

ホログラフィートークと催眠の関係性

加藤嘉明¹⁾・沖潮満里子²⁾

1) 青山学院大学大学院教育人間科学研究科心理学専攻

2) 青山学院大学教育人間科学部心理学科

The Relationship Between Holographic Talk and Hypnosis

Yoshiaki Kato, Mariko Okishio

1) Graduate School of Education, Psychology and Human Studies, Aoyama Gakuin University

2) Department of Psychology, College of Education, Psychology and Human studies, Aoyama Gakuin University

Holographic Talk, a Japanese therapeutic method developed by Mine in the early 2000s, integrates light hypnosis within a four-step structure and has gained particular attention in trauma treatment. Although Mine describes it as a form of trance work or ego-state therapy, few studies have examined it from a hypnosis-theoretical perspective. This paper reviews debates on hypnotic states, individual differences in hypnotic susceptibility, and how these factors may influence the method's effectiveness. It also compares Holographic Talk with Ericksonian hypnosis, noting limited use of Ericksonian techniques but shared therapeutic aims such as enhancing self-efficacy and integrating past experiences. From the standpoint of hypnotic induction, Holographic Talk relies less on traditional induction or deepening methods, instead using focusing to facilitate regression. Overall, it fits within hypnosis-facilitated therapy, utilizing hypnotic processes to promote stabilization, insight, and trauma resolution.

キーワード：ホログラフィートーク，催眠

Key words: Holography talk, Hypnosis

1. 問題と目的

ホログラフィートークは嶺により 2000 年代初頭に開発された日本独自の心理療法で、課題の決定と外在化、問題の見極めと解消、健全さの構築と安定化、リソースの獲得の 4 ステップに分けられる(嶺, 2020)。様々な疾患への適応が可能であるが、特に、トラウマ治療分野で注目を集めている技法のひとつである。本稿は技法の紹介をするものではないため、技法については、嶺(2020)や加藤(2025)などを参照されたい。

さて、嶺は「軽催眠を使ったトランスワークや自我状態療法の一つといえる」と述べ、軽催眠を活用していると述べているが、催眠の観点からホログラフィートークのを検討した論考は少ない。

一方、そもそも催眠の定義は歴史的に困難なものである。というのも、催眠の世界においては、催眠状態というものが存在するのか、それともしないのか、という状態論、非状態論とよばれる学派的論争を 100 年以上続けてきている。様々な催眠についての考え方を包含しようとした、米国心理学会催眠部会の催眠の定義は、大変長く、また批判の多いものとなった。

ひとまず、高石、大谷(2012)の催眠の定義を引用すると、「催眠は他律的もしくは自律的な暗示により、独特でしかも多様な精神的身体的変化の惹起された状態である。まずは単調刺激への注意集中や暗示により現実意識の低下、没頭などの精神活動の内向性が生起する。暗示はさらに、運

動、近く、情動、思考への変化を非意図的に体験させ、その非意図性のゆえにやがて自我機能が分断され、意識の解離に至るという過程をたどる。この過程では、催眠者と被催眠者の相互的対人関係が重要となり、被催眠者の動機付け、治療同盟、催眠者の共感、自信、誘導技法などの要因が関与する。上に述べた催眠現象を利用することにより、催眠は独自に、また他の心理療法の促進法として、さまざまな心身状態を治癒に導くことができる。」となっている。催眠という営みの大枠をすでにこれで説明しているわけだが、ホログラフィートークがこうした定義に沿ったり、定型的な技法のなかで催眠が行われていたりするのかということを論じるのが本稿の目的である。

2. 状態論と非状態論、催眠感受性

まず、催眠が大腦生理学的に変化の生じた、トランス状態と呼ばれる変性意識状態か、それともトランス状態と呼ばれる状態を導入しなくても、既存の心理概念で説明できる現象なのか、ということが議論されてきた。筆者としては、大腦には常に、様々な刺激で様々に変化が生じているのであり、それをトランス「状態」と呼ぶかどうかは好きにすればよいと思い、この論争に意義を感じていない。統合失調症者の急性増悪時の脳の状態は、非患者の脳の状態と異なっているが、それに「統合失調状態」などと付けたりはしないし、治療にことさら寄与するものではないだけに、ナンセンスですらある。

とはいえ、Raz (2002) がストループ効果を催眠暗示で制御できることを示したり、Rainville らが痛みへの催眠暗示の内容によって、脳の異なった部位に影響が及ぶことを示した (Rainville, Bao & Chretien, 2005) などの研究結果は、暗示が大腦の神経生理学的影響が生じるということは、画像診断の発展により、概ね示されるようになってきている。

一方で、催眠感受性という別の問題についても検討する必要がある。元々、催眠感受性には個人差があることは古くから知られている。Egner らは、催眠高感受性者と、低感受性者で脳活動に差異があるということを示した (Egner, Jamieson &

Gruzelier, 2005)。高感受性者では、前頭前野のデカップリングが生じるというのである。催眠の最中の理性的判断が低下することを示している、ということになるのだが、逆を言えば、催眠非感受性者では、ホログラフィートークの効果が出にくいということもありえよう。

統計的に、催眠暗示への反応性として、年齢退行はそれほど高い成功率を示さない。Hammond (1991) によると、概ね 50% 程度までの範囲にとどまり、クリスマスの思い出と明確な退行先を示しても、80% 程度にとどまる。あるいは、Hillgard (1994) が報告している催眠の鎮痛効果と催眠感受性の報告では、高催眠感受性群では 67% が鎮痛効果ありとなる一方で、7% が効果なしとなったが、低催眠感受性群では 13% が鎮痛効果ありとなり、一方で 56% が効果なしとなるなど、催眠感受性で効果が著しく異なる報告は珍しくない。

他方で、厳密な催眠感受性の評価には 20-30 分程度要するなど、一定の手間がかかるため、催眠感受性の高低に分けてホログラフィートークの効果を評価するような研究はこれまでにないが、臨床実感として私見を述べれば、催眠低感受性群のクライアントに効果が乏しいという感覚はなく、またホログラフィートークによる退行催眠が失敗することは珍しい。

この点について、Spinhoven (1990) が PTSD や解離性同一症といったトラウマ関連障害や、恐怖症、摂食症などは催眠感受性が高いと報告しているように、ホログラフィートークの対象となるクライアントの催眠感受性が高まっているために成功率が上昇している可能性は否定できない。また、研究における催眠暗示の反応率は、実験環境で実施された定型的なもののため、研究参加者とのラポールの面で困難がある可能性はあり、柔軟な暗示ではより高い反応率が得られる可能性は否定できない。しかし、それでもこれだけの差を埋める説明は難しいように思われる。退行催眠でどのような神経生理学的変化が生じているのかについて、これまでのところ十分な研究がないことも、この点に拍車をかける。

3. Erickson の技法とホログラフィートーク

ホログラフィートークは 2012 年のブリーフセラピー学会ではじめて、公にワークショップが行われた。それ以前は、内輪の勉強会で広まっていたものである。そうした背景や、単回完結で効果が早いという点では、ブリーフセラピーとしての要素がある。他方で、ブリーフセラピーと呼ばれるものの源流には、Milton Erickson の催眠技法があることは周知の事実である。Erickson は並ぶもののない催眠の大家として今なお名高いが、ホログラフィートークに Erickson の催眠技法はどの程度影響があるのだろうか。

Erickson の技法には、利用理論と呼ばれる、被験者の性格、身体的特徴や家族、職業など、被験者の要素を柔軟に暗示に活用する側面がある。他方で、ホログラフィートークでは導入部分の暗示はかなり定型的で、利用理論の要素は乏しい。また、Milton Erickson の娘である Betty Alice Erickson は利用以外に、気そらし、分割、進展、暗示、再志向などがあると述べている (Short & Erickson, 2005)。これらの要素は、催眠の中核要素である暗示を除いて、ホログラフィートークではあまり重要視されていない要素である。

他方で、Otani (1990) は、Erickson 催眠は自己効力感の増幅、自然プロセスへの同調、認知・経験の再統合、情報の全体配分が特徴であるという。自然プロセスへの同調は加齢性の変化といった非意図的に発生するものに治療効果を繋げることであるようだが、ホログラフィートークではこれは目的とされない。自己効力感の増幅については、嶺 (2020) が「情動耐性や反応調整の開発、自己感覚や自己共感の開発、重要領域での潜在能力の開花や、関係性の問題解決を図っていく」と述べているように、ホログラフィートークのめざす主眼とするところである。

また、ホログラフィートークは、退行誘導でトラウマ記憶へ遡り、問題が発生した起源に退行したらクライアントに状況や望みを聞き、望みを深く承認しながら、その望みに沿った解決を施していく (嶺, 2020)。こうしたプロセスにより、過去の認知・経験を退行場面の再体験により再統合していったといえるだろう。

情報の全体配分は催眠暗示が意識と無意識の両方に波及するようにすることを意味するが、ホログラフィートークでも、催眠という無意識下に沈んでいた問題場면을退行催眠と言う形でサルベージし、これを修正することや、現実場面に戻ってからの後催眠暗示や具体的な行動課題と言った形で意識と無意識の双方に影響を及ぼすことも目指しているという点で、重なる点があると考えられる。

ここまでみてきたように、ホログラフィートークは Erickson の技法を活用しているとまでは言い難いが、Erickson の志向する治療の方向性には合致したものであると言えるように思われる。

4. 催眠誘導から見たホログラフィートーク

高石、大谷 (2012) は、催眠における重要な点として、催眠誘導が被験者とのコミュニケーションであることを認識する事、観察とペーシングを続けること、イエスセットを活用する事、暗示を外面から内面に進めること、暗示内容と話法に注意を払うこと、誘導に関する社会認知要因を高めることなどをあげている。ホログラフィートークは、こうした点が共通しているであろうか。

高石は催眠者は言語で暗示を与え、被験者は身体反応やボディランゲージで応答するのが特徴であると述べているが、ホログラフィートークではそうしたやり取りは生じず、退行催眠までのプロセスは、もっぱらフォーカシングにより外在化した「自身の問題」についての言語的なやりとりによって行われる。この点を、嶺 (2020) は「問題に対する感情や感覚、症状に意識を向け、深呼吸をしながらリラックスさせ、軽催眠状態に誘導する。ゆっくりと感情や症状に近づき、それを色や形にたとえて外在化していく」と述べている。

加えて、クライアントの観察も、それほど大きく要求されるものでもない。観察はさておき、クライアントに生じた反応を元に暗示を組み立てるペーシングと呼ばれる作業も、ほとんど要しない。イエスセットのような、セラピストに繰り返し同意をさせるような体験も催眠誘導段階では行わないし、暗示内容と話法にも大きく注意を払うわけではない。外面から内面への暗示の進展につ

いては、呼吸に注意を向けるところからフォーカシングによる外在化へと進んでいくという点では共通点がある程度である。

続いて、催眠誘導技法の観点から検討する。催眠においては、観念誘導法と呼ばれる、動作に被験者を注目させることにより催眠を深化させていくことが一般的であり、腕挙上法、腕下降法、凝視法といった技法が存在する。ホログラフィートークでは、こうしたことは上述の通り行わない。一方で、こうした観念誘導法の目的は、クライアントの注意を内面に向けることであり、動作にはない。フォーカシングによる内的集中が誘導の代わりとして機能していると言える。

さらに、催眠では、誘導の後、催眠感受性を高め、複雑な催眠現象を可能にするために、深化段階を置くことが一般的である。小分法などとして知られる、催眠の覚醒、誘導を繰り返すことや、数字をカウントすることにより催眠を深化させることや、沈黙による深化などの技法があり、ここでは、高石、大谷（2012）によると、全般的現実思考の衰退、蒼古の密着関係などが実現されるという。全般的現実思考の衰退とは、現実的思考よりもイメージや空想などが優位になること、蒼古の密着関係は誘導者とクライアントの関係性に転移の関係性が生じることである。

ホログラフィートークでは、催眠の深化技法はなく、また蒼古の密着関係のような誘導者とクライアントの転移的關係性はむしろ生じ辛い。嶺（2020）も「愛着の問題を解消する一次愛の対象は、セッションで出てきた健全な人（人々）が担うため、治療者への強烈な投影転移による妨げが起こりにくい」と述べている。

しかしながら、イメージを用いて過去の苦痛な場面を解消し、適切な愛着行動を与えるといった、イメージ主体の状況はホログラフィートークにおいて誘導されており、全般的現実思考の衰退に加えて、退行催眠という統計的には成功率のそれほど高くない催眠技法が行えており、一定の深化は生じているはずである。この理由として、催眠の誘導と深化の連続誘導が成立している、つまり催眠下で様々な指示に従っていくことが誘導として機能している可能性は指摘できる。

5. 催眠療法の分類

高石、大谷（2012）によると、催眠療法には、催眠を主体とする療法と催眠促進による療法の大枠があり、ホログラフィートークも要素を一部併せ持つ自我状態療法は、催眠促進による療法に該当する。催眠促進による療法において、催眠がどのように治療促進的に働くかという点について、高石は没頭と言った現実意識の低下、ポジティブな治療関係の形成、暗示によるイメージ・感情の変化の惹起、鎮静と安定の効果が生じる、催眠イメージの活用による象徴的な形での洞察、後催眠暗示の活用といった特徴をあげている。

これらの点は、ホログラフィートークでも十分に意識されている。嶺（2020）では、ホログラフィートークのメリットとして「軽催眠状態なので、問題場面に戻ってもCIの意識は安定しており、誘導を得ながら過去の問題を解決していくため、フラッシュバックやパニックを起こしにくい」と述べ、鎮静と安定の効果が用いられていることを明記しているほか、「トラウマの起源に戻れるため、不可解な症状や困った感情・反応に対する理由が明確になり、CIの理解や満足度が高い」と述べ、催眠イメージの活用が洞察につながることを説明している。そのほか、暗示によりイメージを動かしていくことは退行催眠で明確に用いられているほか、没頭が生じていることは上に述べた通りである。このように考えると、ホログラフィートークも確かに催眠促進による療法の範疇に含まれ、催眠の効果を活用していると言えるだろう。

そのほか、これまでの繰り返しになるが、問題と目的項で述べた催眠の定義に照らし合わせてみても、まず、他律的な暗示が用いられ、精神的身体的変化が惹起されることは確かである。暗示により現実意識の低下、没頭など、精神活動の内向性も生起している。催眠誘導過程において被催眠者の動機付けや治療同盟、共感、自信といった点がクライアントに与える影響は、プロトコル化された定型的な誘導技法が存在するため、比較的緩やかである。そして、催眠による治療促進的な部分は存分に用いられている。

6. 実際の症例報告に基づく検討

ホログラフィートークの論文はこれまでに多数刊行されているが、2012年にブリーフサイコセラピー学会で初めて公の研修会が行われて以降、技法の具体的な部分に踏み込んだ症例報告はなく、要約されたものに限られている。この点について、嶺は催眠が素人催眠やショー催眠などに誤用・悪用されてきたことを背景に、十分なトラウマについての知識なく、クライアントや自分自身にホログラフィートークを試すようなことを避けたいと研修会で述べていた。このため、ここで取り上げることのできる論文は、2012年以前のものとなるほか、嶺以外が記しているものに留まる。必然的に、現在のホログラフィートークの姿と少し異なっていたり、創始者である嶺本人の理解と外れていたりする部分がある可能性があるが、この点については本研究の限界として理解されたい。

さて、まずは嶺が2004年に記した論文（嶺、2004）を確認する。この中では、30代の男性に対してのホログラフィートークの症例が記載されている。ここでは、「あなたの分離感に苦しんでいるところは体のどこにありますか」「そこに手を当てて、ゆっくりと深呼吸をしてリラックスしていきましょう。あなたの手が、透明なエネルギーの手になったとイメージしてください。その手が優しくあなたの胸の中に入り、その部分に触っていきます」とセラピストが教示し、クライアントの身体感覚を惹起する暗示が記されている。クライアントが暗示に呼応した後、「あなたの目の前に時計をイメージし、その針を逆回転させて過去に戻っていきましょう」と退行催眠に誘い、退行場面でクライアントの問題を解決していったことが記載されている。

残り2編は、精神科医の白川による報告である。白川（2004）では、「この手法は現代的な臨床催眠技法の1ヴァリエーションと考えてよいと思われる」と述べ、催眠誘導の要素として、外在化した事物に「理想像あるいは奇跡的な解決像を尋ね、そうなるための条件や課題を探る。そして言われたことに対して「…なんですね」と繰り返し、イエス・セットを構築することでトランスは深まっ

ていく」と述べている。また、年齢退行についても、「ここで、『時計』『階段』など、さまざまな年齢退行技法が試みられてよい」と記している。

ここでは、セッションの内容として、10代の男児と20代女性に対してホログラフィートークを行った報告が記載されている。10代の男児に対しては、導入部分について、「身体に嫌な感じがありますか？」「こころの手をやさしく胸に入れていって、その感じに触れていってください」と、身体感覚を惹起する暗示を加えたのち、「～という感じなんですね？」と毎回確認し、イエスセットを重ねていくこと、そのうえで「目の前に時計を置いて、その時計の針が左にぐるぐる回って…」と年齢退行を誘導したことが記されている。また、20代の女性に対しては、「今一番気になる身体の感覚を教えてください」「それは、どんな色、どんな形をしていますか？」「大きさは？」「材質は？」とフォーカシングから導入し、退行催眠を実施したことが記載されている。

白川（2010）でも、同様にホログラフィートークのケースが報告されている。「その感じは体のどこにありますか」というフォーカシングの導入からはじめ、「目の前に心の時計を置いて、時計の針がぐるぐる反対に回っていきます」と退行催眠の教示が行われている。

これらは、嶺が体系化し現在のホログラフィートークの姿になる前段階を示したものであり、現在ではイエス・セットや「その手が優しくあなたの胸の中に入り、その部分に触っていきます」といった方法は行わなくなっているが、フォーカシングを用いたり、クライアントの身体感覚に注意を向けさせたりすることで催眠を誘導し、退行催眠につなげている流れは現在と同様であることが見て取れるであろう。

7. まとめ

催眠技法の観点からみると、ホログラフィートークでは一般的な催眠技法で用いられる誘導法や深化法とは違い、フォーカシングにより内面への注意を促すことによって、退行催眠という一般に催眠感受性が高い状態でなければ実現しづらい催眠現象を引き起こし、治療に活用している。こ

の点は、トラウマ治療に用いられるホログラフイートークの特性上、クライアントの催眠感受性が元々高くなりがちであることが寄与するかもしれない。Erickson の催眠の技法を活用しているとは言い難いものの、Erickson の目指した治療の方向性には沿ったものであるほか、催眠促進による療法の要素を持つことが見いだされる。

8. 参考文献

- Egner, T., Jamieson, G., & Gruzelier, J. (2005) . Hypnosis decouples cognitive control from conflict monitoring processes of the frontal lobe. *Neuroimage*, 27(4), 969-978.
- Hammond, D. C. (1991). Success in Experiencing Hypnotic Phenomena. Author.
- Hilgard, E. R. & Hilgard, J. R. (1994) . Hypnosis in Relief of Pain. New York: Brunner/Mazel.
- 加藤嘉明 (2025). 日本発祥の心理療法——ホログラフイートーク—— 臨床精神医学, 54 (1), 27-33.
- 嶺輝子 (2004). 本性からの分離と回帰による癒し ところと文化, 3(2), 104-112.
- 嶺輝子 (2020). ホログラフイートークの複雑性 PTSD に対する適応の可能性 精神神経学雑誌, 122(10), 757-763.
- Otani, A. (1990). Characteristics of change in Ericksonian hypnotherapy: A cognitive-psychological perspective. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 33, 29-39.
- Rainville, P., Bao, Q. V. H., & Chrétien, P. (2005). Pain-related emotions modulate experimental pain perception and autonomic responses. *Pain*, 118(3), 306-318.
- Raz, A., Shapiro, T., Fan, J., & Posner, M. I. (2002). Hypnotic suggestion and the modulation of Stroop interference. *Archives of general psychiatry*, 59(12), 1155-1161.
- 白川美也子 (2004). 事例⑧ PTSD (外傷後ストレス障害). 吉本 雄史・中野 善行 (編) 無意識を活かす現代心理療法の実践と展開——メタファー／リソース／トランス—— (pp. 219-230) 星和書店
- 白川美也子 (2010). EMDR と自我状態療法 EMDR 研究, 2, 13-26.
- Short, D. & Erickson, B. A. (2005) Hope and Resiliency: Understanding Psychotherapeutic Strategies of Milton H. Erickson, M.D.. Norwalk, CT: Crown House Publishing.
- Spinhoven, P. (1990), The clinical relevance of hypnotic susceptibility. Fass, M. L. & Brown, D. (Eds) Creative Master in Hypnosis and Hypnoanalysis: A Festschrift for Erika Fromm. Hillsdale, NJ: Laurence Erlbaum Associates, pp.107-124
- 高石昇, 大谷彰 (2012). 現代催眠原論—臨床・理論・検証— 金剛出版