

## がん患者の家族のための催眠療法

珊瑚 珠色

### 抄録

夫ががんを再発した 85 歳の女性に 2 カ月の間に全 2 回の催眠療法を行い、心理的ストレスの軽減を試みた事例を報告する。初回は配偶者の病に対する不安よりも、自身の老いに対する悲嘆が語られた。ライフレビューカウンセリングを行ったところ、人生のネガティブな要素（負の記憶や認知）を確認する。それは戦争体験によるもので、70 年以上意識に固着していた。そこで自己肯定感を持つことを妨げていた負の認知を改め、代わりに好ましい自己イメージを意識に植え込むために催眠技法を選んで行った。このセラピーを契機に、本人は初めて家族に戦争体験を語るようになった。昔語りを受容されて満ち足りた気持ちになったと報告を受けた。2 回目では、抗がん剤治療に苦しむ夫との会話の難しさが語られた。不調和な夫婦のコミュニケーションの状況を把握した上で、催眠下で円滑なコミュニケーションのためのリハーサルを行った。また、被験者の人生のポジティブな要素（癒しの資源）をナチュラルメディスンとして活用するためのアプローチも行い、癒しの感覚と気づきを得ることの援助となった。それ以来、治療中の夫に上手く寄り添えるようになったことが本人とその孫から報告された。

催眠と科学 35 (1) 38-42, 2020

キーワード：催眠，暗示療法，ライフレビューカウンセリング

### はじめに

心理療法はその人の癒しのニーズに基づいて行われる必要があるとされる。その悩みがいつどのような状況で生まれ、維持されているのかを確認し、その人がどのような人生を生き、現在に至っているのかを敬意をもって傾聴する。催眠療法においても、それらの情報をもとに技法を選んで提案し、合意を得た上でセラピーを行う。この過程はクライアントの年齢を問わず同様である。回想的なカウンセリングで得られる情報は、癒しのニーズを見極める上で大切である。

オズボーン (OsBorn, C.) は、高齢者が回想を行う意義として、①自分を見つめ直す過程に積極的な価値があること、②特に現在活動的でない人に過去は最も生き生きとした話

題を提供すること、③ある程度残されている長期記憶を活用できること、④高齢者に情緒を広く表現する稀な機会を提供することなどを上げている<sup>1)</sup>。広義に解釈すると、回想を行うこれらの意義の対象は高齢者に限らないと考える。「小学生時代に経験したこと」とか「2005年の夏どこへ旅行に行ったか」などの自分自身についての記憶があるが、このような記憶は自伝的記憶とよばれている。自伝的記憶についての記憶の量は膨大であり、すべて主観的なものであるといえる<sup>2)</sup>。この主観的な記憶のなかにクライアントの人生の癒しの資源やネガティブな要素が存在している。催眠は比較的平静な状態を引き起こすことができ、被験者はその状態からトラウマ体験をそれに圧倒されることなく観察できるとされることから、ネガティブな要素に安全にアプローチするのに催眠療法は有効な援助となりうる。

## 事例

### 1. 対象

Aさん：85歳・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. 申込までの経緯

Aさんの孫のBさんは当方で催眠療法を受け、心の問題が解消する体験をした。祖父のがん再発を知ったとき、Bさんは祖母のストレス軽減のために催眠療法を勧めたいと思った。通常は代理申込を受け付けていないが、本人の積極的な希望を確認して申込みを受諾した。Aさんは加齢により歩行が不自由なため、当方への送迎は孫のBさんが担当した。

### 3. 第1回目セッションの方法

所要時間：3時間 \*夫の抗がん剤治療開始直前のタイミング

#### ①ライフレビューカウンセリング

夫のがんの再発に対する不安よりも、自身の老いに対する悲嘆が語りはじめられた。ライフレビューを聴いているうちに、大阪大空襲に遭遇した記憶が鮮明に想起され、ありありと語られた。

<大阪大空襲の記憶：Aさんが中学1年生のとき、大阪市内の病院で盲腸の手術の縫合を終えた瞬間に警報のサイレンが鳴り響いた。市内からは離れた田舎に自宅はあったが、手術を受けるために大きな病院に母親と来ていた際の被災である。当時、盲腸は大病だった。爆風と爆音、炎に逃げまどう人たちのなか、母親は背中に帯で括り付けた娘をおぶって走った。振動で傷は擦れ激しく痛んだが、歯を食いしばって耐えた。不幸中の幸いで偶然に通りがかった材木問屋の防空壕に入れてもらえたが、勢いを増す炎に壕の扉も焼かれそうになった。

危機一髪で助かり、やがて外の鎮火を確認すると、あちらこちらの死体を横切りながら母は娘を背負って焼野原を進んだ。母親は何時間も歩き続け、被害のなかった親戚の家まで無事たどり着いた。>

人生のネガティブな要素（負の記憶と認知）が語られたのである。負の記憶は大阪大空襲で、負の認知は「わたしは親不孝者」というセルフイメージだ。自分が盲腸にならなかつたら、母親をあんな目に遭わせることはなかったという罪悪感が70年以上も保持されてきた。

## ②催眠誘導

カウンセリングの流れから非催眠式誘導法

## ③セッション内容：人格移動と暗示療法

目を閉じて、当時の母親の姿を想起してもらった。若き日のその姿が心に浮かんでいることを確認してから、人格移動の技法を使って母親の心のなかに入るよう促した。

「生きていてくれて嬉しい、ありがたい、あなたはかけがえのない存在」

という母親の気持ちにAさんはふれることができた。ライフレビューカウンセリングのなかで知り得たことであるが、第一子是不慮の事故で亡くなり、母親はその命を救えなかったことを悔いていた。しかし、大阪大空襲では娘を守り抜き、その命を救うことができたのである。Aさんに母親の心からできるように促し、自動的に中学1年生に年齢退行しているAさんに次のような言葉かけを繰り返して暗示療法を行った。

「Aちゃんは親不孝者ではありません。親孝行な娘さんです。命懸けでお母さんが守った、かけがえのない大切な娘さんです」

目から涙がこぼれているAさんに、幸せな気持ちでこちらのスペースに帰ってくることができるその後催眠暗示を行い、目を開けるよう促した

## ④施術後のカウンセリング

本人からポジティブな感情と気分が報告された。また大阪空襲の詳細な体験をこれまで誰にも語ってこなかったと知り、貴重な歴史として家族に語ることを提案した。後日、子や孫たちが集まり戦争体験に耳を傾ける場もたれた。家族の絆が深まったと孫のBさんから報告を受けた。

## 4. 第2回目セッションの方法

所要時間：2時間 \*夫の抗がん剤治療開始から1カ月後

### ①施術前のカウンセリング

温和な性格の夫が不機嫌になることが多くなり「余計なことを言って」と叱られてばかりで気が滅入ると語られた。「余計なこと」とは何なのか、どのような状況で叱られるのか確認したところ、例えば、うたた寝している夫に毛布をかけるたびに機嫌を損ねるとのことだった。その場面を振り返ってもらくと、「こんなところで寝ていたら風邪ひくよ」「寒い格好をして具合が悪くなるよ」など、常にネガティブな言葉をかけながら思いやりの行為が行わ

れていることがわかった。そこで夫の立場になって、同様の言葉かけをされているイメージに入ってもらったところ、不快な気分になったとのこと。本来は自ら気づくことが大切であるが、時間を要しそうだったので介入を行った。

毛布をかける行為が怒りを買っているわけではなく、その行為と同時にかけているネガティブな言葉が「風邪をひく」「具合が悪くなる」等のイメージを相手の心に描かせ、不快感を抱かせている可能性があるとして指摘した。Aさんは納得がいった様子だったので、不要な言葉かけはせずに毛布をかける、というイメージトレーニングを催眠下で何度か繰り返した。これからは上手く対応できそうだと笑顔が見られた。

## ②催眠誘導

カウンセリングの流れからの非催眠式誘導法

## ③セッション内容：ターミナルヒプノ（癒しの資源の活用法）

Aさんの笑顔を確認したタイミングで癒しの資源の確認を行った。下記は、それ以降のセラピーの流れである。

「人生で悩んだときに、安心して相談できる相手はどなたですか、あるいはどなたでしたか？」

「おばあちゃんです」

おばあちゃんとの思い出を語ってもらったあと、ターミナルヒプノの癒しの資源の活用法を行った。目を閉じてもらい、おばあちゃんの姿を想起するよう促すと、心にそのイメージが浮かび、そこはおばあちゃんの家の方角とのことだった。

「おばあちゃんはどうな様子ですか」

「心配そうな、優しい顔です。おばあちゃんは裁縫箱を取り出してくれました。古いきれを出してきて、何も言わんとお人形を作ってくれています。はい、って渡してくれました」

ここで人格移動を行い、おばあちゃんの心に入るよう促した。

「あんまり心配しないでね、苦労はあたりまえ、病気やから。できるだけのことをしたらいいよ、今まで通りでいいよ、ここで遊んで帰り、と言ってくれています。先生、わたしは夢を見ているのでしょうか、おばあちゃんが優しい顔で見つめてくれている気がします。慰めようとしてくれています」

その感情や感覚を味わってもらい、おばあちゃんからのメッセージをすべて覚えておくことができると後催眠暗示をかけた後で目を開けてもらった。

## ⑤施術後のカウンセリング

Aさんは闘病中の夫にはばかり、遊びに出かけることや何かを楽しむことを自分に許さずにいた。それゆえに、イメージのなかのおばあちゃんの「今まで通りでいい」「ここで遊んで帰り」という言葉が心に沁みたと語られた。普段は弱音を吐かないタイプというAさんが、安心して甘えることができたセラピーとなった。おばあちゃんといつでも心で話ができると言い添えてセッションを終了した。その後、夫に対して上手く対応できるようになり、夫婦のコミュニケーションが円満になったという報告を受けた。

## 考察

闘病中の夫に寄り添う妻の心理的サポートという側面だけでなく、高齢者である被験者の人生の振り返りに寄り添うセッションとなった。

この事例において、孫である B さんの存在は大きい。孫の住まいから祖母の自宅まで 1 時間半かかり、そこから当方に送り届けるのにさらに 1 時間半かかった。しかし祖母のためなら何も苦ではないという献身的な姿勢であった。祖母を送迎する時間はコミュニケーションがとれるいい機会だったと聞いている。祖父母の心理的ウエルビーイングに寄与する孫との関係について調査されている。「価値・伝統文化継承機能」を果たすこと、つまり、祖父母が孫に伝統や文化を伝えたり、自分の経験を語りアドバイスをすることや、また孫と一緒にでかけたり、孫とおしゃべりを楽しむなど、孫との間にサポートがあることが、祖父母の心理的幸福感を促進することが見出されている。これらの喜びは老いることの意味を肯定させ、自分の人生を受容することにつながる<sup>3)</sup>。初回のセッションの帰り道、祖母からセラピーの体験談を聞いた B さんの呼びかけにより家族全員が集まる機会がもたれた。A さんは戦争体験を語りシェアすることができ、傾聴する家族全員がセラピストとして機能したと思われる。記憶や思い出という資産は大切な相続の対象であると考えられる。

## 結果

がん患者の家族のストレス軽減を目的として全 2 回の催眠療法を行った。初回はライフレビューカウンセリングにより、人生のネガティブな要素と負のセルフイメージを発見した。そこで暗示療法などを行い、それを好ましく変化させるよう試みた。以前は、記憶は獲得された後、保持されて遠隔記憶になっていくという単純な図式で理解されていた。しかし、実際にはそのような単純なことではなく、獲得された記憶は保持されている状態で記憶を思い出すと不安定化のサイクルに入り、再固定化されるという複雑なプロセスをたどっている<sup>4)</sup>。すなわち、ライフレビューカウンセリングで記憶の再想起を促したとき、思い出された古い記憶は不安定になり、再固定化されるときに、新しい情報(=新たな認知やポジティブな暗示)と連合した形で記憶がアップデートすると考えられる。過去のネガティブな体験そのものを消去することはできないが、そのエピソード記憶とセットになっている負の感情・感覚の影響については、消去あるいは軽減させることができる。

2 回目では、夫の病に関連する被験者のストレスを確認したため、その緩和を目的として催眠下のイメージリハーサルとターミナルヒプノの癒しの資源の活用法を行った。被験者は敬虔な仏教徒であり、ターミナルヒプノ的なアプローチは可能と判断した。その後、夫とのコミュニケーションが上手くいくようになったと報告を受けている。がん患者の家族の心のケアのために催眠療法は活用できる方法のひとつと考える。

## 参考文献

- 1) Caroline Osborn: A Practical Guide To Reminiscence, AGE EXCHANGE. 矢部久美子訳. レミニッセンス・ワークへの実践的ガイド. ソーシャルワーク研究 17 巻 4 号, 1992.
- 2) 下仲順子: 老年心理学 (改訂版). 培風館, 東京. 2012.
- 3) 井ノ口馨: 記憶をコントロールする. 岩波書店, 東京. 2013.
- 4) 稲谷ふみ枝: 高齢者理解の臨床心理学. ナカニシヤ出版, 京都. 2003.

# Hypnotherapy for Cancer Caregivers

Shuiro Sango

Representative of the General Incorporated Association Terminal Hypnosis Association

President of the Hypnotherapy Profession RAINBOW ORB

This is a summary of a case in which hypnotherapy was performed twice on an 85 year old female whose husband is a cancer patient. The client decided in a positive manner to receive our hypnotherapy through the encouragement of her granddaughter who has been a client of ours. During the initial counselling stage, the client was in a state of grief associated with her ageing rather than with her husband's disease. Incidentally, he had not yet started anti-cancer treatment. Upon conducting life review counselling, negative memories and cognitions caused by her experience of the Great Osaka Air Raids were revealed. Thus, suggestive therapy was performed with the goal of healing them. As reported by the client, it has effectively led to positive emotional changes. However, the client never told anyone the details concerning her suffering from the raids. Hence, based on the author's proposition, the client resolved to talk to her family about it, which brought a feeling of healing and satisfaction. It is assumed that the listening attitude of the client's family operated like that of therapists. Memories and recollections are significant inherited assets. The second visit took place just after the client's husband started chemotherapy. The client stated that her husband is a naturally calm person, however, he easily became irritable resulting from psychosomatic stress accompanied by painful treatment, leading to some miscommunication between them. Therefore, application of the terminal hypnotherapeutic technique and resource healing was used to reduce the client's stress, through which she succeeded in receiving advice under hypnosis from her deceased grandmother who is the subject's

resource. Consequently, according to both the client and her granddaughter's report, the client makes the best use of what is given by the resource and is now able to be considerate towards her husband.

Keywords: hypnotism, suggestive therapy, life review counselling