

自分の中に答えを見つけるイメージ療法 コヒーランス・プラクティスの大学授業への導入

大槻麻衣子¹、伊藤武彦²
(Maiko OTSUKI¹, Takehiko ITO²)

¹ 大槻ホリスティック(日本、神奈川)

² 和光大学(日本、東京)

第42回国際生命情報科学会(ISLIS)学術大会
2016年8月28日(日)午前9時10分(15+5分)
長野県 佐久市・かすがの森

要旨

ある私立大学において、2016年5月に特別講師・共同研究者として第一著者が「自分の中に答えを見つける“イメージ療法”」(言い換えれば、脳と心臓を同期させるコヒーランス瞑想により潜在意識から洞察を得る自己成長のためのプラクティス)と題して大学生への90分の特別講義を行った。

その内容と、受講者の感想の質問紙調査の分析結果を報告する。授業の内容は、脳と心臓を同期させるコヒーランス瞑想により潜在意識から洞察を得る自己成長のための理論の説明とプラクティスであった。

本報告では、第一に、米国ハートマス研究所で開発されたコヒーランス瞑想によるイメージ療法の概要を紹介する。第二に、受講者の質問内容や感想をテキストマイニングで分析することにより、大学生の悩みや希望、ニーズについてより良く知り、新しい授業の在り方や、学生の潜在能力を引き出すためのより効果的な支援の仕方へのヒントを得ることを目標とする。

はじめに

本研究は、2016年5月に、ある4年制大学の心理学概論においておこなった、イメージ療法の一種であるコヒーランス・プラクティスの特別授業の記録である。

わずか1回の90分授業ではあったが、学生にとっても特別講師にとっても、また授業担当者にとっても大変有益な試みであったので、ここに報告する。

第1部 講義内容(授業実践報告) I ねらい

本講義のねらいは以下の通りである。

すなわち、これから社会に出ていく大学生たちが、①自分自身を肯定し、自分の個性・才能に気づき、それらを活かした職業や生き方を目指していくことができるよう、力づけること。

②その過程において、日頃から自分自身のハートと繋がり、自分の中に答えを見つけていくことができるよう促すこと。

Ⅱ 内容と経過 1. 講義の前半

まず講師の生い立ちと自分のミッションに気づくまでの経緯を説明した。

《退行催眠療法（前世療法）との出逢い》

心理療法家になろうと決めてから、様々な本を読み、様々な先生の講座を受講しながら、心理療法の中でもどの方面に進むかを模索した。その中で、「トランスパーソナル心理学」という学派（中央大学諸富祥彦教授が中心）に興味を持ち、諸富教授のセミナーに出るなどした。臨床心理士を目指すには、修士号が必要なので、アメリカの大学院に入りたいと思い、その準備のため、カリフォルニア大学ロサンゼルス校に夏期留学した。そこで、偶然にも奇跡的にブライアン・ワイス精神科医の著書「Many Lives, Many Masters（邦訳：前世療法）」に出逢った。それは、人々の心の中にある偏見や憎しみを解決する方法を探していた自分にとって、たくさんの答えを与えてくれるものだった。問題の原因となる過去へ遡って心を癒し、ネガティブな拘りを解消していくことのできる画期的なセラピー、退行催眠療法だ。すぐにワイス博士にコンタクトを取り、師に直接学ぶべく、フロリダへ飛び、トレーニングを受け、催眠療法士となった。

《催眠療法と催眠について》

ここで、「催眠療法」と「催眠」について、誤解のないよう説明した。

講師が学んだ催眠療法とは、医療でも使われるクリニカル（治療的）で安全なセラピーであり、あくまでクライアントや患者の症状の改善や、心の健康回復・向上のために行うものである。

そのセラピーで用いられる催眠とは、テレビで放送されているような催眠術ショーとは意図が異なり、他者の思い通りに操られるといったものではない。催眠状態とは、「リラックスして意識が一点に集中していること」であり、睡眠と覚醒の間くらいの「うとうと状態」であり、潜在意識にアクセスし易く、「ひらめき」を得易いのが特徴である。それを知っていた発明家のトーマス・エジソンは、自宅の庭に、“うたた寝”をするための鉄製の椅子を設置し、その肘掛けの先端のお皿の部分に鉄のボールを置き、そのボールの上に手をかぶせ、座った。エジソンがそこでうたた寝を始め、カクンとよろめいた瞬間に、鉄のボールが肘掛けから下に落ち、エジソンはハッと目を覚ました瞬間に、アイデアがひらめく、という仕掛けであった。

《顕在意識と潜在意識について》

さらに、人生で自分の足かせとなっているネガティブな思い込みをいかに解いていくことができるか、心のしくみを顕在意識と潜在意識の働き・構造として説明した。

顕在意識、つまりわかっている部分は氷山のほんの一角に過ぎず、潜在意識は海面下に潜んでいる未知なる大きな山のようなものである。また、潜在意識の中には、過去の経験から組み込まれた様々な感情や思い込みが詰まっており、それが無意識のうちに個人の言動に影響を与えている。よって、自分の言動に問題を感じているのであれば、潜在意識の中にある、過去の経験からの想いを理解していくことが大事である。

私たちは、潜在意識の知恵にアクセスし、そこから答えを導き出すことができれば、生きていく上で心強く、役に立つ。

2. 講義の後半

講義の後半では、前半で述べた内容を踏まえ、ねらい②のために、自分の中に答えを見つけるための訓練法である「コヒーランス法」について紹介し、学生に実際に体験してもらった。

《自分の中に答えを見つける訓練法》

人には自分ではまだわかっていない部分や癒されていない部分もたくさんあるが、すばらしい知恵や潜在能力も隠されている。カウンセリングの父と言われる人間性心理学来談者中心療法のカール・ロジャースも、「答えは自分の中にある」と言っているように、答えは自分の胸の内に在り、つまりハートがすでに知っているのです、そこに耳を傾けること、アクセスすることが大事である。エジソンのようなやり方もあり、催眠療法(ヒプノセラピー)もあるが、ここでは中でも最も簡単で効率的な、誰にでもできる訓練法を紹介する。3分ほどの短時間で自分のハートから答え・洞察を得る「コヒーランス法」だ。

《自分の中に答えを見つける訓練法 ～コヒーランス法》(1)

コヒーランス法は、一種のシンプルな瞑想法(イメージ法)であり、アメリカのハートマス研究所によって開発された。ハートマス研究所は、心拍数の変動を測ることにより、心臓と脳の関係性と機能面での変化をリサーチしている。

コヒーランスとは、心臓(ハート)と脳(思考)が穏やかに繋がって同期している状態をいい、これは、「感謝や喜び」で満たされている状態であり、このとき心拍数は一定しており、結果、脳の機能が向上する。逆に、心臓と脳が同期していない反コヒーランスの状態では、イライラ、不安や恐れを感じている状態であり、このとき心拍数の変動が高まり、結果、脳の機能が低下することがわかっている。

つまり、「心が感じている感情の状態によって、脳の機能が左右されてくる」ということだ。

《自分の中に答えを見つける訓練法 ～コヒーランス法》(2)

脳が心臓に与える影響よりも、心臓が脳に与える影響の方が大きいので、まず「最初にハートを整えること」で、それが、脳の環境を整える。特に、「感謝の気持ちでハートを満たすこと」が、脳を最も良い状態に整え、それが、運動・学習・人間関係・創造性などの能力向上を促すと、同研究所による小中学生を対象とした研究で科学的に証明された。つまり、頭だけで頑張って勉強しようとしても、もしも心が不安で焦り、イライラしていたら、脳はうまく集中できず、あまり能率が上がらないが、先に心臓の方に意識を向け、心を穏やかすると、脳もすぐに落ち着き、集中力を発揮できるようになる。このような、脳と心臓が平和に同期している状態を「コヒーランス」と呼び、それは、心拍数の変動から客観的に確認できる。

《自分の中に答えを見つける訓練法 ～コヒーランス法》(3)

最後に、1)ハートにフォーカスし、2)ハートで深呼吸し、3)ハートを感謝で満たす、という3ステップでコヒーランス法のやり方を学生に教え、教室全体でやってみた。まず初めに、ハートを意識しやすいように、胸に手をあててから始める。1)普段頭の方にある意識を胸の方へ下ろす。2)5秒で吸って、5秒で吐き出すくらいゆっくり一定の速度で、深い呼吸を繰り返す。3)自分が簡単に感謝できる対象を何か思い浮かべ、それに対する感謝の気持ちで心を満たす。イメージするのは、子犬や自然の風景、赤ちゃんやお婆ちゃんなど、無条件で有り難いと感じられるものの方がやりやすい。これを3分ほど行い、十分にハートが感謝の状態になったとき、心拍数は安定し、コヒーランスが高くなっているのので、その時に、必要な洞察を得ることができる。具体的には、「何を知る必要がありますか？」と自分のハートに心の中で尋ね、少し待つ、すると、ひらめきや、言葉、イメージなどの形で、答えが返ってくる。そうして得たものは、思考で考えたものではなく、自分の心の深いところから響いてきた、価値ある洞察であり、生きるヒントとなる。「みなさんもぜひこれを続け、自分への信頼感を育て、これからの人生に役立ててほしい」と締めくくった。また、最後に学生から講義について感想を自由記述で書いてもらった。

3. 講師としての感想

300名近くの大教室であったが、ほとんどの学生が、興味を持った様子で積極的な姿勢で聴いてくれたので、講師自身も楽しみ、臨場感を持って話すことができた。話すにつれ、学生たちのハートがこちらに向き、緩み、開かれてくるのを感じ、嬉しかった。

コヒーランス法の練習も、「科学的に実証され、効果があるとわかっている」という部分で身を乗り出す反応が窺え、前向きに取り組んでいた学生が多かった。講義が終わってから多くの学生が講師のもとにきて、「すごくよかった」「面白かった」「分かり易かった」「ためになった」「役に立った」などの言葉をくれ、少し興奮したように、瞳を輝かせていた。

また、ハートマス研究所のエムウェーブを用いて心拍数の変動を測定し、コヒーランス法のデモンストレーションを行った学生においては、とてもスムーズにコヒーランスになれた。普段から穏やかで、ハート中心で過ごせている若者が多いとわかり、たいへん喜ばしかった。

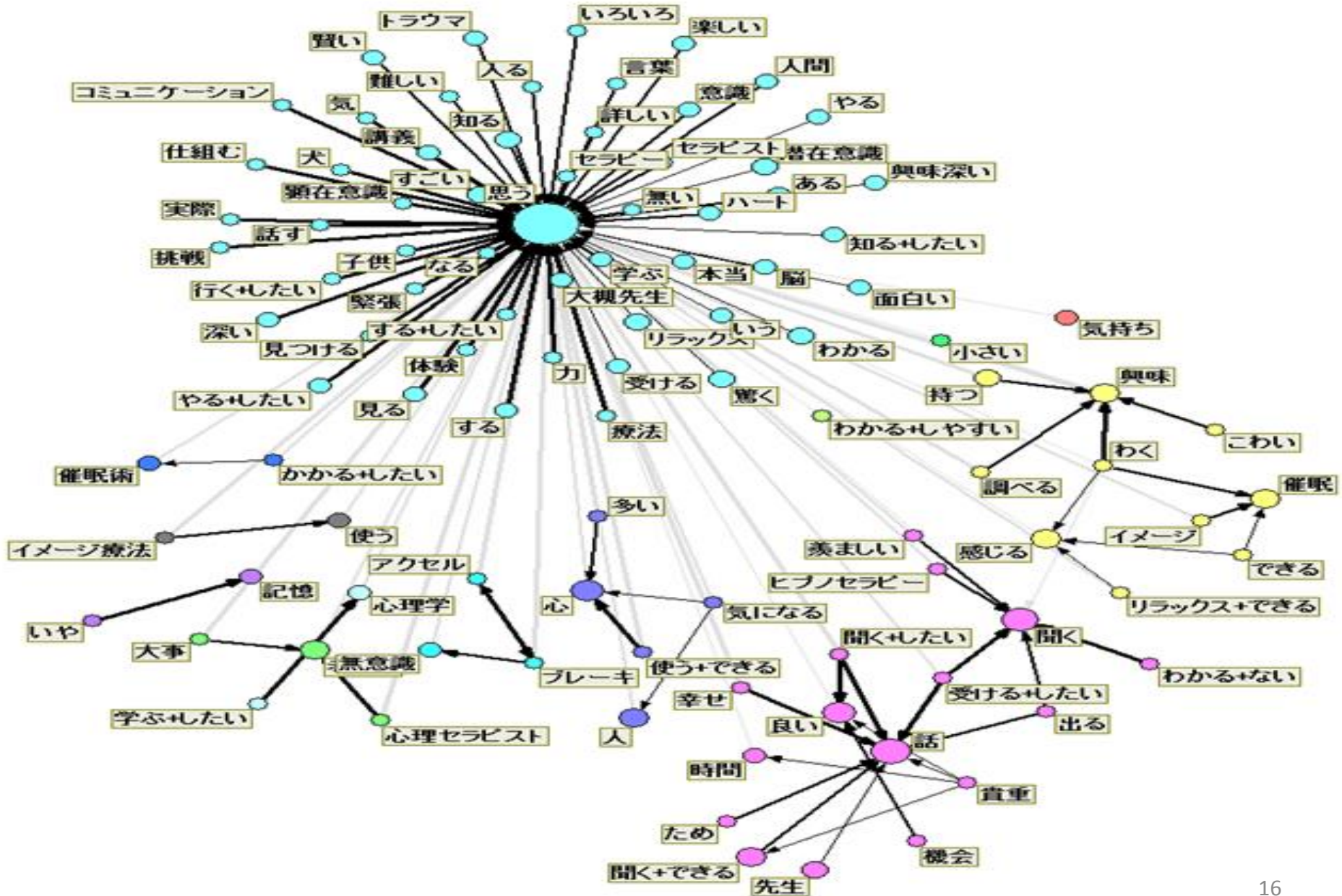
これを機会に、学生たちがコヒーランス法を取り入れ、より平和的に、積極的に、創造的に人生に取り組み、自分に自信をもって前へ進んでほしい。

第2部 学生の反応

感想文は、男子93名女子52名、合計145名から得られた。肯定的か否定的か中間的かの内容分析を行った。結果は、肯定的な回答は122名、中間的な回答は20名、否定的な回答は3名であった。

また、テキストマイニングによる分析を行った。使用したソフトはText Mining Studio 5.2である。話題分析を行った。図1は感想文の単語のネットワークを可視化したものである。ここに出てくる単語からイメージ療法に対する学生の受け止め方がわかる。ほとんどの学生は講義内容を、楽しいものであり、わかりやすく興味深いと受け取っており、もっと学びたい、あるいはセラピーを受けてみたいというような感想も多く見られた。

図1 感想文の単語のネットワーク



謝辞

堀口裕太さん、高木亜希子さん、木下恵美さん、杉田明宏さんに感謝いたします。

参考文献

- 1) 吉福伸逸 (1989). トランスパーソナル・セラピー入門 平河出版社
- 2) 河合隼雄 (1998). ユング派の心理療法 日本評論社
- 3) 諸富祥彦 (1997). カール・ロジャース入門:自分が“自分”になるということ コスモライブラリー
- 4) V.E.フランクフル (1999). <生きる意味>を求めて 春秋社
- 5) Brian L. Weiss (1996). Many Lives, Many Masters: The True Story of a Prominent Psychiatrist, His Young Patient and the Past-life Therapy That Changed Both Their Lives Kindle
- 6) ブライアンL. ワイス (1996). 前世療法—米国精神科医が体験した輪廻転生の神秘 P HP研究所
- 7) リンダ・ジョイ・ローズ (2001). あなたの人生を変える催眠療法「ヒプノセラピー」雷韻出版
- 8) ロジャー・J/ウルガー (2006). 「魂」の未完の過去のドラマ 中央アート出版社
- 9) ジョン・ブラッドショー (1993). インナーチャイルド NHK出版
- 10) 大槻麻衣子 (2004). あなたはもっと幸せになれる! 青春出版社
- 11) 大槻麻衣子 (2007). 「前世」からの子育てアドバイス リヨン社
- 12) 大槻麻衣子 (2012). 前世療法がいかに覚醒を促すか:心理療法として施すワイス式退行催眠療法の臨床からの潜在意識研究 サトルエネルギー学会意識科学研究会 (編) アセンションと意識進化:意識が現象を創る 彩流社
- 13) Rita Mary Johnson (2015). Completely Connected RASUR Media (2016). 完全に つながる—コネクション・プラクティス:平和を生み出す、脳と心臓の使い方 八月書館