

## 緩和ケアのためのターミナルヒプノ

珊瑚 珠色

### 抄録

余命告知を受けた人のスピリチュアルペインの緩和を目的として、ターミナルヒプノ（余命告知を受けた本人とその家族のために開発された催眠療法）を約 1 ヶ月の間に全 3 回行い、死の予期悲嘆や不安を軽減できた事例を報告する。初回の施術ではライフレビューカウンセリングを行い、人生のポジティブな要素（癒しの資源）とネガティブな要素（負の記憶や認知）を確認した。それを踏まえて、ポジティブな要素の影響は強化し、ネガティブな要素の影響は軽減・消去する目的で段階的に催眠療法の技法を選んでアプローチした。それにより、被験者から好ましい心の変化が報告され、各回施術前後に行った STAI 心理検査からも不安数値の著しい低下を確認できた。

催眠と科学 34 (1) 35-39,2019

キーワード：催眠、ターミナルヒプノ、スピリチュアルペイン、悲嘆療法

### はじめに

病気の状態では孤独感や罪責感の苦痛にさいなまれることも多く、永遠に家族と別れなければならないと感じ別離の予測に伴う苦痛もあり、また死後の世界を考え苦痛を抱くこともある。これらの苦痛は単なる精神的な痛みではなく、それを超えた‘魂の叫び’とされ、自己存在の根本的な意味や価値に関わるより深いレベルの痛みと捉えられ、スピリチュアルペイン（霊的な痛み）と呼ばれる<sup>1)</sup>。ターミナルヒプノでは、最初にライフレビューカウンセリングを行い、被験者の「人生物語」のあらすじ、印象的なエピソード、そのストーリーの背景にある人物相関状況、基本的な性格や信条などを確認して、個々人のスピリチュアルペインの詳細を把握する。次に催眠療法の主に 5 つの技法（年齢退行療法、悲嘆療法、前世療法、イメージ療法、暗示療法）を被験者のスピリチュアルペインに適合させて用いて、催眠下の主観的な癒しの体験に寄り添う。ターミナルヒプノはクオリティ・オブ・デス（=QOD：死の質）の向上に貢献し得ると考える。クオリティ・オブ・デスとは、悔いのない満足のいく人生を送るための心得とされる<sup>2)</sup>。人生は余命告知をされた時に終わるものではなく、死に逝くその瞬間までが人生である。

## 事例

### 1. 対象

59歳の女性

職業：主婦

家族構成：夫・子ども3人（\*子どもはそれぞれ独立世帯を営む）

### 2. ターミナルヒプノ申込までの経緯

X年7月、被験者は胃痛のため内科を受診して胃癌が発見された。癌は末期状態にあり、胃を切除しても完治しないという診断結果であった。抗癌剤による治療も勧められたが、入院することなく普段どおり自宅で生活を送り続けたいという本人の強い希望があり、家族全員がその意志を受け入れて担当医もそれを承諾した。そして、自宅で食養やびわ温灸などの民間療法を行う流れのなかで、心のケアのためにターミナルヒプノを申し込んだ。催眠療法は医療行為ではなくイメージ療法であることを説明して申込みを受諾した。

### 3. 第1回目の施術日

Y年2月X日（施術時間：3時間）

### 4. 施術方法

#### ①施術前のカウンセリング

ライフレビューカウンセリングを行い、被験者を取り巻く人物関連状況、および人生のポジティブな要素（癒しの資源）とネガティブな要素（負の記憶や認知）を確認した。癒しの資源は、一番の相談相手だった亡き父親との思い出であった。自制心があり忍耐強い性格の被験者は家族に心配をかけたくないという思いから、死の予期悲嘆を家族に打ち明けたことがなかった。そこで、亡き父親のイメージと催眠下で再会して、いま必要な父子のコミュニケーションをとる目的で「人生の癒しの資源の活用」技法を行うことを提案して合意を得た。

#### ②催眠療法についての説明

催眠下でのイメージの想起パターンについて説明を行った。被験者が魂や霊的な世界を信じていることができるタイプであったことから、スピリチュアルな言葉や表現を選んで伝えたが、仮に魂という概念が受け入れられないタイプであったとしても、心の中には故人のイメージが生き続けており、そのイメージとの対話と説明することができる。

#### ③催眠誘導

段階的リラクゼーション法を行った。

#### ④催眠の深化

数の逆唱法を行った。

#### ⑤ターミナルヒプノ：人生の癒しの資源の活用

被験者が十分に催眠状態にあると判断した上で、亡き父親のイメージの想起を促した。父親が悲嘆を受容し、アドバイスを伝えてくれているという状況が確認できたことから、人格移動の技法を用いて父子のコミュニケーションをさらに促した。すると、心象風景の中で父親からヒーリングを受けているという状況が報告されたため、その癒しのイメージを用いたイメージワークを十分に行った。

#### ⑥後催眠暗示と解催眠

これからはいつでもイメージの世界で父親と対話できること、そのヒーリングのエネルギーはいつも守ってくれていること、この2つを後催眠暗示として与えて催眠を解いた。

#### ⑦施術後のカウンセリング

心が楽になり、守られている感覚に癒されたと感想が述べられた。この施術前後の STAI 心理検査スコア推移について、状態不安の段階は「非常に高い：64 ポイント」から「低い：25 ポイント」へ、特性不安の段階は「高い：51」から「普通：40」へと推移した。ホームワークとして、癒しのイメージの再想起の習慣化を提案した。後日に、この夜から入眠剤なしで眠れるようになったと報告を受けた。

### 5. 第2回目の施術日

Y年3月Y日（施術時間：3時間）

### 6. 施術方法

#### ①施術前のカウンセリング

近況のレビューを行ったところ、最近体験したネガティブな出来事が報告された。被験者が病気になったのは意地悪で冷たいからだ、友人のひとりから指摘されたというエピソードだった。そう評された理由は、数年前の友人同士の集まりの席における「心の中では母を殺しているところがある」という被験者の発言だった。それは無意識的に発せられ、本人は忘却していた言葉だった。その指摘に驚いて自らの発言の真意を探ろうとしたが不明であり、それ以来、母親に対する罪悪感と自己嫌悪に苦しんでいるとことだった。

本来は自分自身で自らの発言の真意を発見することが望ましいが、困難な様子だったのでカウンセリングによる介入を試みた。まず、過去のその発言がいつどのような背景なされたのかを確認した。約10年前に父親が他界して以来、母親は遠方の実家でひとり暮らしとなった。被験者は母親が気がかりで、毎月2-3回帰省してかいがいしく世話をした。また、毎日朝晩の安否確認の電話を欠かさなかった。ところが約6年前、実家にかけての朝の電話がつながらず介護ヘルパーに訪問して確認することを依頼したところ、転倒して動けなくなっている母親が発見され救急搬送された。これを契機に母親は介護老人保健施設に入所することになった。それからは、施設に固定電話があるものの以前のように電話しづらくなった。また、母親が安心な環境にあることから不安は和らぎ、自然と帰省頻度は数カ月に1回のペースと減っていった。「心の中では母親を殺しているところがある」という発言はこの変化の時期のもので

あることがわかった。そこで推測であることを前提として、その発言の「ところ」とは全体ではなく部分を指しており、「ところ」とは母親がひとり暮らしの時に被験者が抱えていた「不安」の可能性があり、かつては“母親と不安セット”となっていたかもしれないが、現在は以前のように不安になる必要がなくなったため、「不安」という部分が殺められたのかもしれないと伝えた。また、母親のひとり暮らしだった頃の被験者の献身は素晴らしいと個人的な感想も付け加えた。その結果、その介入が受容されて表情が和らいだため、第 2 回目の施術のためのカウンセリングに移行した。初回のライフレビューカウンセリングにより、被験者の人生の負の要素は「母親のせいで寂しい子ども時代を送った」という記憶と認知であることを確認していた。そこで、母親との負の記憶を癒す目的で年齢退行療法を行うことを提案して承諾を得た。

#### ②催眠誘導

段階的リラクゼーション法を行った。

#### ③催眠の深化

数の逆唱法を行った。

#### ④ターミナルヒプノ：幸せな思い出セラピー

母親とのポジティブな記憶を想起することを潜在意識に指示したところ、自動的に胎児期退行となった。被験者はその内的世界で母親の子宮でくつろぐ胎児であることが報告された。感情・感覚を確認したところ、母親の愛情と温もりに包まれている幸福感が感涙を伴い語られた。そこで、そのポジティブなエネルギーを利用して、へその緒から新鮮な栄養と酸素と愛が豊かに流れ込んでくるというイメージワークを十分に行った。

#### ⑤後催眠暗示と解催眠

催眠から覚めても、その癒しの感覚は継続することを後催眠暗示として与えた上で、解催眠を行った。

#### ⑥施術後のカウンセリング

母親の愛情を実感できたこと、家業と子育てに多忙だった時代の母親に対する理解と許しが生まれたことが述べられた。また、友人から受けたネガティブな言葉の影響について質問をすると、すっかり忘れてしまっていたと笑顔がこぼれた。この施術前後の STAI 心理検査スコア推移について、状態不安の段階は「普通：40 ポイント」から「低い：27 ポイント」へ、特性不安の段階は「普通：41 ポイント」から「低い：27 ポイント」へと推移した。

### 7. 第 3 回目の施術日

Y 年 3 月 Z 日（施術時間：3 時間）

### 8. 施術方法

#### ①施術前のカウンセリング

毎日感謝の日々だという近況報告から事前カウンセリングが始まった。初回のライフレビ

ユーカウンセリングにより、被験者はある映画をきっかけに中学生の頃からキリスト教に憧れていたこと、家族の反対により入信を諦めていたが 30 代で夫の許可を得てようやく洗礼を受けたこと、しかしその後、輪廻転生の概念がないという教義の一点に疑問を感じて信仰をやめたこと、その一連の経緯を確認していた。しかし、キリスト教から離れて 20 年以上経過して死と向き合う現在は「神の愛を感じる」と語られた。心の中で信仰の復活が果たされている様子だったため、前世療法により「神と関わりのあった過去世」を体験して、必要なメッセージを受け取ることを提案して承諾を得た。前世療法というと輪廻転生の有無が議論されることが多いが、前世のイメージが施術者の意図的な誘導によって浮かんだものでなければ、それが本物の前世であるかどうかの議論の前に考えるべきは、その前世イメージが本人の潜在意識の奥深くから送られてきた貴重なメッセージということである<sup>3)</sup>。

#### ②催眠誘導

段階的リラクゼーション法を行った。

#### ③催眠の深化

数の逆唱法を行った。

#### ④ターミナルヒプノ：テーマに応じた前世療法

被験者が十分に催眠状態にあると判断した上で前世療法を行ったところ、古い時代のヨーロッパで農家の女性だった過去世のイメージ想起が確認できた。そして、その当時の罪をキリストに詫げる体験に寄り添った。懺悔に対するキリストの返答は「それは罪ではない、すべては許されている、すべてはよしである、すべてはいい」というものであり、被験者の目から涙が溢れた。キリストの許しがヒーリングとなり喜びに満ちているとの感想が述べられたため、その癒しのエネルギーを用いたイメージワークを十分に行った。

#### ⑤後催眠暗示と解催眠

キリストのヒーリングのエネルギーを催眠後も満たし続けることができると後催眠暗示を施し、解催眠を行った。

#### ⑥施術後のカウンセリング

自分の何かの落ち度で病気になったと思っていたが、神の許しにより罪悪感が払拭されたと述べられた。この施術前後の STAI 心理検査スコア推移について、状態不安の段階は「低い：35 ポイント」から「非常に低い：21 ポイント」へ、特性不安の段階は「普通：40 ポイント」から「普通：36 ポイント」へと推移した。

### 9. 評価方法

本人の承諾を得た上で、状態－特性不安検査（State-Trait Anxiety Inventory：STAI）を施術の前後に実施した。STAI は不安を状態不安と特性不安にわけて評価する。状態不安とは人が有害な事象を経験した時に誘発される「今ここにある不安」であり、特性不安とは生来の性格に関係する「いつもある不安」である。検査は状態不安と特定不安に関する質問項目が各々 20 問、合計 40 問により構成され、それぞれの質問について不安の程度を 4 段階で回答

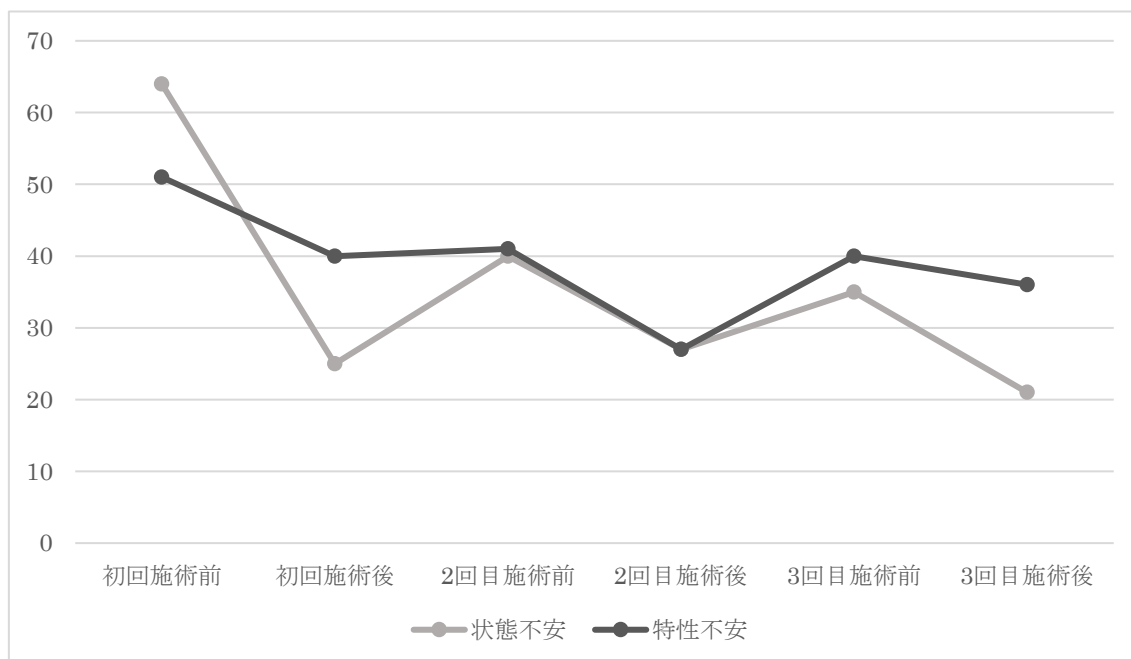
する.その結果をもとに状態不安と特性不安に分けて各々の点数を合計し,判定を行う.合計点は男女ごとに状態不安と特性不安別に 5 段階で評価される.下記は女性対象の STAI 標準得点段階区分を示した表である.

表 STAI 評価基準 (女性)

	段階	特性不安	状態不安
V	非常に高い	55～	51～
IV	高い	45～54	42～50
III	普通	34～44	31～41
II	低い	24～33	22～30
I	非常に低い	～23	～21

## 結果

施術前後に被験者の不安状態の変化を見るため STAI を実施した.状態不安について,施術前は 64 点と「非常に高い」段階にあったが,最初の施術後に 39 点の減少があり,その後は「普通」段階以下を維持し,全 3 回の施術後は 21 点という「非常に低い」段階を示した.特性不安について,施術前は 51 点で「高い」段階にあったが,初回の施術後に 11 点の減少が起り,以降は「普通」段階以下を維持し,全 3 回の施術後も 36 点と「普通」の段階を示した.



図・STAI 心理検査不安得点の変化

## 考察

被験者の死の予期悲嘆の軽減を目的として約 1 カ月のあいだに全 3 回のターミナルヒプノを行った。人生のネガティブな要素（未完のコミュニケーションや負の記憶）とポジティブな要素（癒しの資源）を確認して施術テーマを定め、被験者のスピリチュアルペインに応じた催眠療法の技法を本人のスピリチュアルな信念体系を確認しながら選択および組み合わせることで施術したところ、精神面でポジティブな変化がもたらされた。また、催眠下の体験から得られた好ましい感情や感覚をもとにイメージワークを作成して自宅での実践を促したところ、不眠傾向の緩和や患部の痛みの緩和が報告された。STAI 心理検査においては、初回の施術前と 3 回目の施術後では、状態不安は 64 点の非常に高い段階から 21 点の非常に低い段階に推移し、特性不安は 51 点の高い段階から 36 点の普通の段階に推移した。この結果はターミナルヒプノが余命告知を受けた人の心のケアに有効であることを示唆している。但し、被験者はターミナルヒプノと並行して自宅で食養やびわ温灸を行っており、それが好ましい変化に貢献した可能性も否めない。また、被験者はスピリチュアリティと催眠受容性が高く、そのことも好ましい結果につながったと考える。スピリチュアリティとは人生の危機に直面して生きる拠り所が揺れ動き、あるいは見失ってしまったとき、その危機状況で生きる力や希望を見つけ出そうとして、自分の外の大きなものに新たな拠り所を求める機能のことであり、また、危機の中で失われた生きる意味や目的を自己の内面に新たに見つけだそうとする機能のことであるとされる<sup>4)</sup>。今後、ワークショップ等を通じてターミナルヒプノの必要性を啓蒙するとともに、その施術を行えるセラピストの養成に尽力したいと考えている。

## 参考文献

- 1) 柏木哲夫：ターミナルケアマニュアル。最新医学社，大阪。1997。
- 2) 川嶋朗：医師が教える人が死ぬ時に後悔する 34 のリスト。株式会社アスコム，東京。2013。
- 3) 村井啓一：前世療法。静林書店，東京。2018。
- 4) 窪寺俊之：スピリチュアルケア入門。三輪書店，東京。2000。

# Terminal Hypnotherapy in Palliative Care

Shuiro Sango

The General Incorporated Association Terminal Hypnosis Association

## The Hypnotherapy Profession RAINBOW ORB

The author reports a case on the successful reduction of the anticipated grief and anxiety of facing death by conducting three sessions of terminal hypnotherapy, which has been developed for palliative care patients and their loved ones to provide spiritual pain relief, during a period of one month. At the initial therapy session, life review counselling revealed the subject's positive and negative life factors. Thus, the objective of the therapy was designed to progressively strengthen the influence of the positive factors, and reduce or eliminate the negative ones. According to the STAI: State-Trait Anxiety Inventory, the level of the state of anxiety was decreased from the extremely high level of 64 to the very low level of 21, while the level of anxiety was decreased from the high state of 51 to the general state of 36 before and after the subject received all the sessions. This result suggests that terminal hypnotherapy effectively works concerning the emotional well-being of the subject. However, the subject practiced dietetics therapy and loquat-leaf moxibustion at home while receiving the sessions. Hence, there is a possibility that these also contributed to the favorable changes of the psychological conditions. Furthermore, it is assumed that the subject is highly hypnotically receptive to spirituality, which contributed to the positive result. Spirituality is considered to be a function by which one seeks a new anchorage in something greater outside oneself, when one wavers or feels lost as what to believe in when facing a crisis, in order to find the strength to survive and hope. Moreover, it is also regarded as a function through which one attempts to discover in one's inner world, new meanings and purposes in life, which were once lost during such crisis.

Keywords: hypnotism, terminal hypnotherapy, spiritual pain