

# ひすい技法

—波のイメージを用いたリラクゼーション—

名 島 潤 慈

The Hisui Technique

A Relaxation Therapy Using Imaginary Waves

Junji NAJIMA

(Received September 27, 2002)

Relaxation therapy is a broad term used to describe a number of techniques that promote stress reduction, the elimination of tension throughout the body, and a calm and peaceful state of mind. Stress and tension have been linked to many ailments. They can also trigger a number of distinct physical symptoms, including nausea, headache, stomachache, high fever, fatigue, muscle pain, diarrhea, etc. Relaxation therapists have been asked to reduce the incidence and severity of stress-related diseases and disorders in many clients or patients. In this article, the author presents a new relaxation method called *hisui technique*. It is one of imagery techniques, and consists of four steps: (1) sitting on an armchair in an upright position; (2) visualizing clear and serene waves on the beach; (3) introjecting those waves into the body; and (4) incorporating oneself into a sea. With numerous vignettes the author also notes various remarks about how the therapist utilizes the technique in the therapeutic setting. Detailed clinical material is then presented from two clients, both of whom had stress-related psychological and physical symptoms. One of the biggest benefits of using the technique is its availability. Although some initial training in the technique may be required, it is accessible to virtually everyone regardless of his or her education, age, sex, or intellectual level. It is through the combination of imaginal and verbal modes that the effect of *hisui technique* makes its profound impact. Clinical experience will guide the therapist in balancing the use of imaginal and verbal work.

Key words: imagery, relaxation, waves, stress-related diseases and disorders

## I 本稿のねらい

臨床現場においては、対人緊張（対人不安）の強い一群のクライアントたちがいる。彼らの臨床像は、場面緘黙・手足の震え・吃音・腹痛・頭痛・下痢・不眠といったものが多い。そして、これらの症状を契機として、登校渋りや登校拒否、職場拒否に至ることも少なくない。このようなクライアントにとって、対人緊張を緩めることができるような自己対処法を案出できればそれが最善なのであるが、実際にはむずかしいことが多い。そこで必要になってくるのがリラクセーションである。リラクセーションとは、心身に歪みやしこりのない状態であり、過剰ではない適度の緊張が保たれているような状態である。

よく知られているように、リラクセーションを得るための方法は数多くある。例えば、Oskar Vogtの「予防的休息法 (Prophylaktische Ruhe)」、Johannes Heinrich Schultzの「自律訓練法 (Autogenic Therapy)」、Schultzの自律訓練法を発展させたWolfgang Lutheの「自律療法 (Autogenic Therapy)」、Edmund Jacobsonの「漸進的弛緩法 (Progressive Relaxation)」(いわゆる漸進的筋弛緩訓練)、Herbert Bensonの「リラクセーション反応 (The Relaxation Response)」、白隠 (慧鶴) の「軟酥<sup>なんそ</sup>の法」、成瀬悟策の「動作法」、原野広太郎の「自己弛緩訓練法」、野口三千三の「野口体操」、増永静人の「経絡体操」、その他バイオフィードバック、自己催眠、種々の呼吸法 (腹式呼吸・丹田呼吸・暗示呼吸・浄化呼吸など)、ヨガ、導引、自按摩、マッサージ、太極拳、指圧、音楽、水治療法、鍼などである。なお、覚醒指導夢などにおいて、例えば「野原に寝そべって、暖かい春の日差しを全身に浴びているところを想像して下さい」といった教示をクライアントに与えれば、それはクライアントにリラックスした状態をもたらすことができよう。

筆者自身は年来、自律訓練法以外に、波 (水) のイメージを用いたリラクセーション技法を使用している (名島, 1985ab)。これを仮に「ひすい技法」と呼んでいる。適用対象は思春期から成人期である。この方法についてはこれまで断片的な形でしか発表したことがなかったので、本稿においては、これまでの臨床経験を整理する形で包括的に述べてみたい。ちなみに、「ひすい」には、翡翠ならびに皮一水という二つの意味がある。翡翠は海の青色である。皮一水のほうは、人体を皮膚に包まれた体液の袋にたとえる野口 (1972) から借用した言葉である。また、「ひすい技法」という場合、もっぱら心身のリラクセーションを目的とするものと、イメージプレイを目的とするものに分かれる。(後者は、水のイメージを中心とする精神の遊びであり、個別イメージプレイと集団イメージプレイに分かれる。)

## II ひすい技法の進め方

### 1. 準備

姿勢は、面接室に寝椅子があれば仰臥姿勢でも可能であろうが、本稿ではクライアントが椅子

に腰かけた姿勢を想定して話を進める。筆者個人としては、身体的な緊張と弛緩とのバランスを考慮すれば、腰掛け姿勢のほうが適しているように思える。

クライアントにはまず、椅子に深く腰かけて背筋を伸ばしてもらおう。そのさい、椅子の背もたれに身体をすべて預けないで、腰で座るようにしてもらおう。その場合、例えば腰が大きな球体になっているというふうに想像してもらおうと、腰以外のところによぶんな力が加わらない。また、首を深くゆっくりと回して、首や肩の緊張を前もって取っておいてもらうようにするのもよい。

ひすい技法に入る前の準備として、簡単なイメージプレイを行って水のイメージに親しんでもらうとよい。具体的には、「床から噴水が出ているところを想像してみてください。そして、右手の手のひらを噴水の頂上あたりに置いて、噴水の圧力を感じてみてください」「今、あなたの目の前を左から右へと小川が流れています。小川のなかに右手を差し入れて、流れの圧力を感じてみてください」といったものである。噴水には、水の勢いが強いのもあるし弱いのもある。小川は、春の小川や秋の小川など、これも人によってさまざまである。イメージプレイの所要時間は、ほんの数分間である。目は開けたままでよいが、視覚が邪魔する場合には閉じてもらってもよい。なお、次の2以降のプロセスは閉眼状態で行うほうがよい。

クライアントはこのようなイメージプレイによって、単なる視覚的イメージとは異なる心理・身体感覚的な水イメージを如実に感じ取ることができよう。「イメージがイメージにとどまらず、実際に体を感じることもできた体験には驚いた」と述べた40代の男性がいる。

イメージ感受性の豊かな人では、水のイメージプレイを行っている最中に、手のひらに感じている感覚と同様の感じを体のなかに感じる人もいる。例えば、小川のなかに差し入れた手のひらがなにかむずむずとした感じのとき、それと同時に体のなかにもむずむずとした感じがあるといった具合である。

## 2. 波打ちぎわのイメージ化（海の水の精錬化）

最初に波打ちぎわをイメージ化してもらおう。そのさい、クライアントに適宜質問して、波の荒さ・波の透明度・波の打ち返しの速度・背後の海の様態などに注意する。初めからゆったりとした、きれいで、かすかに青みがかった透明な波が出現すれば、そのまま次の手続きに入る。なお、イメージ化のさいには、視覚的なイメージだけでなく、波打ちぎわの音を聞く人もいるし、海の匂いや塩辛さを感じる人もいる。

波打ちぎわをイメージ化した場合、クライアントの感情や気分状態がイメージに反映されることが少なくない。以下に実例を示す。〈 〉のなかは筆者（セラピスト；以下Thと略す）の言葉、「 」のなかはクライアントの言葉である。

30代前半の女性A。Thが、〈波打ちぎわをイメージ化してみてください〉と教示すると、Aは「大きな波がこっちに来ます。岩場で、ザバーッ、ザバーッという荒々しい波。全体がどんより曇っています」と述べた。そこでThが、〈えらく大きな波ですが、何か気になることでもおあ

りですか?>と尋ねると、Aは、「ええ、いきなり荒い波が来て・・・ 明後日の(子どもの)卒園式のお世話の段取りとか、弟夫婦の別れ話のごたごたのことで、さっきまであれこれ考えていました(以下、Aはあれこれ話す)」と述べた。しばらくしてThが、<今も荒々しい波が見えていますか?>と聞くと、Aは、「しゃべっているうちにだんだん治まってきました。最初は台風の前のように、ザバーッと大波が岩場に来ました。今は岩場から見てもかなり静まりました。夕日がさして、落ち着いた感じ。気になっていることを吐き出すと、波も静かになりました」と述べた。

これに見るように、Aの感情の高ぶりは「大きな、荒々しい波」に象徴化されて出現している。一般的に言って、「荒々しい波」「しぶき」「濁った色の海」「冬の海」といったイメージが出現した場合には、次の手続きに入る前にじっくりとクライアントの言葉に耳を傾けることが大切となる。そして、波が穏やかなものとなったり、海がきれいで透明に近いものとなって初めて次の手続きに移るのである。つまり、一種の錬金術のように波イメージを純化させてから次に移る。汚れた波や荒れた波をそのまま体内に取り入れていくと、クライアントは不快感を抱いたり、気分が悪くなったりする。

波が荒いときには、呼吸を整えて波を見ているだけでおさまることがある。40代後半の女性Bは、「波が高くて、うち寄せては返すという感じ。何か起こりそう。色はそんなに濃くはないけど、速い」と述べた。これに対してThは、<静かに呼吸しながら、そのまま少し見ていて下さい>と述べた。ややあってBは、「だんだん波が静かになりました」と述べた。

ひすい技法を行うさいのクライアントの身体状態にも注意されたい。例えばクライアントが二日酔いで、吐き気やひどい頭痛を有している場合には、セラピストがあれこれ工夫してみても、波イメージは透明で穏やかなものへと変化しないものである。

波打ちぎわをイメージ化してもらったとき、もしも波打ちぎわにゴミがたまっているような場合には、セラピストのほうから教示して、ゴミのない、きれいなところへ移動してもらおうとよい。

クライアントが波を見ているときに、クライアントの脳裏に過去から現在までのさまざまな雑念(思い)が浮かぶことがある。このようなときには、「雑念はできるだけそのままにして、波のほうを見ていて下さい」と教示するとよい。

クライアントのなかには、自分が波打ちぎわで砂や波と戯れていたたり、波打ちぎわに寝そべっていたり、波打ちぎわからほんの少し海のなかに入ったところに立っているところをイメージ化する人もいるが、それでもよい。そのまま少し、クライアントのイメージプレイに耳を傾ける。ただし、深入りはしない。要は、次に述べるように、クライアントが息を静かに吸ったり吐いたりしながら足の裏からきれいな水を徐々に体の内部に取り入れていくことにある。

### 3. 波の取り入れ

さて、純化された波が得られたら、クライアントが息を吸うとき(吸気つまり入息時)に波が

こちらに寄せて来るところを、逆に、息を吐くとき（呼気つまり出息時）には波が向こうに引いていくところを想像してもらう。呼吸は、できれば順腹の腹式呼吸で、かつ長呼気が望ましい。（順腹の腹式呼吸は、息を吸い込むときにお腹を膨らませるようにするもの。長呼気は、吸う息よりも吐く息のほうを長くするもの。息を吐くときに口をすぼめて吐くようにすると、自然に長呼気になる。）

このようにして、呼吸と波とが同調するようになったら、次に足の裏から徐々に、波を体内に入れてもらう。水がじわじわと入ってくるような感じがよい。何回も繰り返していると、やがてクライアントの体の内部は、きれいな海の水によって満たされてくる。

#### 4. 海との一体化

体の内部が水でいっぱいになったら、最後に海と一体化してもらう。うまくいった場合には、あたかもクラゲが海中をゆらゆらと漂っているときのような心地よい浮遊感が出現する。もっとも、一体化する対象の海そのものがどんよりとしていたり、海というものに対してマイナスの過去経験を有しているクライアントの場合にはうまくいかない。その場合には、上述の3の段階でやめておく。また、クライアントのなかには、海と一体化したさいに、一種のめまいのような不快感とか虚無感に襲われる人もいる。その場合には、注意の焦点を皮膚の内部に引き戻してもらう。つまり、皮膚という保護的境界膜によって守られた身体内部に戻ってもらい、そのままゆったりとした感覚を味わってもらうだけでよい。

要するに、波の取り入れと海との一体化との区分を手続き的にはっきりさせておくことが大切である。取り入れから一体化に移るさい、漫然と移行しないようにする。

#### 5. 終了

ひすい技法の終了時には再び波打ちぎわをイメージ化してもらい、そこで手続きを終える。つまり、海のなかを漂っていた状態から出発点であった波打ちぎわに再び帰ることになる。（海との一体化が不都合であったクライアントの場合には、上述の3の段階からそのまま終了することになる。）そして、クライアントには最後に身体全体を力いっぱい上方に伸ばしてもらい、数回大きく深呼吸して覚醒してもらう（終了動作）。その後、今回行ったひすい技法についての全体的な感想を問う。

海と一体化したさいに皮膚に包まれた自分という姿形をそのまま保持して海のなかを漂っていたクライアントの場合、波打ちぎわに戻ったさいに頭部から徐々に水を排出していくので時間がかかることがある。このような場合、セラピストがすぐに終了動作を促すと、クライアントのペースと合わなくなってしまう。セラピストとしては、適宜クライアントに感想を聞いて、今クライアントがどのような状態になっているのかを確認しておく必要がある。

### Ⅲ ひすい技法の留意点

#### 1. 1回の面接時間

以上がひすい技法の全手続きである。1回の面接時間は、通常50分間である。クライアントが慣れてくれば、ひすい技法そのものの施行にさして時間はかからないが、クライアントの最近の日常生活場面における緊張状態の増減のチェックとか、その回のひすい技法の感想などを話し合っていたりすると、やはり1回分の面接には最低50分間くらい確保しておくことが望ましい。

#### 2. 進度

ひすい技法の手続きは、何回も回を重ねてゆっくりと進めることが大切である。クライアントにとっては、波や海といった想像物をゆっくりと味わい、それらの持つゆったりとしたうねりを楽しむことが大切となる。

波（水）を急速に体内いっぱい満たしてしまうと、一種の船酔いのような状態となるクライアントがいる。これはおそらく、体内に急速に波を取り入れることによって、クライアントのそれまでの緊張—弛緩のバランスを壊してしまうからであろう。巷間、波動エネルギーという言葉があるが、波は実際、生き生きとした生命的エネルギーなのである。取り扱いには細心の注意が必要である。

#### 3. 椅子について

クライアントが座る椅子は、できるだけ硬めの椅子がよい。閉眼状態のまま体がふらふらと左右に大きく揺れたりすると椅子からずり落ちることもあるので、背もたれと、椅子の両脇に肘かけがついているものがよい。要するに、全体が硬めの椅子で、しかも体全体を広くすっぽりと包み込むような構造の椅子がよい。

折り畳み式のパイプ椅子はできるだけ避けるほうがよい。体全体ががたつきやすいし、特に背中の背あての部分しかないパイプ椅子では、クライアントの腰が痛くなることがある。

#### 4. 波打ちぎわのイメージ化について

ほとんどのクライアントにとって、波打ちぎわのイメージ化は容易である。どうしてもイメージ化がむずかしい場合には、例えば波打ちぎわの波の音をクライアントに思い出してもらうようにすると、それに伴って波のイメージが出現することがある。

波うちぎわの辺りで多少イメージプレイをするはよいが、もしもクライアントがそのまま海のかなかへと入ってってしまうようであれば、セラピストのほうから介入して止める。そのまま放置しておくともイメージプレイそのものとなってしまう、水を用いたリラクゼーションとはならなくなってしまうからである。

稀にはあるが、波打ちぎわの場面をどうしても固定できないで、波が引くたびに自分の体が海のなかへと引きずりこまれてしまうクライアントもいる。何度イメージ化を試みても自分が海のなかへと引きずり込まれていってしまうような場合には、波を用いたリラクゼーションをいったん中止するほうがよいだろう。

#### 5. 波の質について

波打ちぎわのイメージ化にさいしては、できるだけゆっくりとしたリズムの、かすかに青みがあった、きれいで透明な波を作り出すことが大切である。濁った色の波・早いリズムの波・荒々しい波・蜂蜜やゼリーのようなねっとりとした粘液質の波などの場合には、クライアントがそのとき気にかかっていることを言語化してもらったり、呼吸や姿勢を調整してもらうことによって適切な波を作り出してもらう。真にゆったりとした透明な波を作り出すことができれば、それは通常、(たとえ一時的であるにせよ) 落ち着いた気持ちと対応しているものである。

ただし、極めて稀であるが、波打ちぎわにゆったりとした透明な波を見ているにもかかわらず、セラピストが聞いてみると、気持ちが苛立っているとか安定していないと述べるクライアントがいる。これはつまり、イメージと感情とが一致していないのであるが、このことの原因は、現時点では不明である。(これとは逆に、例えば荒々しい波を見ているときに気持ちが大変落ち着いていると述べるようなケースには、筆者はいまだ出会っていない。)

#### 6. 波の取り入れについて

最初のころは、波(水)が足のあたりまでしか入らないクライアントがいる。強度の肩こりの人は、水がなかなか肩から上に入らない。しかし、セラピストとしては無理に急ぐ必要はない。面接の回数を重ねていると、水は徐々に体内に満ちてくるものである。なお、水がうまく体内に入っていない場合、姿勢を少し修正すると(ずらすと)うまくいくことがある。

身体感覚の鋭敏なクライアントでは、水が足のあたりに入っただけで、足がふわふわと浮いているような感覚を抱いたりする。

なかには、水が体内に入ると、どす黒く濁ったり赤っぽく変色してしまうクライアントがいる。そのようなときに聞いてみると、クライアントは不快感を感じていることが多い。この場合には、いったん体内の水を呼気と連動させてすべて排出し、腹式呼吸で気持ちを整えてもらってやり直すことになるが、再試行してみても体内で変色する場合には、別の面接日にやり直すか、それともひすい技法そのものを中止して、もっと別の、クライアントにより適したリラクゼーション技法を検討してみる。

水が体内に入っていくとき、心臓のあたりに圧迫感を感じたり、心臓の鼓動が早くなったりするクライアントがいる。このような場合には、水を急速に入れすぎているかどうか注意する。もちろん、水の性質や様態にも注意する。場合によれば、水を入れるのはお腹のあたりまでにと

どめておいて、それ以上は入れないようにする。

水が膝のあたりまで入ってきたかと思うと、そのまま急速に水が胸まで入ってきて、息が苦しくなる人もいる。そのような場合には、呼吸を調節しながらすばやく水を体内から排出して、もう一度やりなおしてもらおうとよい。

水が体内に満ちてくるときに何か溺れるときのような感じに襲われる人もいる。その場合にもやはり、呼気と共に水を適宜排出してもらおうと、すっきりと落ち着くことが多い。

水が身体いっぱいに充満しているのに、頭頂部、つまり脳と頭皮との間に空気が入っていて、どうしてもその空気が抜けないという人もいる。このような場合には、例えば皮膚の持つ浸透性を利用して、皮膚から少しずつ空気を抜いてもらおうとよい。もちろん、そのようなイメージ操作をしなくても、水を充満させている状態をそのまましばらく維持していると、自然に空気が抜けていくクライアントもいる。

クライアントのなかには、「波で体内を満たすと、身体がぶよぶよになった感じがするので嫌だ。むしろ、呼吸に合わせて波を取り入れたり排出しているときのほうが心身ともにくつろぐ」と言う人もいる。この場合にはもちろん、波が体内をいっぱいにならないように調整しながら、波の取り入れと排出のみを繰り返せばよい。(リラクセーションに焦点をあてている本稿の目的からは少し逸れるが、ここで心身の健康の回復を目指すイメージ療法としての波の使い方について少し触れておきたい。ひすい技法では呼気のさいに波を排出するわけであるが、そのさい身体の中のものもろもろの老廃物が海の水のなかに溶け出して排出されるというふうに想像する。吸気のさいには逆に、透明できれいな波が体内に入ってくるというふうに想像する。これは結局、清潔な海水で体内を洗っていくという作業となる。順序を逆にして要約すれば、吸気によるきれいな波の取り入れ→止息状態における老廃物の溶け込み→呼気による汚れた波の排出ということになる。)

要は、クライアントが体感するリラクセーション感覚にあるので、セラピストのほうがひすい技法のプロセスに固執するのはよくない。それだけにセラピストとしてはたえず、クライアントの内省報告を参考にしながら進めていくことが大切となる。ただし、セラピストがあまりにも頻繁に質問するとそのつどイメージが中断されてしまうクライアントもいるので、この点に注意する。

## 7. 足の裏からの取り入れについて

波は必ず、足の裏から取り入れるようにしてもらおうとよい。これを逆にするとよくない。セラピストは一度試験的に、首から上に海水を取り入れてもらったことがある。クライアントは20代前半の男子大学生C。人前でのあがりかたがひどかった人である。Thが「今日は試みとして、最初首から上のほうに海水を入れてみて下さい」と教示すると、Cは少し試みた後、「なにか、首から上だけが小刻みに何か揺れるよう。早くはないが。なにか舟に乗っているみたいで、やってい



て気分が悪くなりました」と述べた。

## 8. 海との一体化について

皮膚に包まれた体内を水が満たすようになってから、その次に海と一体化してもらう。そのさい、海の様態に注意する。海の濁りがひどい場合とか海そのものにひどい匂いがあるような場合には、一体化を勧めない。(仮に一体化したとしても、すぐに皮膚に包まれた体内に戻ってもらうとよい。) 一般的には、体内の水はそのまま外部の海の水と相通ずるので、クライアントが海との一体感や浮遊感覚を味わうときには、海そのものも純化されていることが多い。後で紹介する男性クライアントのHは海と一体化したさいの感想として、「海中に浮かんでいると、体がずっと無限に広がって行って、本当に軽くなって楽になる。青い海、そして透きとおる空の青さが印象的。なにか清々しい感じ」と述べた。

クライアントのなかには、海底へと落ちていくことに不安を抱く人もいる。前出のCは、「なにか落ちていくにつれて、下がること自体が嫌というか、不安になってきます。怖い感じ。<海の深さとも関係しますか?>ええ。下がること自体が不安。たぶん、見えないほうに下がるから。<どうということですか?>仰向けだから」と述べた。そこでThは、<なるほど。では、海のなかで反転して、うつぶせの姿勢になってみて下さい>と教示した。するとCは、「気分が落ち着くみたいで、楽になります。(そのまま海底まで沈んでいった後)波で揺れる感じがして、落ち着きます。体がそこで止まっている感じがして、気分が落ち着く」と述べた。Thは最後に、<では、海底の上を流れる海流に乗って、波打ちぎわのほうへと流れて行ってみて下さい>と教示した。Cはしばらくして、「まわりが明るくなってきました。海面の上も白く見えます。夜が明けそうですね」と述べた。

海と一体化するという場合、皮膚という境界膜に包まれたままで海のなかを浮遊する人もいるし、境界膜がなくなって文字通り海そのものようになってしまう人もいる。自分が海そのものようになる場合になんらかの抵抗感がある人では、皮膚という境界膜に包まれたまま海のなかを浮遊する傾向がうかがえる。

言うまでもなく、最初は皮膚に包まれているものの、途中で皮膚がなくなってしまう人もいる。20代前半の女子大学生Dは、「イメージのなかで私は海の上にはげーっと浮かんでいる感じになったのだが、徐々に海との境目がなくなって行って、流動体として海の一部になっていた。その瞬間、新たな、不思議な感覚が生じた。あの海の奥の暗闇にあるような、暗闇になったような感覚がして、魚が透明になった私の身体をどんどん通過していった。心地よくて、もっとそこにいたかった」「全体を通して不思議なイメージ体験だったが、皮袋が海になる移行の感覚が一番はっとする感覚だった。流動体になった体験が心地よかった」「(ひすい技法の終了後の感想で) 新たな世界に来た感じがした。目がすっきりして、すべてが新鮮に見える感じがした」などと述べた。

## 9. 眠気の問題

一般的に言って、ひすい技法を施行中にひどい眠気を感じるクライアントはほとんどいない。不眠や浅眠のクライアントでも眠気は感じない。しかし、稀には睡魔に襲われる人もいる。このような場合、椅子の背もたれに背中をどっかりとあずけていないかどうか注意する。椅子姿勢で行う場合、前述のように、最初は腰のあたりに重心を置き、背中もたれにあずけないようにする。ただし、水が体内に充満してくると自然に体が揺れて、その結果体全体が椅子の背もたれにもたれかかるようになることはある。

ひすい技法はぐったりとした、眠気まじりのだらけた弛緩ではなくて、精神の統一された開放をめざすものである。ひすい技法がうまくいった場合には、けだるさや眠気といったものよりも、体のどこにも無理な力の入らない、透明で落ち着いた心持ちになる。筆者の手元にある具体的な感想としては、「よく眠ったあとのように頭がすっきりとした感じになった」「心がほっとなごんだような感じが得られた」「全身に海水が入ったら、体全体がふわふわ揺れているような感じになった。お酒を飲んで少し酔ったときと似ているが、とてもおだやかな感じで気持ちよかった」「海水を入れる前は気分が重かったが、体に入れた後はすっきりして、体が軽く感じられた」などがある。

## 10. 効果の測定について

ひすい技法の効果は、まずクライアントの言葉によってうかがえよう。「最近あまりいらいらしなくなった」「嫌な場面に出くわしても、前ほど腹痛はひどくなくなった。以前はすぐに保健室に行っていたが、今はなんとか教室におれます」「最近、知らない間にぐっすりと眠れるようになりました」など、さまざまなクライアントの言葉が効果を推しはかる手がかりとなる。

効果がその場で現れるクライアントもいる。例えば、40代後半の女性クライアントEは自己免疫性疾患の一つであるシェーグレン症候群 (Sjögren's syndrome) にかかっており、乾燥性角結膜炎 (keratoconjunctivitis sicca) があつた。Eはもちろん医師に処方された点眼薬をつけていたが、眼が少しでも乾くと、カミソリで切られたときのように眼がチクッと痛むという。しかし、波を体内に取り入れていくと、眼に涙が出て潤うのだとEはThに報告した。具体的に言えば、Eは、「全身が呼吸している。皮膚呼吸のよう。手足が大きい。手足が満ちる感じ。身体がずいぶん緩んだ感じ・・・ 全身が緩んだ感じ」「全身が緩むと、緊張が取れて、目に涙が出て潤う」「水を出したり入れたりするときにバーッと緩み、目がどっと潤ってきた。イメージのほうはあんまりうまくいかないが、体のほうが緩んでくる。目には見えないが、体が感じる」などと述べた。(Eの場合、不整脈・座骨神経痛・頭痛・胃痛・耳鳴り・歯茎や鼻からの出血・極度の不眠・低体重といった多彩な症状があつたため、外出が困難であつた。そのため、ひすい技法は、週に1度電話で行つた。したがってThは、Eが波を体内に入れたさいに実際に涙が出るという場面を目撃していない。しかしEは、波が体のなかに入るとどっと体が緩んで涙が出るとい

うことを、何度もThに語った。Eはそれまで、大学病院その他で自律訓練法・漸進的弛緩法・催眠療法などを受けたが、体の緊張が解けることがなかったという。）

効果測定には、各種の心理テストを用いるのもよい。筆者自身はどのクライアントにもほぼ共通して、黒一色彩バウムテストと自画像を用いている。ひすい技法の施行の前後や施行中に行う。これらは投影法であるし、テストに要する時間も少なくすむし、クライアントに対する侵襲性はきわめて低い。その他、クライアントによって異なるが、CMI（コーネルメディカルインデックス）、MAS（顕在性不安尺度）、BDI（Beck 抑うつ尺度）などを用いている。

## 11. 他の技法との組み合わせ

ひすい技法によって一定のリラクセーション効果が得られるようになったら、クライアントの症状に応じて他のやり方を組み合わせるのもよい。例えば、小学校の給食のときに、給食を残すと担任に叱られるのでひどく緊張してしまい、その結果食べ物に喉につかえてスムーズに食べられなくなった児童の場合、その子がリラックスできた状態でいわゆるメンタル・リハーサル（視覚的イメージによる予行演習）を行ってみる。そのさいの具体的な教示は、<今あなたは深くくつろいでおられますね。では、まず給食の場面を想像してみてください・・・では、給食をスムーズに、しかも適度の早さで食べてみてください>といったものとなる。

## 12. イメージプレイとの関連性

最後に付言しておく、本稿で紹介しているひすい技法は、あくまでもリラクセーションのための技法である。もしも波打ちぎわでのイメージの遊びをそのままクライアントに展開していただくと、これは前述のイメージプレイになる。クライアントにもよるが、海水浴にやってきた家族連れの歓声が聞こえたり、過去の楽しかった海辺での体験が生き生きと蘇ったりする。波打ちぎわにさみしく佇んでいる自分自身の姿を見る人もいるし、波打ちぎわで思いがけない人と出会って、驚愕や恐怖を感じる人もいる。海辺から海のなかへと海中探検を始める人もいるし、イルカや鯨に乗って島巡りをしたり、海から陸、陸から空へと壮大な旅をする人もいる。

なかには、波との戯れよりも、砂掘りのほうに没頭する人もいる。例えば、浪人中のF（10代後半、自己不確実感）は、波打ちぎわのイメージ化に引き続いて砂掘りを始めたが、途中で「アッ、水が出てきた。汚い泥水。手が汚れた感じ」と述べて顔をしかめた。そこでThが「くもう少し掘ってみてください」と促すと、Fは砂を掘る動作を続け、「あっ！ 今、やっときれいな水が出てきた」と述べた。

対人緊張と吃音に苦しむ女子大学生のG（20代前半）は、Thが波打ちぎわを教示すると次のように述べた。「砂浜で海に砂を投げて遊んでいると、足下の砂が不意に内側へと吸い込まれ、自分もそのなかへと吸い込まれる。で、いったん消えてしまうが、また同じ場所にバツと現れる。自分が今座っている砂浜の先のほうの砂浜がどんどん崩れていく。崩れがどんどん広がり、自分

もなかへと吸い込まれる。それと同時に水がなかに入ってくる。自分は仰向けの姿勢。死んでいるのか浮かんでいるのか、分からない。それから、自分は透明になる。そして、空を飛んでいる。羽が生えて、天使のようになって消えていく。〈どんな感じでした?〉砂に埋まっていくときに息苦しかった。自分がボロボロになっていく感じだった。自分が持っている闇の部分が現れたのかなとも思う。」

以上のように、イメージプレイというのはイメージを媒介とした精神の遊びであり、心の分解掃除でもある。たった一人で行うイメージプレイは危険なイメージ耽溺に陥りやすいが、セラピストの面前で行うイメージプレイはクライアントの建設的自己を発動させるものである。ちなみに、イメージプレイの場合にはしばしば、ストーリーの自発的な展開が見られる。あたかも夢を見ているときのように、波打ちぎわから出発して、場面がさまざまに移り変わっていく。これは、イメージというものがそもそもイメージそれ自体の「自律性」(藤岡, 1974)を有しているからである。

#### IV ひすい技法の実際適用例の検討

##### 1. 事例H

Hは20代前半の男子の大学4年生。主訴は、引っ込み思案・円形脱毛症・対人緊張。人前ではあがったり、足が震えたり、胃がキリキリと痛む。特に両足は、一人でもいるときでも変な感じがするという(Hによれば、「足がけだるくて重い感じ」「両足がおかしい。じっとしてられないような感じ」)。これまで受けた精神科医との面談や内観療法、自律訓練法はまったく効果がなかったという。

Hとの面接回数は、ほぼ週1回のペースで合計33回。面接期間はX年4月から12月までの9か月間であった。ただし、HはX年5月下旬から毎日(多いときで1日3回)、自宅・大学の教室・図書館・喫茶店・映画館・会社訪問のさいの飛行機や新幹線のなかなどでひすい技法を自己施行した。

面接経過の詳細は既に別のところで述べたが(名島, 1998)、おおむね順調であった。2回目面接(4月)からHに適用したひすい技法の具体的な効果は次のようなものであった。

①Hが最も恐れていたのは就職のための会社訪問であった。5月の時点では「自分に自信がない。精神的にも体力的にも予期不安のかたまり」(6回目面接のHの言葉)と述べていたが、Hは思い切って6月上旬から会社訪問を開始した。そして、6月末には、ある会社の集団面接(会社側の人々の面前での、学生たちの集団討議)に出席し、Hは声を上擦らせながらもなんとかやり抜くことができた。その結果Hは、8月と9月に二つの会社から内定通知を受け取ることができた。

②11月中旬からHは、運転免許証を取得するため自動車学校に通いはじめ、1か月半で免許証を取得した。Hによれば、仮免も本試験も1回でパスし、「最短距離で通った」とのことであっ

た。(Hは大学3年生のときにも自動車学校に通ったが、車の助手席に座った教官に対して極度の緊張感や胃の痛みを感じて、11回通ったところで自動車学校をやめていた。)

③心理テストでは、4月の時点でMASが40点あったものが12月には15点に、CMIは第Ⅳ領域(神経症領域)が第Ⅰ領域(正常領域)に、SDS(Zungの自己評定式抑うつ尺度)は40点が25点に低下していた。これらはHの精神的な健康度が高まったことを意味している。

④Hの頭皮にできていた親指大の円形脱毛痕は小学校時代からのものであった。この円形脱毛痕それ自体は消失しなかったが、気になる度合いは激減した。

ここで、H自身が自己施行したひすい技法の内容面の特徴について簡単にふれておきたい。検討素材は、Hがそのつど記入した記録用紙(X年5月下旬からX+1年2月初旬まで計252回分)である。記録用紙は252枚もあるので、記述の都合上X年6月までに限定して、主要なもののみを以下に掲げる。

①波については、「砂浜に澄んだ小さな波が繰り返し寄せては返すのを見ているだけで、多少気持ち落ち着く」「小さな波が砂浜に寄せている。自分の呼吸が落ち着いていくような一方でほんの少しではあるが胃がキュッとしまる感じがする・・・息を大きく吸ってゆっくり吐くと少しずつ落ち着いていくよう」など。

②波と呼吸との連動については、「波に呼吸を合わせると、自然に深呼吸のようになって落ち着きが増す」「呼吸のほうが波をリードするとうまくいかない」「引く波に合わせて大きくゆっくりと息を吐くときに体の力が抜けて、両肩が下がる」など。

③波の取り入れについては、「足下から膝、股、腰と段階的に水が入っていくにしたがってその部分が軽くなったように感じられて、浮いていこうとする」「海水を足から入れていく。膝と両肩のところに水が入ったときに、特にその部分の力が抜けていく感じが感じられる。力が抜けていくということが実感されると、落ち着きが増していく」「全身に水が入って、ふんわりとした感じで体が浮いていくような感じ。落ち着きが増していくような気がする」「体中に水が行きわたると、急に落ち着きが増していく気がする。同時に全体の力が抜けて、特に肩が下がっていく。胃のキュッと掘る感じが消える。一方、忘れていた足の重さが出てくる」など。

④海との一体化に関しては、「大海原に体を投げ出して、波にまかせたまま浮いている感じ。体は無限に広がり、気持ちも大きくなっていくような気がする」「自分が無限に広がって浮いている感じ」「海中のほとんど動きのないところを、ゆっくりゆっくりアメーバのように漂っている感じ。軽さと落ち着き感が出る」「体が海との境界線がなくなって、アメーバ状に無限に広がり、力も抜けて流れのままに浮いている感じ」など。

以上、ひすい技法の各段階別にHの感想を列挙した。当然のことながら、日によってHの不安や緊張の度合いは異なるので、1回分のひすい技法のなかでもいろいろな変化の見られる回がある。例えば6月初旬のある日。その日の朝、Hは図書館で朝9時半からの企業関係者(人事担当)との面談を終えた。正午からは別の企業関係者との面談が予定されていた。Hは正午からの面談

の20分前に図書館内の椅子に座ってひすい技法を行った。開始前のHの状態は、「時間に追われているようで、落ち着いてもいるようで、多少不安にもなっているよう。胃がギュッとしまっているようで、心なしか心臓もドキドキしているよう」というものであった。ひすい技法では、「暗く濃い緑色みたいな冬の海みたいな感じ。何となく濁った黒い水が寄せているよう」「もう一つ呼吸と波があってない感じ。時間に追われているような感じ。イメージ化がもう一つ深まらない。落ち着いてもいるが、そわそわもしている」「足の裏から水を入れる。いっぺんに体中に水がまわったようにも感じるし、それは感じるだけで本当は全然水が入り込めないでいるような気がしないでもない」といった状態であったが、水が体内に満ちてくると「頭まで水につかり、浮いた感じが出る」となり、さらに海と一体化すると、「海に浮かんでいるよう。もう一つといった感じがしないでもないが、リラックス感も多少出る。肩の力が抜けて、首のところに力が入っていたのも抜けたような気がする。海は、さっきと違って青い遠浅の海」となった。実施後のHの感想としては、「実施前に比べると根本的に変わらないが、落ち着きの程度が多少増して、不安の程度が多少減ったように思う」といったものであった。

Hの体調とひすい技法との関係について言えば、12月初旬のある日、風邪をひいていたHは「熱があって吐き気もあって気分悪い。だるくて動くのもしんどい」という状態であったが、Hはひすい技法を行った。結果は、「砂浜に小さな波が寄せている。白く砕けながら波がやってきて、スーッとひいていく。その様子を見つめているだけで落ち着きが増していく」「呼吸もゆったりと大きなものとなって落ち着いているが、それと同時に体の調子の悪さも感じて、イメージがたびたび中断される」「水の存在はあまり感じない。温度もあまり感じない。水が入ってくる感じもあまりない。けれども、精神的には何となく落ち着いているというか満足感というか安堵感というか、そんなものがある。体はきついけれども、精神的にはリラックスしている。体の軽さなどは出てはいない」というものであった。ここで、体はきついが精神的にはリラックスしているというHの言葉は、大変興味深い。

ひすい技法の開始前からHがしきりに訴えていた足の重さ（けだるさ）について言えば、①「腰から上に（水が）入ってくると生暖かいような感じを受けるが、足には水が入っても生暖かさを感じない」「肩の力が抜け全体にリラックス。しかし、足は依然として重くけだるい」といった状態を経て、②「海水を足の下から入れてみる。足に神経をやると、海水が入ってくる感じとけだるい重さが両方。が、どちらかというとき重さのほうが強く感じられる」「だいたい落ち着き感が出て体が軽くなった気がするが、不安は残っている」「体中に海水を入れているイメージに集中しているときは不安が消えているというか忘れているが、ふと雑念が入ったり他のことを考えたりすると、すぐ足の重さが再現される。不安が消えるのもほんの一瞬」という状態となり、さらに、③「落ち着きが一呼吸ごとに深まっていくよう。不安や雑念、足の重さは消えないのであるが、それはそれとして、落ち着いていることは事実」「落ち着いてくる。足の重みも全体的に軽くなった気がする。不安も残っているのだけれど、それによって心臓が高鳴ったり胃が痛むよ

うなことはない」「水を入れる足から少しずつ不安が多少小さく、足の重さも多少軽くなっている。水が入りやすい気がする。水が入ると軽くなって浮いていくような感じ」「不安も足の重みも時々忘れられ、そのときは完全に落ち着いているような感じになる。不安が忘れられないときも、不安が次の不安をというようなことはなく、ある一定段階で止まっており、落ち着いてもある」という状態となった。これらはすべて、X年5月下旬のことであった。ひすい技法の施行が重なるにつれて、Hの足の重さ（不安が身体化されたもの）が軽くなっていることがよく分かる。

## 2. 事例 I

Iは30代前半の女性。家業の手伝い。小学校時代から予期不安や場面緊張の強い性格であった。10代後半からは、試験などで緊張すると腹痛。20歳のころから頻尿と下痢がひどくなり、ひどいときには1時間に3、4回トイレに行く。（泌尿器科での検査は異常なし。）皮膚も弱い。内科では神経性胃炎、皮膚科では接触性皮膚炎と診断されたことがある。その他、弱視。失明への不安。外出恐怖。不眠。対人緊張。人目が絶えず気になること。自己嫌悪。なお、いったん体の一部が緊張しはじめると、どんどんエスカレートしていき、最後は体の芯まで硬くなるという。

このように、心身両面にわたる長年の強度の緊張があったため、Thは4回目面接から簡単なイメージプレイを繰り返し行って、もっぱら水に親しんでもらった。そして、6回目面接から波打ちぎわのイメージ化を開始した。「波の打ち返しを見ていたら、なにかさみしい気持ちになる。なんて言うかなー。なにか波に吸い込まれそうな。自然は人間の意志に関係なく、常に変わらない。なにか取り残されたような感じ」というのがそのときのIの感想であった。

全体の面接回数は約3年半の間に93回であった。年数の割に面接回数が少ないのは、Iの対人緊張や身体的な不調、全身倦怠感などによって面接が断続的となったことによる。最後は、病気となった母親の看病のため、残念ながらIとの面接は中断してしまった。

Iとの面接においては、波を用いたリラクゼーションのみでなく、合間にイメージプレイを行ったり、生活状況についての話し合いを行ったりしたが、面接経過は難行苦行といった感じであった。Thの主観的な感じとしては、（途中で面接が中断したこともあるが）とても成功した面接と言えるものではなかった。「面接室にやってくる前、家でひどい下痢をした」「イメージをやっているときにはそれほどでもないけれど、終わったらまた緊張してしまう」「ずっと椅子に座っているとトイレに行きたいなと思うから、それで（イメージに）集中できない」などといった面接初期におけるIの言葉からもうかがえるように、Iの症状は大変がんこなものであった。（面接にやってくる日の朝、自宅で何度もトイレに行ったため、Iは面接予定時刻に40分も遅れてやってきたこともあった。なお、トイレはいつも下痢便ではなく、尿だけのときもあったという。）

イメージの面でも、波は最初Iの頭の上のほうに出現していた。自分の足下から波が来るようになったのは、18回面接からであった。Iはそのとき、「今日初めて自分の足下から波が来た。

下に波が来たほうが安定感がある。自分が立っていて、揺られる感じ。今までは頭の上で波にかぶられる感じ。今日初めて、波が足下から来ました」と述べた。

このように I の進み具合は遅々としたものであったが、それでもあえて I の変化を列挙すれば、次のようなものが挙げられる。

①心理テストは面接開始直後と62回目面接後にMAS、CMI、SDSを施行した。これらのテストの得点の変化を見ると、MASは28→22、CMIはⅢ（どちらかといえば神経症領域）→Ⅱ（どちらかといえば正常領域）、SDSは48→36といった具合であった。このように、I の顕在的不安は少し減少し、神経症的傾向は少なくなり、自覚的な抑うつ度も少し低下した。

②I の体重は15年間くらい40kg台で変わらなかったが、面接が開始されてから少しずつ肥り、初めて50kgを超えた（49回目面接の I の言葉）。

③I は、用事があって外出すると、外出先で何度となくトイレに行っていた。それ自体は変わらなかったが、以前のようなトイレ強迫、つまり「なにがなんでもトイレに行かなくてはならない」という強迫観念は少しずつ薄れていき、精神的に少しゆとりがでてきた（69回目面接の I の言葉）。

④ これまでの I はいつも夏場になると下痢や不眠、暑さのために体調を崩して短期間入院していたが、面接の後期には、「入院しなくても、なんとか夏場を乗り切れるようになった」（57回目面接の I の言葉）。また、「これまでは人に見られているという意識が強かったが、最近は、人は皆、他人のことを気にしてないなと思いはじめた」という（74回目面接の I の言葉）。

### 3. 2 事例についての検討

ここに取り上げた H と I の事例は約20年前のものであるが、筆者がひすい技法を初めて本格的に施行したものである。

H の場合ひすい技法が奏功したが、これは大学4年生になってなんとしてでも就職活動を開始しなければならない、それもさまざまな会社を次から次へと訪問して自分をアピールしていかななければならないという内的切迫感と、ひすい技法によるリラクゼーション獲得の試みとがうまく合致したものと思える。H は自宅を初めとしてさまざまな場所でひすい技法を試み、筆者との週1回の面接場面では、ひすい技法の施行上うまくいかない点を筆者と協議しながら克服していった。

一方、I の場合には、彼女の長年にわたる強い緊張と身体症状のせいで面接過程は難航し、最後は彼女の母親の看病・介護という外的要因によって面接は中断してしまった。ただし、3つの心理テストで変化が見られたことや、I の体重や精神的なゆとりが増大したことなどを考慮すると、ひすい技法はそれなりの効果をもたらしたものと言えよう。



## V おわりに

人体の約7割は水分であり、われわれ人間にとって水との親和性はきわめて高い。言葉の面から言っても、<sup>あか</sup>闕伽（献供の水）・伝法灌頂（印可の水）・<sup>みなうら</sup>水占（予知の水）・甘露の水（永遠の生命の水）・風呂馳走（接待の水）・産湯（迎えの水）・末期の水（送りの水）・水垢離（清浄化の水）・若水（邪気を除く水）・護符水（治療の水）・水鏡（反映の水）・枯山水（空想の水）・水想観（瞑想手段としての水）・宝水（予防の水）など、さまざまなものがある。水はいわば、身体と精神にしっかりと根ざしたイメージである。

波打ちぎわは、私たちにとって親しい遊び場である。波と砂と潮風。波打ちぎわはまた、海と陸との境界線である。そのまま大洋へと通ずる波打ちぎわは、果てしない夢の出発点でもある。波そのものは、寄せては返すという永遠の反復性の点で呼吸と類似してくる。

皮膚は内と外との境界膜であり、同時に、外部からの影響性を防ぐ保護膜でもある。それとともに、皮膚には浸透性がある。波を体内に取り入れるさいには、皮膚は水袋のように作用する。クライアントの想像界では、人の形をした袋のなかに水が満たされることになる。したがって、骨や筋肉、内臓などは、袋の水のなかに浮遊することになる。

海との一体化にさいしては、袋のなかの水は皮膚の浸透性を利用して、海と一体化していく。ここではむしろ、境界線のない、相互に交流可能な形態となる。この場合、海になにか問題がある場合や海に対して抵抗感があるときには、皮膚は保護膜となる。

ひすい技法は、これらの特性をイメージ療法の形で利用したものであると言えよう。対象年齢はほぼ、小学生あたりからである。いわゆる「ストレス病」が蔓延してその対策が叫ばれている今日、ひすい技法はその一助となるのではないかと思われる。また、特に心身症的な問題を有していない人でも、ひすい技法は精神の安静化に役立つ。波と呼吸とを連動させるだけでも効果的である。

言うまでもなく、ひすい技法がよき効果を生ずるためには、ひすい技法を行っているクライアントの、そのときそのときの状態に合わせたセラピストからの適切な言語的介入、つまりアドバイスや指示が不可欠となる。また、クライアントが自宅その他でひすい技法を自己施行している場合には、その内容を1回1回きちんと記録してもらい、記録したものをセラピストが定期的にチェックし、難点を克服していくことが大切となる。もっとも、回数が重なるにつれて、クライアント自身がイメージを自己調節して難点を克服することも少なくない。

以上、筆者は本稿では主として、リラクゼーションのためのひすい技法について述べた。イメージプレイとしてのひすい技法については別の機会に述べたい。また、心身がリラックスした状態といわゆる瞑想状態との異同についても別の機会に述べたい。

## 引用文献

- 藤岡喜愛 1974 イメージと人間—精神人類学の視野 NHKブックス
- 名島潤慈 1985a イメージを用いた心理療法—海と潮のイメージ 熊本県立教育センター昭和60年度中学校教育相談講座講義資料
- 名島潤慈 1985b Hisui技法ならびにイメージプレイの展開—対人緊張, 過敏性腸症候群その他の事例 昭和60年度九州臨床心理学会熊本地区第2回研究大会発表資料
- 名島潤慈 1998 色彩バウムテストと抑うつ状態との関連性 熊本大学教育実践研究, 15, 1-5.
- 野口三千三 1972 原初生命体としての人間 三笠書房

## 参考文献

- Benson, H. & Klipper, M. Z. 2000 *The Relaxation Response. Updated and expanded.* New York: Wholecare. (中尾睦宏・熊野宏昭・久保木富房訳, 2001, リラクゼーション反応, 星和書店)
- 土居和紘(編) 1996 シェーグレン症候群—各科別診療の実際 南江堂
- Jacobson, E. 1934 *You must relax.* New York: McGraw-Hill Book Company. (向後英一訳, 1972, 積極的休養法—リラックスの理論と実際, 創元社)
- 笠井 仁・佐々木雄二(編) 2000 現代のエスプリ396 自律訓練法 至文堂
- 今野義孝 1997 「癒し」のボディ・ワーク 学苑社
- 増永静人 1983 経絡と指圧 医道の日本社
- 成瀬悟策 2001 リラクゼーション—緊張を自分で弛める法 誠信書房
- 坂入洋右 1999 瞑想法の不安低減効果に関する健康心理学的研究 風間書房
- Schultz, J. H. & Luthe, W. 1969 *Autogenic Methods.* New York: Grune & Stratton. (内山喜久雄訳, 1971, 自律訓練法, 誠信書房)
- 高山 峻 1975 白隠禅師 夜船閑話 大法輪閣
- 渡辺俊男 1971 リラクゼーションによるセルフオペレーションズ・コントロール (成瀬悟策編, 催眠シンポジウムⅢ 自己制御・自己治療, 誠信書房, 122-155)
- 山口正二 1998 講座サイコセラピー第12巻 リラクゼーション 日本文化科学社