝では、暗示がよく使われる。暗示なしにコマーシャルは成り立たないと言って言い。宣伝には、明示と暗示の2種類がある。

明示 製品の機能・性能の優秀性を説明することである。これは学校の説明方法である。

例： コンドロイチン 1000mg入り、30km/リットルの燃費、価格が安くなった。

暗示 ほのめかすことである。

例： 「おいしいよー」、「美人になれる」、「この車に乗るともてるかも」

宣伝の世界ではコカコーラが有名である。コカコーラの宣伝には明示はない。コカの実は何%入っているのか、コカにどんな効果があるのか説明していない。「気持ちが良くなる」、「すっきりする」、「幸せになる」といったイメージしか伝えていない。しかし、コカコーラ社は清涼飲料水で世界一の会社である。暗示で世界一になれる典型例である。

テレビは、音と光しか出さない。しかし、視聴者はコマーシャルを見て、「味」や「香り」、「爽快感」、「お肌、つるつる」を感じる。これは暗示による効果である。激辛ポテトチップのCMや温泉の紹介あるいは料理番組では、テレビは味も温度も伝えられない。テレビタレントが、言葉と身振りで味や温度を暗示しているのである。タレントの彦磨が言う「味のメリーゴーランドや！」は、その典型例である。おいしい感じはするが、何も伝えていない。これが暗示である。

(5) ふだん使われている暗示

暗示は普通の人々が、日常的に使っている。以下に例を示す。

子育て場面

例 「コチョココチョコ」といって身ぶりすると、子どもがくすぐったがる。

触っていないのに、くすぐったがるのである。子育てでは、転んだ子どもに対して、すりむいた膝をなでるのではなく、頭をなでると泣きやんだり、絆創膏を貼ると痛みが消えたりするなど枚挙に暇がないほど暗示はたくさん使われている。

教育場面

例 先生：「みなさん、背筋が伸びていますね」というと児童は、背筋を伸ばす。

これは「背筋を伸ばしなさい」(明示)と同じ効果を持つ暗示である。学校では命令口調ではなく、間接的で暗示的な表現が使われるようになってきている。暗示を使う能力は、教師の基礎能力になっていると言える。「ノートを取っている子がいますね」(ノートを取りなさい)、「字がきれいですね」(きれいに書きなさい)など、頻繁に使われている。

催眠では、さまざまな行動を引き起こすことができるが、これらはすべて説得によって生じ、暗示をかけられる人が自分でしている。だから、催眠にかからないつもりであれば、基本的には催眠にはかからない。酔っ払いには催眠がかからないと言われる。なぜなら、彼らは人の話を聴かないからである。

(6) 催眠の深度と種類

覚醒暗示	5円玉	5円玉が動く。
	腕移動	手が動いてしまう。すいつくような気分がする。
運動催眠	腕浮揚	手が軽くなる。温かく、ふわふわする。
	腕硬直	腕が固くなって、動かせない。心と体の分離感がする。
知覚催眠	幻味	レモンの味がする。イメージが活発になる。
	幻視	花畑がみえる。

人格催眠	年齢退行	すっかり忘れたと思っている記憶の回復。
後催眠	後催眠暗示	催眠からさめた後で、暗示を実行する。
	後催眠健忘	催眠中のことを忘れる。

(7) 催眠の歴史

シャーマン、巫はしぐさや衣装、火をたく、祭壇をまつるなどして病気を治していた（ギブソン、1982）。今でも、偽薬たとえば小麦粉の粉や生理的食塩水の注射で病気が治る場合がある。病院で血圧を測ると高く出る。その後、医学が進んでも、精神的病気はなかなか治せなかった。

メスメル、F.A.（1734 - 1815）「人体疾患におよぼす惑星の影響について」で医学博士を取得。病気は磁気のバランスが崩れによって生じるという動物磁気説を提唱した。したがって、空気中にある磁気（Anima）を相手の体に送り込むことで治した。そのため術者は、手をひらひらさせて磁気を送り込むパス（Pass）と言うしぐさを行う。病気が治るということで患者が押しかけたため、メスメルは鉄のくいを打ちつけた木桶に水を入れ、毎朝その木桶にパスをした。患者は鉄のくいを患部に当てて治したと言われている。この木桶は「メスメルのバケツ」と言われている。フランス革命前の社会不安の高まりが、このような現象を引き起こしたと考えられている。

シャルコー（仏）サルペトリーエール病院院長

見つめるだけで、催眠状態にする。医学的研究としてヒステリーを起こし、そして消した。講堂で多くの人に公開しており、学会発表なので、シャルコーは盛装して現れた。つまりシルクハットにマントで現れた。発表会を新聞記者や小説家が見に来ており、吸血鬼ドラキュラのモデルになったり手品師の身振りのモデルになったと言われている。

見つめるだけでヒステリーが起きるのは、一見不思議である。これは、病院へ投獄され、鎖につながれていた患者が、突然、盛装した人たちがいる講堂に連れてこられ、院長からじっと見つめられてパニックを起こしたと考えられている（鈴木、1991）。

リエボーとベルネイム（仏）開業医

この2人は、フランスのナンシーという暇村の開業医であったため、農民や労働者が患者であった。彼らは、男性も女性も、言語暗示でいろいろな症状に治療的に用いることができることを示した。ここから催眠は自分で思い込んでいるだけであるという自己暗示説を提唱した。現在の催眠の考え方の基になっている。

(8) 催眠がかかる理由

<覚醒暗示> 五円玉の催眠、腕移動

かかる理由：手はもともと動いている。糸を持った指先は、多くの筋肉の引っ張り合いで均衡しているものであり、停止しているのではない。例えば、釣竿の先に、糸のついた五円玉をぶら下げるとする。その五円玉が動くことを止められるかといえば、止めることはできない。手が動いていることは工学・設計の世界では前提となっており、ハンドルやスイッチには遊びといわれる

無駄な稼働空間がつけられている。

<運動催眠> 腕浮揚 腕が上がって、手の甲が額にくっつく

かかる理由：人間は体温を変えられる。体を温めることは自律訓練法でも使われる技術であり、応用が広い。暖めてしまえば、動く理由は5円玉と同じである。

<知覚催眠> 幻視、幻味、幻聴

眼を閉じていても、レモンが見え、味がする。あるいは花が見え、摘んで匂いをかぐことができる催眠である。

かかる理由：人間は言葉でイメージを作り出し、伝えている。落ち着いた状況で、眼を閉じて、レモンのことだけを集中して考えれば、普段よりも形も味も思い出しやすくなるのである。これは、何もない教室で教師が児童・生徒に対して普段していることである。国語の授業で作品の情景を思い浮かばせたり、算数でつるかめ算を考えさせたり、空間図形を思い浮かばせさせることと同じである。

<人格催眠> 年齢退行 過去の記憶を思い出す

過去の記憶を思い出す。

かかる理由：人間の記憶能力は高い。我々は普段、生活をするときに余計なことを思い出さないようにしている。思い出すと白昼夢となり、仕事や勉強ができなくなるためである。年齢退行では、その人の過去を思い出させるが、感情や生活や出来事の流れに関連した記憶を思い出す。

一方、学校では、テストで「平安京遷都は何年か？」とたずね、生徒に過去の記憶を思い出させている。感情とも生活との関連もないものを思い出させている。学校のテストに比べれば、年齢退行のほうが回想としては自然で思い出しやすいのである。

<後催眠暗示> 催眠をさました後、暗示を実行する。

あることを行えという指示（後催眠暗示）と、言われたことを忘れろという指示（後催眠健忘）の矛盾した2つ暗示を行う。したがって、簡単な行動をさせる場合でも成功率は低い。

かかる理由：フロイトはシャルコーの後催眠暗示を見て、無意識という概念を作り出した。精神分析学のカギになる現象である。しかし、人間は、相手の意図を理解して行動する。矛盾した指示を出しても、人間は意図を汲んで行動してくれる。2017年は「付度」という言葉が流行した。人間は意識が明確な場合でも、信頼関係や権威関係があれば、忘れてくれたり、言っていないことを実行してくれたりするのである。

(9) 催眠の深度別に見た宗教現象

さまざまな新興宗教が、奇跡や神秘現象を見せている。なかには、初歩的な催眠を使って「奇跡」を見せるところもある。

覚醒・運動催眠

棒寄せの術・・・高僧が呪文をとなえと信者の持っている棒がまん中へすいよせられる。

自動書記・・・コックリ（狐狗狸）さん、おふでさき、キューピットさんなど。これらは、明治時代に伝わった西洋風神秘現象である。

知覚催眠

仏法の論争をしていると相手が大入道のように大きくなった。迫害されたときにお経の文字が浮かび上がったなどの例がある。キリスト教には、スティグマ（聖痕）といって、キリストがはりつけにされた時と同じ部分に傷ができる信者もいる。

人格催眠

「あなたは源義経だ」と暗示をかけると、その人の知識に応じてそれらしい行動を装うようになる。きつねつき（西洋では狼つき）、神憑り、水子の霊がつく、あるいは、年齢退行を出生の前までさかのぼらせて、前世はなんであったのか探るのも同様に術者の期待に答えようとする行動といえる。

後催眠

ハイデルベルヒ事件という詐欺事件がある。ある婦人に「あなたはしばらくすれば胸が苦しくなる」といって、催眠をかけて病気を作りだし、「治療」を続け高額な治療費を取った事件である。そして、疑いをもち始めた夫を6回にわたって婦人に殺させようとした事件である。殺人はすべて失敗した。殺す気のない人に殺人はできないことを示す例である。

第2部 催眠の実際とせりふ

ここでは、催眠をどのように行うか、せりふとともに示す。せりふは成瀬（1968）を参考にしている。

催眠の流れ

覚醒暗示（5円玉）、運動催眠（手の移動、手の浮揚）、知覚催眠、人格催眠、後催眠とかける。かからない場合や時間がない場合は、途中で終わる。

<覚醒暗示>

・5円玉の催眠

用意するもの 糸のついた五円玉と二重円を描いた紙（セリフ）

「円の真ん中に5円玉を置いて、少し引っ張りあげてください。

5円玉に集中してください。じっと見ていると5円玉が動き始めます。

（身振りをつける）

たてに動きます。たてにたてに動きます。どんどん大きく動きます。（繰り返す）

大きくなってきました。もっと大きく動きますよ。」

(限界かと思ったら、今度は横に動かす)

「たてに動いていた5円玉が、今度はよこに動き出します。どんどんよこに動いてゆきます。(楕円に動きだす) よこになってきましたね。

よこへよこへと動きます。よこへどんどん大きく動きます。大きく動きますね。」

(限界かと思ったら、今度は円をえがかせる)

「よこに動いていた5円玉が、こんどは、グルグル回り始めますよ。

ぐるぐる、ぐるぐる回ります。回ってきますね。

どんどん大きくまわります。もっともっと大きく回ります。

(限界かと思ったら) はい、いいです。止めてください。」

動く理由

指先は筋肉と筋肉の引っ張り合いで、均衡している。つまり、いつも動いている。

糸のついた5円玉は、指先の動きを拡大して見せてくれる装置である。

技術

糸は長い方が、五円玉がゆっくり動くので、セリフが楽になる。

相手の動きに合わせ、相手より少し大きく身振りすると誘導しやすい。

<運動催眠>

・腕移動

用意 イスにゆったり座り、腕時計、腕輪などは肌とすれて位置がわかるため、はずしてもらう。肩を回し、緊張をほぐす。

技術 相手の手首に指で圧力を残す。また相手の腕を左右に少し動かして、動くべき方向の印象を残しておく。

両手を前に出し、目を閉じてもらう。

(セリフ)

「両手を前に出して、目を閉じていると、だんだん手の位置がわからなくなります。

手があちこちに勝手に動きます。手と空気の境目がよくわかりません。手首から先が暖かい空気のボールにつつまれたようです。

手がいろいろな方向に動くのですが、真ん中へ、真ん中へ吸い寄せられる気がしてきます。

だんだん、真ん中へ真ん中へと吸い寄せられます。どんどん吸い寄せられます。」

バリエーション ・両手が磁石になったようです。磁石の力で引っ張り合います。

・風を送ります。風があなたの手を押しますね。

「すーっと吸い寄せられてくっついてしまいます。

強い力でひっぱられます。強い力ですね。」

(くっついたらば)

「はい、いいですよ。」

なぜ、動くか・・・5円玉の催眠と同じ。そもそも人間の手は動いている。目を閉じさせるだけで、両腕は動き出すので、せりふで移動方向を示して動く方向を指示する。「真ん中へ動かさない」という明示を「真ん中へ吸い寄せられます」という暗示に代えているだけである。手をくっつけるくらいは、日常でも頼めばしてもらえる簡単な行為である。

・腕浮揚

イスにゆったりと座ってもらう。膝の上に両手を離して置おく。目は閉じてもらう。以下の3段階に分けて暗示をかけてゆく。

1. 準備段階

「両肩の力を抜いてください。

今度は右の肩に注意してください。

右の肩が暖かくなります。暖かい感じがしてきます。（繰り返し）

暖かい感じが体中に広がります。体中が暖かくて、気持ちのよい状態になります。

とてもリラックスしています。

暖かい感じですが、どんどん右の腕に広がってゆきます。どんどん広がります。

暖かくて、楽な感じがします。

右の肩から、右のひじへ広がります。暖かくなりますね。

どんどん広がって、右の手首まで温かくなります。暖かくてリラックスしてますね。

どんどん広がって、指先まで暖かくなりました。」

2. 浮揚

「右腕全体が暖かいですね。暖かくなると物は軽くなります。

右腕は温かくてとても軽くなっています。右腕がフワッとあがります。ゆらゆら上がってゆきます。

暖かいですね。ゆらゆら上がります。

どんどん上がりますね。青い空にすーっと吸い込まれるように上がってゆきます。どんどん上がります。」

3. おでこへ引っ張る

「どんどん上がってゆくと、今度はおでこの真ん中から磁石の力が出てきました。磁石が右手を引っ張ります。強い磁石ですね。右手をぐんぐん吸い寄せます。

強いですね。ぐんぐん引っ張られます。ぐんぐん引っ張られておでこにくっついてしまいます。」

浮揚のバリエーション

（風船をつける）

「ここに赤い風船があります。これを、あなたの右手の人差し指につけましょう。いいですか。はい、つけました。（人差し指をさわる）

風船があがります。風船があがります。どんどんあがります。青い空にどんどん上がってゆきます。」

すーっとあがります。」

(温かい綿雲の上にいる、上場気流に乗るなど)

個人差があるので、セリフの繰り返しやバリエーションはその人に応じて行う。

(くつついたら)

「はい、くつつきましたね。磁石の力はなくなりました。手はゆっくりとひざの上に降りて行きます。右腕はいつもと同じ状態に戻ります。温かいわけでも、軽いわけでもありません。ゆっくりとひざの上に降りて行きます。はい、いいですね。

楽な感じだけが残ります。ゆったりとした気持ちでイスに座っていますよ」

その後、感想を聞いて終わる。

なぜ動くのか。

人間は体温を変えられる。体を温めることは自律訓練法でも使われる技術であり、応用が広い。動く理由は5円玉と同じである。

<催眠の深化と解除>

知覚催眠からは、そのつど催眠を深くする。術者の声に集中するため、周りの音が耳に入らなくなってくる。

<催眠の深化>

(セリフ 地下に降りる)

「目を閉じて、ゆったりした気持ちで座っています。落ち着いて座っていると、目の前に地下に降りてゆく階段があります。少し暗い部屋へ降りて行きます。暗いですが、安心してください。私もいっしょに降りてゆきますからね。

階段は5段あります。いいですか。いっしょに降りて行きましょう。ひとつ、ふたつ、みっつ。だんだん暗くなってきましたね。よっつ、いつ一つ。はい、着きました。暗い部屋ですね。暗い意けれど、静かで落ち着いた部屋です。」

<催眠の解除>

深くしたならば必ず解除する。かけた暗示はすべて解くべきである。暗示を解除するとは、かけた暗示を思い出してもらおうことである。今の状態に戻すせりふは以下である。

(地下から戻るセリフ)

「暗い部屋ですね。暗いのですが、よく見ると目の前に上に登る階段があります。階段の数は、10段ありますね。いっしょに昇って行きましょう。10段昇って、私が「ボン」と手をたたくと、とてもすっきりした気持ちで目が覚めますよ。いいですか。いっしょに昇りましょう。ひとつ、ふた一つ。だんだん明るくなって来ましたね。みっつ、よっつ、頭がはっきりして来ました。」

（回りの様子がわかるようになって来ました。回りの音が良く聞こえますなど、意識をはっきりさせる言葉を言う）

「・・・9, 10。（手をパンとたたく）はい、目を覚ましてください。すっかりしましたね。少し深呼吸をしましょう。」

催眠をさましてから、かけた暗示を1つ1つ言って、セリフの効果を確認する。それと同時に暗示を思い出してもらおう。これが催眠の解除であり、とても重要である。

次の知覚催眠からは、暗示が効いているかどうか分からない場合が多い。途中でやめず、最後までやりきる。

＜知覚催眠＞ 幻視、幻味、幻聴

まず、催眠の深化を行う。その後、以下のセリフを言う。

（セリフ）

「暗くて落ち着いた部屋ですね。ゆったりとした部屋です。あなたはゆったりとして気持ちで、イスに座っています。

イスに座っていると、暗いのですが、よく見ると目の前にテーブルが見えます。テーブルの上に白いお皿が見えますね。お皿の上には黄色いレモンが見えます。もぎたての新鮮なレモンです。洗い立てで、みずみずしいですね。

これから、レモンを輪切りにします。いいですか。はい、サク、サク。滴のこぼれるような新鮮なレモンですね。このレモンを一切れとって、あなたの口に入れますよ。いいですか。はい、入れます。すっぱいですねー。すっぱくてレモンの香りが口の中に広がります。すっぱいですね。」

解除

はい、レモンは消えました。口の中は、いつもと同じ状態になりました。レモンの香りもしません。目の前にあった、お皿は消えました。テーブルも消えました。あなたは先ほどの暗いけれども、ゆったりとした部屋にいます。落ち着いた気持ちで座っています。

レモンや梅干しなど味のはっきりしたものを使う。

なぜ、かかるか・・・人間は言葉などイメージでコミュニケーションをとっている。レモンのことだけを集中して考えれば、味も思い出す。

＜人格催眠＞ 年齢退行 過去の記憶を思い出す。

まず、催眠の深化を行う。その後、以下のセリフを言う。

（セリフ）

「落ち着いた気分で、ゆったりとイスに座っています。ゆったりと座っていると、自然にいろいろ

なことが思い出されます。いろいろな思い出がよみがえって来ますね。それでは、昔に戻っているいろいろなことを思い出して見ましょう。いいですか。

小学校の記憶

どんどん昔に戻りましょう。どんどん戻ります。高校生、中学生。3年生、2年生、1年生、どんどん戻ります。

小学6年生、5年生。もっと戻ります。4年生、3年生。3年生に戻りました。(どの年齢でもよい)。今、あなたは小学()年生です。教室にいますね。楽しい声が聞こえてきます。担任の先生の顔が見えますね。周りには友達がありますね。()年生のころの友達があります。いろいろな物が壁に掲示されています。あのころの掲示物が見えますね。なつかしいですね。

一番古い記憶

それでは、もっと戻りましょう。今、あなたは小学()年生です。もっと戻りますよ。3年生、2年生、1年生。どんどん戻ります。もっともっと昔に戻ります。ずっと、ずーっと戻ります。ずーっと戻って、あなたの一番古い記憶が見えます。よく覚えていたなというほど昔の記憶が見えます。なつかしいですね。よく覚えていましたね。とても小さいころですね。

戻す

なつかしいですね。でもいつまでも小さな子どもでいるわけにはいきませんから、今のあなたに戻りますよ。いいですか。どんどん戻ります。戻ります。1年生、2年生。どんどん戻ります。中学校1年生、2年生、3年生。どんどん戻って、今のあなたに戻りました。

あなたはゆったりした部屋で、落ち着いた気持ちでイスに座っています。昔のことが思い出せてよかったですね。」

なぜ、かかるか

人間の記憶能力は高い。走馬灯体験、脳の電気刺激、記憶術者の記憶力などである。我々は普段、余計なことを思い出さないようにしている。抑圧という概念を使っても良い。不要なことを思い出すと日常生活が妨げられるためである。白昼夢 (Day Dream) といって、過去の記憶にとらわれてしまう。講義中やテスト中に現れやすく、白昼夢になると過去の記憶にとらわれ、時間を忘れてしまう。

<後催眠>

催眠をさましてから、暗示を実行する。

後催眠は、あることを行えという指示 (後催眠暗示) と、忘れろという指示 (後催眠健忘) の矛盾した暗示を行う。したがって、成功率は低い。

まず、催眠の深化を行う。その後、以下のセリフを言う。

「とても暗い部屋に来ましたね。鼻をつままれてもわからないくらい、暗い部屋です。暗くて静かな部屋です。あなたは、そこでゆったりとした気持ちでイスに座っています。

この部屋に来てもらったのは、理由があります。あなたの足元にボールペン（何でもいい）が落ちています。誰かが落としたのでしょう。このままでは、他の人に踏みつけられて壊れてしまいますね。どうしたらいいでしょう。

私が預かっておいたほうがいいですね。

後催眠暗示

これから催眠を覚めます。催眠から覚めて、しばらくしてから、私が黒板をとんとんと3回たたきます。そうしたらならば、足元の（ ）をひろってください。いいですね。黒板をとんとんと3回たたいたならば、（ ）をひろって、私に渡すのですよ。いいですね。

後催眠忘却

でも、あなたは私に言われたということは忘れてしまいます。いいですね。私に言われたことはすっかり忘れます。あなたは、親切だから（壊れるともったいないから）（ ）をひろうんですよ。いいですね。

それでは、催眠を覚まして行きます。ずいぶん深く階段を下りてきましたね。とても深いところまで降りています。いっしょに昇って行きましょう。」

催眠の解除を行う。

催眠からさめた後、ひとつひとつの暗示を確認する。

年齢退行の催眠を確認してから、

「ずいぶん長く、催眠をしていたから疲れたでしょう。肩をまわしてリラックスしてください。」と被験者にリラックスしてもらい、そして、黒板を3回たたき、少し待つ。迷っているようならば、もう一度黒板を3回たたき、まだ迷っているようならば「何かするのですでしたっけ？」と尋ねる。

<成功例>

被験者がボールペンをひろえば、「はい、ありがとうございます。」

「なぜ、拾ったのですか？」と動機を聞く。

答えが「誰かに踏まれると、ボールペンが壊れるから」あるいは「落ちていたから」ならば成功。

<失敗例>

- ・「さっき、拾えと言われたから」と答えたならば、忘却の暗示が効かなかったといえる。
- ・動作しなかったならば、忘却の暗示が効きすぎてすっかり忘れたといえる。
- ・意識がはっきりしていて、ぜんぜんかかってなかった場合もある。

これらの場合は、ボールペンを自分でひろう。

成功、失敗にかかわらず、かけた暗示を思い出させる。思い出すことで暗示を解除する。

材料は、足元にハンカチ、チョーク、机の上に消しゴムなどなんでもいい。

他に、窓を開ける—「空気が悪くなっているから、風を通しましょう。」

黒板に名前を書く—「みんなに名前を教えてあげましょう。名前を書きたくなります」

などがある。

なぜ、かかるか

フロイドが無意識という概念を作り出したきっかけになった現象である。人間は別の動機で行動を説明する合理化という防衛機制ともいえるが、催眠を使わなくても人間は記憶を忘れてくれる。催眠では、せりふを見ればわかるように、相手の良心に訴えたり、みんなのために行動したりすることを求めている。どの課題も普段の場面で依頼すれば実行してもらえる程度の内容である。小説では「殺人」や「銀行強盗」に使い、完全犯罪ができるかのように描いているが、実際の催眠では、目ぼけた人間にごくごく簡単な作業をしてもらえるだけである。それも成功率が低く、術者がボールペンを拾うことが多いのである。

まとめ

以上のように、催眠は日常の現象を使っているだけであり、神秘性はまったくない。指示は明示のほうが有効で、効率的である。催眠でできることは催眠を使わなくてもできるのである。

引用文献

ギブスン, H.B. 1982. 「催眠の科学と神話」. 林茂男訳. 誠信書房.

成瀬悟策. 1968. 「催眠面接法」. 誠信書房.

鈴木昌. 1991. 「フロイト以後① 見る者・見られる者」『読書人の雑誌 本』(講談社) .1,46-52.