



接骨院に心理学を入れてみた

[25] 寺田接骨院 寺田弘志

自律訓練法とこりの改善（続き）

JR 茨木駅近くの接骨院が、私の職場です。

前の号では、自律訓練法とはどのようなものなのかを、佐々木雄二先生の著書を参考にして書きました。この号では、自律訓練法で私の肩こりが改善したという話を書きたいと思います。

ただ、ここで紹介するのは、自律訓練法をしたらたちまち肩こりが改善したという話ではありません。むしろ、私は自律訓練法がうまくできなくて、習得するのに長い年月を要しました。

「えっ、そんなに長くかかる話なら読みたくない」と思われたかもしれませんが、ちょっとお待ちください。私は習得するまでに長くかかったという苦勞話をお聞かせしたいわけではありません。

むしろ私のように回り道をしないためにはどうすればいいのか、何に気をつければいいのかを、これから自律訓練法を始めようとしている方や、なかなかうまく習得できないという方にお伝えしたいと考えています。

（ですから、自律訓練法が簡単に習得できたという方には、この話は必要のない話です。必要性も興味も感じられないという方は、この記事は飛ばしてください。）

◆自律訓練法との出会いと習得の失敗

さて、私が初めて自律訓練法に出会ったのは、高校生の頃でした。

私は、暗記科目が苦手で、記憶力不足に悩んでいました(過去形で言うと改善したように聞こえますが、今でも記憶力は良くありません。人や物の名前が出てこないことは日常茶飯事。友達や家族が昔話をしていると、よくそんなこと憶えているなあと感心することがしばしばあります。つまり忘れていくことすら気づいていません)。

ある日、記憶力不足に悩む私は、雑誌で「自律訓練法を習得すれば、記憶力が劇的に向上する」という広告を見つけました。

「自律訓練法を身に着けて、成績が上がった人がたくさんいます」

「テープに録音された暗示を繰り返し聞くだけで、自律訓練法がだれにでも簡単にマスターできます」

そういった謳い文句でした。

「成績不振に悩む友人が自殺したけれど、もし、この方法を身につけていれば、友人は自殺しなくて済んだだろう」そんなエピソードも添えられていました。

「これだ！」と飛びついた私は、父に無理を言って、決して安くはなかった自律訓練法の習得テープを買ってもらいました。

数日たって、6巻のカセットテープと説明書が届きました。

まず第1巻で、自律訓練法の標準練習の中の背景公式と第1公式を習得します。

第1巻がうまくできるようになれば、第2巻に進みます。第2巻では、背景公式と第1公式に加えて、第2公式を練習します。

第3巻で第3公式を追加。

第4巻で第4公式を追加。

第5巻で第5公式を追加。

第6巻で第6公式を追加。

6巻全て終わると、自律訓練法がマスターできているという仕組みです。

しかし私はしょっぱなから完全につまずいてしまいました。

いくらテープから流れてくる「両腕が重たい」という公式を聞いても、いくら自分の心の中で「両腕が重たい」と自己暗示をかけても、ちっとも腕が重くならないのです。

うまくいかないと焦ってしまいます。

焦れば焦るほど、背景公式の「気持ちが落ち着いている」がそらぞらしくなってきます。

すると、次第に焦る気持ちが強い疑いの気持ちになってきます。

「ほんとうにこんなテープを聞いて、記憶力が上がるのだろうか？」

「時間の無駄ではないだろうか？」

雑念も湧いてきて、余計に練習に集中できなくなります。

「お金を出してくれた父に何と言おうか？」

「地道に、単語帳をめくって繰り返し憶える方がよかったのではないか」

「楽をして記憶力を上げようとした自分が馬鹿だった」

「だまされたのではないだろうか？ ひょっとして悪徳商法？」

やがて疑いの気持ちは確信へと変わります。

「自分には自律訓練法は合っていない」

「自律訓練法には効果がない」

誰がこのテープを製造販売していたのか、今となっては分かりません。

私が高校生だったのは、1975年から79年でした。

前の号で次のように書きました。

「1960年代後半から70年代前半は、大学病院を中心に自律訓練法が普及していき、さらに、一般の診療所などにも広がっていきました。

しかし、指導技法の習得が不十分な指導者も現れるようになるなどして、弊害が生じてきました。

そこで1977年に、池見先生、佐々木先生らが呼びかけ人となって、日本自律訓練学会発起人会が結成され、会合を重ねて、1978年に第1回日本自律訓練学会が九州大学で開催されました。」

まさに、弊害が生じていた時期と重なります。

私は、指導技法の習得が不十分な人が作ったテープで自律訓練法を学ぼうとしたために、自律訓練法の習得に失敗し、「自分には自律訓練法は合わない」と思い込んでしまいました。

◆ 2度も学び直すチャンスを逃す

大学に入学して、佐々木雄二先生というすばらしい指導者のゼミに入れていただいたのに、私は4年間ただの一度も自律訓練法を学びなおそうともしませんでした。

「やってもうまくいかない」という先入観があるので、興味が湧かなかったのです。

佐々木先生と出会えたのは本当に幸運でしたが、佐々木先生から自律訓練法の指導を受けなかったことは、この上ない不幸であり、一生の不覚でした。

大学を卒業して出版社に勤めてから、佐々木先生が自律訓練法を指導されている病院を訪ねたことがあります。

なんという病院だったか、記憶力が足りず、名前が出てきません。隣で診察されていた桂戴作先生をご紹介賜ったので、桂先生がお勤めの日大病院か関連の病院だったのではないかと思います。

『臨床心理学辞典』を出版できないか佐々木先生に相談に伺ったのだと思いますが、その時初めて先生に「君は自律訓練法をやったことがあるのか？」ときかれました。

私は正直に「高校生の時にやってみたのですが、どうしてもうまくいなくて」と答えました。

「じゃあ、やり方は知っているんだな」ときかれ「はい」と答えると、佐々木先生は「バイオフィードバックというやり方もあるんだよ」と、バイオフィードバックの装置の使い方を少しデモンストレーションしてくださって、それきり自律訓練法の話は出なくなりました。

あの時、「高校生の時にやってみてうまくいきませんでした。うまく習得できるコツを教えてください」とお願いすればよかったのに、ほんとうに悔やまれてなりません。私は2度目のチャンスも逃してしまいました。

◆不肖の教え子だからできること

私は自分のことを佐々木先生の「不肖の教え子」と言っています。それは、謙遜からではなく、出来の悪い生徒だったと心底思っているからなのです。

でも、そんな出来の悪い不肖の教え子でも、少しは役に立てることがあるものだと思えるようになりました。

タイトルをつけるなら「自律訓練法の習得に失敗し、10年の空白を経て習得できた一事例」。そんなケース紹介が今ならできます。もう読んでいただけないのが残念ですが……。

◆私は緊張しやすい

私は子どものころから、うまくリラックスできず、とても緊張しやすい質です。

保育園に通っているとき、昼寝の時間がとても苦痛でした。心の緊張が強いので、リラックスできず、昼寝ができないのです。

カーテンを閉めた真っ暗な部屋で、昼寝の時間が終わるのをじっと待つのが、とても長く感じられました。悲しいことに、それがもっとも印象的な保育園の思い出です。

その保育園には私のように昼寝のできない園児が他に2人いて、3人はいつも一カ所に集められて目を開けたまま寝かされていました。

緊張が強い人は、一定割合いるものです。

小学生や中学生の頃はそうでもなかったのですが、高校生の頃は、緊張がさらに強くなって、人前で話そうとすると、すごく上がりました。教室で立って発言をしようとする、心臓がバクバクし、膝はガクガク震えました。

成長とともに、だんだん緊張は少なくなりましたが、それでも人前では緊張しやすいほうです。

例えば、スーパーのレジで会計する、たったそれだけでも緊張します。緊張すると声が出にくくなります。

精算が終わって自然に「ありがとう」と言えるようになったのは最近のことです。

私のように緊張しやすい人は、眠ろうとしても眠れなかったり、人前でリラックスしようとしても上がってしまったりします。

緊張しやすい人がリラックスしようとしてもなかなかできません。

緊張しやすい人ほど、リラックスしにくくて、自律訓練法などは習得しにくいと考えられます。

リラックスしやすい人は、おそらくいともたやすく自律訓練法を習得でき、ますますリラックスできるでしょう。

緊張しやすい人にこそ自律訓練法が必要なのですが、皮肉なことに、私のようにうまく習得できず、あきらめてしまう人もたくさんいるのではないのでしょうか。

人生において、スポーツや勉強、仕事、人間関係など、リラックスしている方が有利であることは間違いありません。

自律訓練法が普及すると、緊張している人はうまく習得できないのに、リラックスできる人はますますリラックスでき、心理状態にさらに格差が広がるかもしれません。

◆変化のきっかけ

緊張しやすい私に変化が現れたのは、社会人になって何年か経った時です。

出版社に勤めていた私は、長時間のデスクワークと著者の先生方や関係先との折衝、売上目標や締め切りに追われ、もともと緊張しやすいところにさらに緊張が加わって、肩こりや腹痛、咳に悩まされていました。

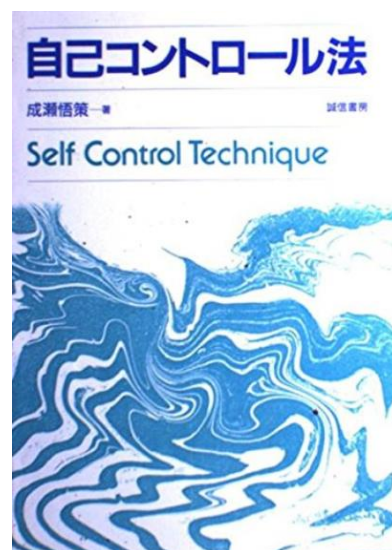
腹痛や咳は、病院に行っても原因がわかりませんでした。大学時代にラグビーで首を傷めたのが治りきらないままでした。首や肩を傷めると、眠りが浅くなるので、睡眠不足となり、余計に肩こりが改善しないという悪循環に陥りました。しばしば寝違えをして、首が回らなくなり、接骨院通いをしました。

接骨院に通っていないときは、寝転がって、背中や肩を、家内に膝や足でグリグリとけってもらっていました(手でもんでもらっても効かないくらいこっていたので、足でやってもらっていました)。

ある日「自律訓練法」という訳語を考案され、日本で初の自律訓練法の本を開発者のシュルツ氏と共著で出版された成瀬悟策先生を訪ねることになりました。

成瀬先生は、当時、九州女子大学の学長に就任されたばかりでしたので、1989年のことです。

九州に向かう新幹線の中で、



成瀬先生の『自己コントロール法』（誠信書房 1988）

という本を読んでいました。

その中に漸進的筋弛緩法が紹介されていたので、新幹線の席に座りながらそれをやってみたのです。

自律訓練法のように、自分にはうまくできないだろうと思っていましたが、漸進的筋弛緩法は思いのほかうまくできたのです。

うまくできたというのは、眠っているような、覚めているような、半覚半睡の状態になれて、明らかに心身の状態の変化が感じられたのです。それを変性意識状態（ASC）あるいはトランス状態と呼んでいいのかどうかわかりませんでした。きつとそれがそうに違いはないと思いました。（以下トランス状態と書きます）。

そして初めて、手足が重い感覚や温かい感覚とはこういうものなのかと知ることができました。

このとき漸進的筋弛緩法が成功したのは、次のような要因があったからではないかと考えています。

漸進的筋弛緩法に何も期待していなかった。

新幹線の座席では、走行音や振動があり、リラックスできるとしていなかった。

横になっていなかったので、眠りに落ちてしまうことを免れた。

目の前に読まないといけない本があって、それが適度に難しく、自然とまぶたが閉じてきた。

言語的な暗示だけではトランス状態に入りにくかったが、非言語的な身体のを抜くという作業が加わることによってトランス状態に入る糸口ができた。

トランス状態や、手足の重い感じや温かい感じが理解できたたん、自律訓練法や自己催眠法も少しずつできるようになりました。

漸進的筋弛緩法でも、自律訓練法でも、自己催眠法でも、たどり着くべきゴールは同じトランス状態だからです。

私は緊張しやすいので、それほど深いトランス状態に入れているわけではないと思います。

ですから「手が上がる」という自己暗示をかけても、そんなにスッと手が上がるわけではないのですが、それでもある程度は自己暗示あるいはイメージすることで手が上がるようになりました。

実に、自律訓練法に出会ってから10年以上たっていました。

空白の10年。ずいぶんと遠回りしたものです。

ただ、遠回りだったけれど、無駄だったとは思っていません。

緊張しやすく、自律訓練法を習得しにくい人の気持ちがよくわかりますし、そういう人へのいくつかのアドバイスもできると思うからです。

◆「間（ま）」の大切さ

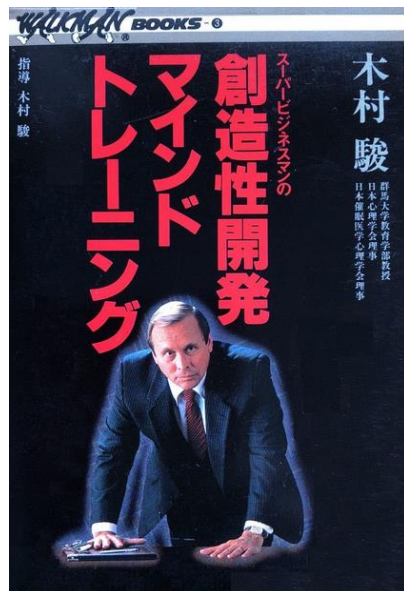
また別の日、群馬大学の木村駿先生を訪ねることになりました。

その時も伺う前に、先生の『創造性開発マインドトレーニング』という（EPIC/SONY RECORDS 1988）というテープを聞いて、マインドトレーニングをやってみました。

このテープが秀逸でした！

何が良かったのかというと、自己催眠トレーニングの際、暗示と暗示のあいだの「間（ま）」が絶妙だったのです。

暗示と暗示のあいだに適度な「間」があるので、刺激がない時は、眠りに落ちようとしています。



しかし、眠りに入る寸前でまた暗示が来るので眠りには落ちず、覚醒へと向かいます。

けれども、また暗示のない「間」があるので、眠りへと落ちていきます。そしてまた暗示で眠りは阻止されます。

こうやって覚醒と眠りの間を行ったり来たりするうちに、覚醒でも眠りでもない、半覚半睡の状態、トランス状態になることができるのです。

高校生の頃に聞いた自律訓練法のテープには、暗示と暗示のあいだに「間」があまりありませんでした。

暗示を繰り返しかけ続けるというのは、一見効果的なようですが、自律訓練や催眠の場合、かえって逆効果なのです。あまり暗示を繰り返すと、トランス状態に入ることができなくなり、場合によっては覚醒してしまいます。

◆ストレッチングも導入に役立つ

その後私は、漸進的筋弛緩法だけでなく、ストレッチングをしたあとで手や足の重い感じや温かい感じが出やすくなることに気が付きました（佐々木先生もストレッチングを利用されていたようです。前々号に記載）。

心と体の緊張は相関が強いので、体が緊張していると心も緊張します。

一方、体が弛緩すると、心も弛緩します。

ストレッチングも、グイグイ力を入れて体を伸ばすのは良くありません。力を抜いて、自分の体の重みなどを利用して、無理のない範囲で軽く伸ばします。

痛くなるまで伸ばしたり、痛みが出る方向に伸ばしたりしてはいけません。

そして、固くなった筋肉が伸びた感じに注意を向け、伸びた感じを味わいます。

ストレッチが終わると、筋肉が弛緩して脱力できることで重い感じが現れやすくなり、血流が増えることで温かい感じが現れやすくなります。

◆心理療法の仕事で自律訓練法を使う

出版社を辞めてから、心理療法の仕事に就きました。不眠や対人緊張で困っていらっしゃるクライアントさんには、初回面接で自律訓練法を練習していただくことがよくありました。初回は聞き取りが主で、アドバイスすることがあまりないので、かわりに汎用性のある自律訓練法を憶えて帰っていただいて、気に入ったら、あとは自宅でやってくださいねというスタイルでした。

緊張の強いクライアントさんは暗示にはかかりにくい傾向があるので、私なりに自律訓練法をリメイクしています。

まず、簡易な漸進的筋弛緩法やストレッチングを導入時にさせていただきます。

面接時間は限られているので、簡略化した方法になります。漸進的筋弛緩法を使う場合は、手と腕に5秒くらい力を入れていただきます。そして「手と腕の力を抜いてください」と伝えます。そして力を抜いた感覚を憶えていただきます。他の部位は力を入れていただくのは省略し、その部位に注意を集中して力を抜いていただきます。

肩→首→あご→舌→目→顔→頭→背中→腰→両あしとゆっくりお願いしていきます。舌や目など、普段力を抜くことを意識しない部位の力を抜いていただき、力を抜くことに気が付いていただくようにします。

ストレッチングを使う場合には、座っている椅子の座面などをつかんでいただき、「頭を右に倒してください」→「元に戻して左に倒してください」→「元に戻して前に倒してください」・・・と頭を横や前後にゆっくり倒して首や肩、腕の筋肉を伸ばしていただきます。

このような導入をすると、筋肉が弛緩し、血流が良くなって、手や足に少しは重い感覚や温かい感覚が現れてきます。

「手や足に注意を向けてください。手や足に重たーい感じや温かーい感じが現れていませんか？ ジーンとする感じとか、トクトクと心臓の拍動が伝わってくるような感じかもしれません。そういう感じがしていたら、その感覚に注意を集中してください」

私の場合、そこからは第1公式と第2公式をミックスしたような暗示を使います。

重いとか温かいとかいう言葉は使わず「その感覚」と表現しています。人によってトランス状態で現れる感覚は同じではありません。私自身「重い」とか「温かい」と言われても、ピッタリこないとかしっくりこないとか、重いとか温かいとかもあるけれどももう少し別の要素が加わっているような感覚に思えました。それで、あえて限定せずに「その感覚」と呼ぶようにしました。

また「その感覚」でまとめれば、時間の節約にもなります。

そして木村駿先生から学んだ「間」をしっかりと暗示と暗示のあいだに入れます。

「注意を集中していると、その感覚がだんだん強くなってくる」

(間)

「その感覚がだんだん強くなってくる」

(間)

「その感覚がだんだん広がってくる」

(間)

「その感覚がだんだん広がってくる」

(間)

ただ、重いとか温かいと言うよりも、感覚が強くなるとか広がると暗示した方が、トランス状態は深化すると考えられます。

クライアントがトランス状態に入れたようでしたら、消去動作をしていただきます。

第3公式から第6公式へは進みませんが、心身の弛緩を得るためには、ここままで十分だと思います。

佐々木先生に怒られるかもしれませんが、「気持ちが落ち着いている」という背景公式は、省略しました。

一般的な人には抵抗なく受け入れられるかもしれませんが、気持ちが落ち着かないから相談に来ているクライアントさんの場合、「気持ちが落ち着いている」といきなり言われると、心理的な反発を生じてしまうかもしれないからです。高校生の頃の私がそうでした。

◆不眠症の人への自律訓練法

面接中は座って自律訓練をしていただきますが、不眠症の人には自律訓練法のテープを作って、自宅で寝る前に布団に入ってテープを聞いていただきました。

片面60分なので、吹き込むのに時間がかかりますが、成績は良かったと自負しています。

寝た姿勢では体の重みを使ってストレッチすることができないので、漸進的筋弛緩方法を導入に使います。時間は十分あるので簡易な方法ではなく、フルバージョンで導入に入れてもよいでしょう。

うまくいくためのポイントは2つあります。

1つ目のポイントは「リラックスする練習をするためのテープ」と伝えて聞いてもらうことです。

決して「眠るためのテープ」とか「不眠症が治るテープ」と言って渡してはいけません。

クライアントさんの期待は大きくなり、一生懸命聞いてしまいます。この寝よう寝ようとする努力が、不眠症を治りにくくさせているのです。

2つ目のポイントは「間」を十分にとることです。面接室で自律訓練をするときは、眠ってしまわれない程度の「間」で暗示をかけなければなりません。不眠症の方に渡すテープの場合は、眠ってしまっても構わないので長めに「間」をとります。

2回目の面接では、「リラックスする練習はうまくいきましたか？」と質問します。すると、たいていは「途中で眠ってしまって最後まで聞けませんでした」という答えが返ってきます。「それはいけませんね。引き続き練習してください」と言って、日常生活や人間関係に話題を切り替えます。

この練習はパラドックスになっていて、成功すればクライアントは自律訓練法でトランス状態に入れるようになることが期待できますし、失敗すれば眠ってしまいます。いずれにしても大抵は何回かの面接で「最近眠れるようになりましたから」と終了になります。

◆自律訓練法で肩こりがなくなった

会社勤めの頃はガチガチの肩こりで辛かったのですが、漸進的筋弛緩法やストレッチングを組み合わせる自律訓練法をするようになってからは、あまり肩こりを意識しなくなりました。

柔道整復師になり、自分で首や肩を治せるようになってからは、さらに体は楽になりました。

仕事が忙しかったり、ゴルフの練習をしたりすると、たしかに筋肉疲労は出てくるのですが、電気治療などをおけば日常生活に差し障りありません。

◆緊張しやすく自律訓練法がうまくできないという人へのアドバイス

催眠療法の第一人者でいらっしゃる斎藤惇正先生との会話です。

「一番暗示をかけにくいのはだれだと思う」

「うーん。疑り深い人とかですか？」

「それは自分。自分に暗示をかけるのが一番難しい。ある程度、権威がある人に暗示をかけてもらうほうが暗示はかかりやすい」

「そうなんですね」

「ところで私が暗示をかけられなかった人が過去に一人だけいる。だれだと思う？」

「ええー？ もしかして先生ご自身ということですか？」

「違うよ。うちの奥さん」

「ブツ」

「うちでだらしないところ見られてるからね、権威もへったくれもありゃしない」

後半は先生のジョークですが、自分で自分に暗示はかけにくいというのは分かります。

自分には権威を感じることはないでしょうし、眠りそうになればなるほど、自分に暗示をかけるのが難しくなります。

やはり、指導技法に習熟されたセラピストに習うというのが一番の近道ではないでしょうか。

それが無理なら、自分に合った先生の録音を聞くのが良いでしょう。今なら YOU TUBE などでも、見つけることができるのではないのでしょうか。

手間はかかりますが、自分向けに暗示を録音して自律訓練をするのも良いでしょう。

その際、自分にじっくりこない暗示を省略したり、暗示を自分に合いそうな表現にアレンジしたりしても良いでしょう。

暗示と暗示の間には「間」を、眠ってしまわない程度にしっかりと取りましょう。

自宅で横になって練習すると眠ってしまうという人は、座って練習すると良いでしょう。

それでも眠ってしまう人は、乗り物とか図書館とかで練習すると良いかもしれません。

導入部分に漸進的筋弛緩法やストレッチングを入れてみましょう。

過大な期待は止めましょう。

例えば、記憶力や成績。少しは上がるでしょうが、劇的に上がるものではないと心しておきましょう。期待しすぎると失敗します。

性格や人間関係も改善はすると思いますが、持って生まれた緊張しやすさなどベース部分は大きくは変わらないでしょうから、うまく付き合っ行って行動変容していきましょう。

一生懸命やりすぎではいけません。テキトー、ホドホドが大事。頑張りすぎると緊張します。

焦りは禁物。私のように10年以上かかることもあります。すぐには習得できないこともあると心しておきましょう。焦るとかえって習得しにくくなります。

私の経験が、これから習得する人やなかなか習得出来ない人、だれかの習得を助けようとする人の参考になれば幸いです。

ではまた