

ブリーフサイコセラピーと 催眠法、動作法

長谷川明弘(東洋英和女学院大学)

平成28年4月24日(日)10:30-12:30(第1部)
会場:パレスサイドビル マイナビルーム2F-S

「明日から使える、ブリーフ視点の催眠法・動作法と
人間性CBT(認知行動療法)の統合的実践法—体験型ワークと事例検討—」
本ファイルは、上記の研修会にて用いた資料の抜粋である。
夢ナビ用に一部改変してある。夢ナビ当日の資料は別に作成する。

ブリーフサイコセラピーと催眠法、動作法

はじめに -心理療法統合の背景-

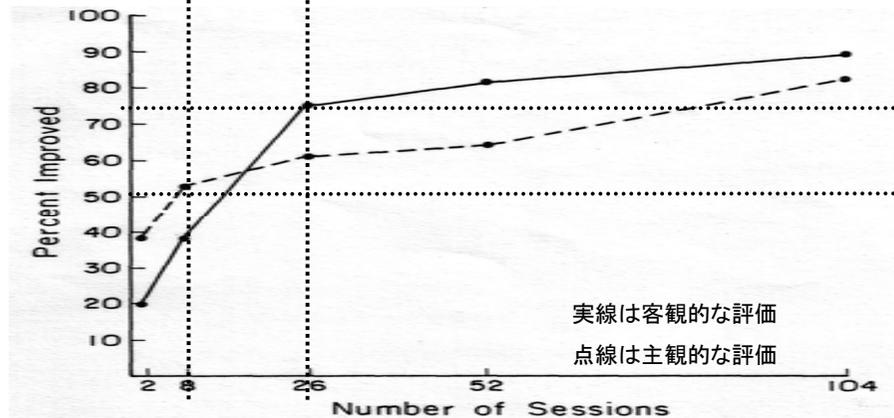
心理療法を統合する動向と モデルの多様性の意味 1/2

- 1952年に発表されたアイゼンク (Eysenck,H.J.)による心理療法の効果研究に関する論文が衝撃を与えた
- 心理療法の効果が検討され、心理療法は有効であることが確認された(Lambert,2004)

心理療法を統合する動向と モデルの多様性の意味 2/2

- 心理療法の理論の枠を超えた共通因子があると考えられている(Rosenzweig,1936)
- これまで様々な理論が提唱されてきましたが、理論による効果の優劣は認められない(Lambert,2004)
- Wampold(2001)によれば、クライアントの要因が87%であり、一番重要な因子であることが分かっている

心理療法の頻度と改善率の関連



Howard, K.I., Kopta, S.M., Krause, M.S. and, Orlinsky, D.E., 1986

面接回数と改善率

Total no. of treatment sessions	Segment of ongoing psychotherapy				
	1-3	4-7	8-16	17-52	53-100
1-3	36				
4-7	38	58			
8-16	34	48	68		
17-52	34	48	56	74	
53-100	29	50	56	81	85

Howard, K.I., Kopta, S.M., Krause, M.S. and, Orlinsky, D.E., 1986

心理療法に必要な回数

- 米国では、心理療法研究の多くで、週1回の面接頻度で14週以下、平均面接回数は5回ほどとなり、どのようなアプローチでも20回より少ない面接回数で、短期間に終結を迎えるという報告がある (Lambert, Bergin, and Garfield, 2004)。
- 国内における類似した研究では、1回から5回までの累積度数が39.2%、12回までの累積度数が88.2%、18回までの累積度数が96.1%となっているという(長谷川・松岡, 2010)。

心理療法の統合的介入の型

統合的介入法とは

- 個々の心理療法のアプローチ・モデルにこだわらないで、複数のモデル・アプローチを組み合わせたり、特定のアプローチ・モデルに他のアプローチ・モデルの技法を取り込んだり、アプローチ・モデルに共通する要素を探って、様々なクライアントの課題や問題、状況に対して柔軟に対応することが望まれ、理論や技法にもある程度の整合性がある介入を生み出すこと(平木,2010)
- 平木(2010)によれば1980年代後半から統合の試みが盛んになったという。

心理療法を統合する型 1/2 平木(2010)による紹介

- 技法的折衷
 - クライアントの特徴に応じた技法を選択する能力を高めること
 - どのようなクライアントに有効であったかというデータに基づいて介入対象を選択して特定の技法を適用していく。
- 理論的統合
 - 2、3の理論を統合して、混ぜ合わせて、概念的にも理論的にもより良い理論を創造すること。

心理療法を統合する型 2/2 平木(2010)による紹介

- 共通因子による統合
 - 異なるアプローチ・モデルの類似性を探究すること。異なっているように表面的には見えるアプローチ・モデルでも、実践の中では非常に共通している要素があることを強調する。
- 同化的統合
 - 実践者が主に支持しているアプローチ・モデルに基盤をおいて、他のアプローチ・モデルの視点や技法、態度を積極的に取り入れていこう(同化しよう)とするもの

心理療法の発展会議

心理療法の発展会議

Evolution of Psychotherapy Conference

- 心理療法は400ほどあるともいわれている。
- 1985年の心理療法の発展会議まで提唱者や代表的な実践家が互いに面識があまりなかった(Zeig,1987)。
- 会議では、心理療法の共通性や相違点が議論され、また各々の心理学的介入法の長所に注目し、他の心理学的介入法ではどのように面接を進めていくのかがモデルの提唱者間で初めて討論された

13

ブリーフサイコセラピーとは ブリーフセラピーとは

ブリーフサイコセラピーとは

- 心理療法・精神療法の各アプローチ・モデルを適用する中で、実践家が効果的で効率的な支援を探究している心理療法の総称である。
- つまり広範な枠組みで心理療法・精神療法を捉えようとする立場であり、特定の理論やアプローチ・モデルを指しているものではない(日本ブリーフサイコセラピー学会,1996;2004)。別の表現をすれば、ブリーフサイコセラピーは、臨床現場での実践が先行しており、アプローチ・モデルはなんでもありという特徴を持っており、効率と効果を中核においた実践哲学を持っているといえる。

15

ブリーフサイコセラピーと ブリーフセラピーの違い

- ブリーフサイコセラピー
 - 心理療法の各モデルを適用する中で、実践家が効果的で効率的な支援を探究している心理療法の総称
 - 広範な枠組で心理療法を捉えようとする立場
 - 特定の理論やモデルを指しているものではない
- ブリーフセラピーは、独自の理論的背景を持ち、ブリーフサイコセラピーの範疇に含まれる。

同化的統合(ブリーフセラピー+催眠+臨床動作法)

統合的な立場から ブリーフセラピーを定義

統合的な立場からブリーフセラピー を定義(長谷川,2012)

ブリーフセラピーを、効果的で効率的なアプローチを希求し続ける心理療法の実証研究や実践活動を参考にしながら、相互作用論に立脚して問題解決のためにクライアントとセラピストの協働によって出来るだけ短期間に変化をもたらそうとする心理療法であると定義する。

なおエリクソン(Erickson,M.H.)による心理療法の臨床実践とサイバネティックスの理論を精神医学に導入したベイトソン(Bateson,G.)の認識論が心理療法モデルの中核に位置づけられる(de Shazer,1985; 宮田,1994,1999)。

統合的な立場からブリーフセラピー を定義(長谷川,2012)

- 今回、定義したブリーフセラピーは
 - 個人療法と家族療法の統合だけでなく、
 - かつて宮田(1994)が主張した3学派の治療モデル
 - ストラテジーック、MRI、解決志向
 - ミルトン・エリクソンが自然なトランスとしてトランス現象を捉えながら実践してきた催眠療法
 - 昨今の実証に基づいた実践活動を重視
 - 本定義に含まれるモデルには、これまで提唱されてきたさまざまな心理療法のアプローチ・モデルを含む。
 - 臨床動作法やフォーカシングなども含まれる

再定義にあたり 意見が分かれるポイント

- トランスをどう取り上げるか
 - 自然なトランス(あちらこちらに存在する)
 - 状態として「存在する」トランス
- 「からだ」あるいは身体をどう取り上げるか
 - 体感覚
 - 動作の中での「からだ」
- これまでの定義との兼ね合い
 - ブリーフセラピー
 - ブリーフサイコセラピー

再定義にあたり強調したいこと ブリーフセラピーの統合的な定義の提案

- 一人の創始者によって始められた心理療法ではなく、自然発生的にできあがった一つの心理療法である。
- 実践者・研究者が個々に様々な心理療法のアプローチを理解／消化し、理解／消化された形がさらに相互に影響しあって現在の形ができあがった心理療法である。
- 大きな特徴は、**相互作用論に立脚して、可能な限り短期間での変化を目指そうとする点**では共通している。

同化的統合から定義したブリーフセラピーの要素

催眠

催眠の歴史

≒臨床心理学の歴史(長谷川, 2015)

- 古代から近代へ
- メスメルと動物磁気
- 科学催眠の父であるブレイド
- シャルコーとリエボー、ベルネイムの論争
- 催眠から精神分析を生んだフロイト
- 千里眼と福来友吉
- パブロフ、ハル、アイゼンクなど行動科学と催眠
- エリクソンによる催眠の革命
- 心理療法への貢献

催眠 (hypnosis) とは

— 定義 —

- 催眠
 - 暗示への反応に対する引き出された能力によって特徴付けられる弱められた周辺の認識と焦点づけられた注意を含む意識の状態
- 催眠誘導
 - 催眠に導くための計画された手続き
- 催眠感受性
 - 催眠中の生理、感覚、感情、思考あるいは行動において示された変容を体験する個人の能力
- 催眠療法
 - 医学や心理学的な障害や心配事の治療に催眠を使用すること
- これらの現象の理論的な理解において、相当な差違が存在する一方で、上述の定義は、研究と実践の間の領域の範囲内で催眠現象と手続きに関して単純化されているコミュニケーションに興味を伴って創り上げられており、それ故に、意図的に大部分が理論的でない。催眠の本質と機能に対する素晴らしい見識を容認する理論的な展望に関するさらなる議論を盛り込んで更新されるであろう。
- アメリカ心理学会・第30部会-心理学的催眠部門(American Psychological Association's division of Psychological Hypnosis, 2014)

催眠現象 (hypnotic phenomena)

— 特徴 —

I 感覚 (Sensory)

1. 幻覚 (hallucinations) — 正の幻覚・負の幻覚—
2. 感覚麻痺 (anesthesia)
3. 感覚低下 (analgesia)
4. 硬直-カタレプシー— (catalepsy)

II 自動反応 (Automatic behavior)

5. 分離 (dissociation) — 心理的・身体的—
6. 観念運動反応 (ideodynamic behavior)
7. 自動運動 (automatic behavior) — 自動書記・自動描画—
8. 後催眠暗示 (post-hypnotic suggestion)

III 時間的枠組み (Time perception)

9. 時間歪曲 (time distortion) — 時間拡張・時間凝縮—

IV 記憶機能 (Memory functions)

10. 健忘 (amnesia)
11. 記憶亢進 (hypermnnesia) — 想起できる記憶が増えること—
12. 年齢退行 (age regression)

催眠モデル

— 催眠誘導法 —

- 伝統的な催眠手続き (一般的)
 - traditional hypnotic procedure (popular)
- 形式的な催眠手続き (科学的)
 - formal hypnotic procedure (scientific)
- 自然的な催眠手続き (治療的)
 - naturalistic hypnotic procedure (therapeutic)

催眠暗示における過程

伝統的な催眠手続き

暗示の出し方にみられる規則

- i. 予告(こうなりますよ)
- ii. リハーサル(練習しましょう)
- iii. 実施(はい、こうなる)
- iv. 暗示効果の確認(どうですか?)

催眠中に経験すること

誤解されやすいこと

- 注意が精神内界に向かう
- 自己制御感が薄れる
- 現実感覚が薄れる。想像が現実味を帯びてくる
- 意識は、はっきりしている
 - 通常は目を閉じているので外から見ると眠っているように見える
 - 目を開けてもトランスから覚めないで活動的に行動できる(という暗示も出せる)
- どんな経験をするのかには個人差がある
 - 催眠に深さがあるという立場では、催眠感受性(催眠暗示に対する反応の程度のこと)によって変わる
 - 暗示の出し方によっても引き出される反応が変化する

催眠に対する誤解

下記はすべて間違っている

- コントロールを失う
- 催眠者のいいなりになる
- 催眠から戻ってこられない
- 意志が弱いかだまされやすい人しかかからない
- 記憶の誤りを強める
- 過去の再体験を可能にする
- 催眠者の技術に大部分が依存する

同化的統合から定義したブリーフセラピーの要素

臨床動作法

臨床動作法の歴史

・ はじまりは催眠研究

1960年代から九州大学名誉教授である
成瀬悟策を中心とした研究グループ



■ 脳性マヒや自閉性障害を持った子どものための訓練体系として展開

■ **心理リハビリテーション**の具体的な訓練方法を**動作訓練**

臨床動作法の定義

動作という心理活動を主たる道具として心理治療ないし広く心理臨床一般の援助をしようとするセラピストの活動

(成瀬, 1995)

臨床動作法の目的

より調和的、整合的、安定的でより健康で幸福な生活体験の仕方への変化・変容を促すような心理的援助
(成瀬, 1995)

動作とは

予期イメージ — 努力 — 身体運動
(意図) 動作プロセス
(成瀬, 2007)
体が動くことではなく、
「からだ」を動かそうとする
心理的なプロセス

同化的統合から定義したブリーフセラピーの要素

ブリーフセラピー

エリクソンによる催眠革命

催眠の歴史

卓越した科学研究と臨床実践から心理療法への貢献

- ミルトン・エリクソン (Milton Hyland Erickson; 1901-1980) は、ハルの講演を学生時代に聴いて催眠に興味をもち、ハルの定型的な催眠誘導がその人個人の個性を無視したものだという考えを持った。
- エリクソンは、抵抗を回避する方法を工夫するなかで、利用アプローチや自然アプローチという概念を提唱し、その人個人に合わせた独特な催眠誘導法を確立した。
- エリクソンの臨床実践が影響を与えた心理療法がブリーフセラピーである
- 一方で科学的な手法で催眠を研究し、時間歪曲といった催眠現象を発見するなど精力的に論文を発表した

ミルトン・エリクソン

Milton Hyland Erickson, M.D.(1901-1980)



利用アプローチ、自然アプローチ、間接アプローチ
障害:色覚障害、音感障害、失読症、ポリオ

- ・ すべて的人是それぞれに独特な個人です。それゆえに心理療法は、その個人が必要とするユニークさに合わせて行われるべきです。人を行動の仮説理論に合うように無理やり仕立てあげるべきではありません。
- ・ 治療を受けていることが問題で、できるだけ早く治療から抜け出して、その人が人生を自主的に送って初めて、解決になる。

37

特殊なコミュニケーション

催眠の歴史

心理療法や効果的な会話への貢献

- ・ ミルトン・エリクソンに長年師事し、ブリーフセラピーや家族療法を創始した一人であるジェイ・ヘイリー(1973)はー
- ・ 会話によるトランス誘導(自然的な催眠手続き)を強調することで人と人との間のある特殊なコミュニケーションの型と催眠を再定義した。
- ・ 催眠をコミュニケーションという立場から取り上げることが心理療法への応用性の広さと日常場面での効果的なコミュニケーションとしての適用の可能性が生まれる

38

ミラクル・クエスチョン

催眠の歴史

催眠からブリーフセラピーへ

- ・ スティーブ・ディ・シェーザー(Steve de Shazer ; 1940-2005)はミルトン・エリクソンが1954年に発表した「水晶玉技法」に注目した
- ・ ディ・シェーザーは、トランスがない状態で同じ成果が得られるように面接法を工夫する中で解決志向ブリーフセラピーの中で用いられるミラクルクエスチョンを発案した
- ・ 「この問題が解決したら、あなたや他の人にとって、物事はどんな風になっているでしょうか」
- ・ この技法の根底には、問題を探るのではなく、解決を元にした治療の基盤を援助者が相談者と共に探りながら形成することにある

39

ブリーフセラピーの主要モデル

- ・ エリクソニアン・アプローチ
- ・ ストラテジーック・アプローチ
- ・ MRI・アプローチ
- ・ ソリューション・フォーカスト・アプローチ
- 宮田(1994)による3学派の治療モデル

エリクソニアン・アプローチ

※あえて上記で呼称するが本来の主旨とは違う



- (意図的に自然な)トランスを用いる(ことがある)
 - 内的体験を連合させること(無意識への信頼)
 - 面接の中で何か体験してもらうこと
 - 催眠を用いるのは体験を引き出すための手段
- 利用アプローチ、自然アプローチ、間接アプローチ
- 症状焦点化、メタファー(隠喩)、逸話、種蒔き、レジリエンス
- セラピストの立場、問題を過程としてみる、解決を細分化する、ギフト・ラッピング(包装)、テイラリング(仕立てること)
- ザイク(Zeig, J.)、ロッシ(Rossi, E.R.)、ランクトン(Lankton, S.R.)、ショート(Short, D.)、ベティ・アリス・エリクソン(Erickson, B.A.)、ロキサンナ・エリクソン-クライン(Erickson-Klein, R.)

公開講演の案内 資料のダウンロードについて

日本ブリーフサイコセラピー学会 第26回六本木大会

- <http://www.toyoeiwa-roppongi2016.jabp.jp/>
- 日程:2016/7/30(土) 10:00~12:00 **公開講演**
- 心理治療技術の社会技術への応用
 - [講師]:岡本浩一(東洋英和女学院大学)
 - [司会]:長谷川明弘(東洋英和女学院大学)
- 大会会場:東洋英和女学院「新マーガレット・クレイグ記念講堂」
- 最寄り:六本木・麻布十番(上記URLからアクセス図あり)

臨床心理学の扉を開く

- <http://hasegawa-akihiro.com/>
- 本WEB「臨床心理学の扉を開く」は心理学を専門とする長谷川明弘が運営しているWEBです。
- 長谷川明弘が執筆した論文や文献(ドラフト含む)は、上記WEBからダウンロード可能です。
- WEB公開日:2009年4月8日



26th THE JAPANESE ASSOCIATION OF BRIEF PSYCHOTHERAPY

大会テーマ | 原点回帰



会場 東洋英和女学院大学大学院

基調講演 7月30日(土) 10:00~12:00

公開講演 入場無料

心理治療技術の 社会技術への応用



講師 岡本 浩一
(東洋英和女学院大学)

会場 新マーガレット・クレイグ記念講堂 (東洋英和女学院中・高等部内)
受付開始 9:00から会場玄関にて。
申込 事前申し込みは不要です。

大会企画シンポジウム 7月31日(日) 13:50~16:30

アプローチを越えた対話~ブリーフサイコセラピーを原点回帰する

学会企画 A 7月30日(土) 15:30~18:00 編集委員会企画

「ブリーフ」を再定義する

学会企画 B 7月31日(日) 10:30~12:30 研修委員会企画

女性セラピストとしてのキャリアについて考える

ワークショップ 7月29日(金) 13:00~18:30

- (1) ブリーフセラピー入門 ~会話・対話によるセラピー~ 研修委員会企画
- (2) ブリーフセラピーの統合的アプローチ: 『問題』の捉え方と活かし方
- (3) 米国精神分析のプラグマティズム-関係精神分析と精神分析システム理論の立場から
- (4) 初めてのアドラー心理学
- (5) ユング心理学入門
- (6) トラウマ関連障害とパーソナリティ障害への人間性心理学-彼らの「自己」をどう信じるか? どう向き合うか?
- (7) 認知行動療法でさらに広がる心理臨床
- (8) 臨床動作法入門
- (9) オープンダイアログの対話的实践: about-ness からwith-ness talkへ~様々な現場での対話的(ダイアロジカル)な支援に向けて~
- (10) 組織との関わり方~社会に通用する職能集団であるために~

お問い合わせ窓口

日本ブリーフサイコセラピー学会 第26回 六本木大会 事務局 東洋英和女学院大学大学院 人間科学研究科 長谷川 明弘 研究室内
E-mail : toyoeiwa-roppongi2016@jabp.jp URL : <http://toyoeiwa-roppongi2016.jabp.jp>

