

## 催眠療法による偏食矯正の実験的研究\*

群馬大学

岡部 宏 行\*\*

## 問 題

催眠法による偏食矯正については、Erikson, M. H. (1931) は催眠暗示によつて偏食矯正がある程度可能なことをのべている。さらに、高橋・成瀬 (1960) は視覚心像法 (Visualization) を利用して、47 名中 42 名の矯正で 89% の効果をあげた。生理方面の研究として池見は暗示によつて、胃液、酸、ペプシンの変化することから、偏食矯正の可能性を述べている。

本研究では、偏食の原因もそれに対応する有効な催眠技法を検討するために、催眠暗示によつて、偏食児を実際に矯正するとともに、さらに、催眠暗示によつて人工的に偏食を形成し、消去を行ない、その発生条件の経過を観察し、催眠暗示の有効性を実験的に検討する。

仮説 1: 催眠暗示と態度や構えとの間に密接な関係があり、児童の態度や構えに由来する偏食については、催眠心像法—後催眠暗示の組合わせの技法が有効な手法である。

仮説 2: 心理的外傷経験から、特別な食物がたべられなくなるとされる偏食については洞察法による催眠分析が有効な手法である。

## 方 法

**実験 I** 母親用児童偏食調査用紙で、a. 嫌いなものはどうしてもたべない、b. 嫌いなものは小さいときからきまつていてわからない、c. 嫌いなものが、もう 1 年以上たつている、の 3 項目を選んだものを偏食児とした。偏食のある児童の中から、偏食矯正を希望する小学生 10 名について 1960 年 11 月 15 日から 1962 年 3 月 15 日までの期間に矯正を行なつた。

矯正にあつて、集団催眠法を採用し、以下用いた諸技術は次のようなものである。

心像法 (image method)

\* An experimental study on treatment of unbalanced diet through Hypnotherapy

\*\* by Hiroyuki Okabe (Gumma University)

「嫌いな食物のことを頭でよく考えてください。これから 3 つかぞえますと、その嫌いな食物が、とてもはつきり見えてきます。見えまじなら、右手をあげてください。「1 つ」だんだんはつきり見えて来ました。「2 つ」はつきり見えています。「3 つ」とてもはつきり見えます (手のあがるのを確認して食品名をきく)、その食物は嫌いな感じですね。注意してまじすと嗅いがして来ます。色などもはつきりして来ますよ、ちようど食事のときのようにですね、それでは食べてごらんください。味もしますね」このように食物の心像、あるいは幻覚の現実を高め、次に、「食べていましたね、嫌いな味でしたね、ではその味に注意してまじまじ嗅いや、感じの嫌いな人はその嫌いなところに注意してください。いいですか。首をまわしていると、頭の中から、どんどん遠くに行き、嫌いな味が遠くに消えてゆきます。消えてしまいましたね。嗅いだとか感じが同じなのに、平気で食べられるようになりますよ、もつと注意してください。とてもおいしくなつて来ます。とてもおいしい、おいしい感じの人は右手をあげてください」というように嫌いな食物の味を消して、逆に好きになるよう暗示する。さらに、視覚化から現実感をたかめとてもおいしそうですね。たべたくなつて来たでしょう。たべてもいいですよ。たべてごらんください」と暗示して、幻覚的な行動でたべられるようにする。

後催眠暗示 (post hypnotic suggestion) 心像法の後に、「催眠からさめたなら、××がとてもおいしくたべられます。しかしなぜそうするのか、いくら考えてもわかりません」という暗示を与えてから、気持よく覚醒させる。この 2 つの技法をくみあわせてひとつの技法にする。

その他、児童の偏食には食わず嫌いなどの食物に対する態度からくるとされるが、そのような事例においては健忘法 (「いままで嫌いなものをすつかりわすれてしまいました。その食物を見ても、食べるときでも、なんでも同じようにおいしくたべられます」) が効果があつた。

Table 1 被 験 者

	氏名	性別	年齢	学年	嫌 悪 食 物		備 考
					覚 醒 時*	催 眠 中*	
偏食矯正実験グループ	1. T. K.	F	11	5	肉, 油肉	肉	メンチかつ少し食べるがそれ以外の肉はいつさい口にしない
	2. H. A.	M	11	5	肉, 油肉, ねぎ, ミルク	やきそば, 肉	離乳4カ月で失敗, 3才ごろから偏食が多くなる
	3. S. K.	M	11	5	油肉, ミルク	マーガリン, 油肉	S Bカレーはたべるがハウスカレーはたべない。母親がハウスをS Bといつたらたべた。
	4. N. K.	F	11	5	にんじん	にんじん	出産体重 660匁, 難産, 現在健康
	5. Y. T.	M	9	4	魚	魚	ブリ, サシミ, 貝柱などはたべる。母親自身も魚が嫌いなので食卓にでることはない。
	6. K. G.	F	9	4	肉, 油肉, たまご	肉	肉をたべると「へんな気持ち」なる親子関係テストは全部20パーセント以下で問題有り
	7. M. S.	F	10	5	肉, 油肉, ねぎ, ミルク	ミルク, 肉	離乳は3カ年, 味がいやだからといつて肉はどうしてもたべない。
	8. T. T.	F	11	6	肉, 油肉, 卵	肉, 卵	肉類をたべたりすると「はいたり」する。
	9. H. T.	M	8	2	魚, みそ汁	魚, ねぎ	学校では少し魚をたべるが家では全然たべない
	10. H. K.	M	8	2	野菜一般, みそ汁	ねぎ, にんじん, 大根	幼稚園のころから野菜をたべなくなつてしまつた現在血漿板減少症で医大に通院中
比較対象グループ	1. H. A.	F	9	4	油肉, ねぎ, ミルク		
	2. T. S.	F	9	4	肉, ミルク, みそ汁		
	3. K. K.	M	9	4	肉, 卵, ミルク		
	4. M. S.	F	10	4	肉, にんじん, にぼし		
	5. S. S.	M	11	5	パン, ねぎ, バター		
	6. K. O.	F	12	6	魚, 肉, ミルク		

\* 覚醒時での児童の主な嫌いなもの  
 \*\* 催眠心像にうかんできた児童の主な嫌いなもの

洞察法:

心理的外傷経験から、特別な食物がたべられなくなることもあるので、映画法、夢誘導法、年齢退行法を用いた。ここでは一番多く使用した映画法 (motion picture technique) についてのみ、具体的暗示をのべる。「白いスクリーンがはつきりみえてきます。みえましたね。みえている間、手をあげていてください。スクリーンをよくみえていますと、嫌いな食物が映画のように見えて来ます。そうすると、「なーんだ」こんなことで食べられなかつたのか、おいしい感じがして来て、これからはもう平気でおいしく食べることができます。昔のことなんかなんでもなくなり、いまは平気で食べられます」と暗示して原因を追求していく。

実験2 催眠心像法一後催眠暗示と態度や構えによると思われる偏食との間に密接な関係があるとするならば、本質的に偏食と人工偏食とはことなるかもしれないが、暗示によつて、人工偏食形成が可能であり、暗示という原因がはつきりしているので、消去を行なうことによつ

て、実験的に技法の有効性を検討する。

a. 牛乳を好む男子大学生2名、女子大学生3名、計5名 (Table 2) いずれも食事一般に偏食は認められない。

Table 2 被 験 者

VP	性別	年齢	牛乳嗜好度*	身体的健康	備 考
1	H. I.	M	21	好き	健康 やや難聴 (VQ 88)
2	S. S.	M	20	大好き	// (VQ 118)
3	T. S.	F	18	好き	// 特にコーヒー牛乳を好む (VQ 99)
4	G. S.	F	18	大好き	//
5	Y. H.	F	18	好き	// 特にコーヒー牛乳を好む (VQ 54)

Table 2 の被験者に1961年7月16日から1961年8月10日まで毎日30分~50分間、「催眠心像法一後催眠暗示」

\* HH, SS, GSは白牛乳で、TSとYHはコーヒー牛乳が大好きなので、コーヒー牛乳に対しての実験を行った。いずれもVPの嗜好度は大好きな状態である

により成人男女の牛乳に対する嫌悪的、拒否の構度の形成を行ない、さらに明確に形成した後、「催眠心像法」後催眠暗示、時に健忘法を用いて、嫌悪的拒否の態度の消去を試みる。

b. 牛乳が普通と、大好きな男子大学生2名 (Table 3) いずれも食事一般に偏食は認められない。実験期日 1961. 11. 13. ~1961. 12. 15.

Table 3 被験者

VP	性別	年齢	牛乳嗜好度	身体的健康	TAT. 催眠12Mカードに対する反応	
1	H. I.	M	21	普通	健康	場面受入
2	S. S.	M	20	大好き	健康	場面拒否

Table 3 の被験者に、毎日催眠を導入し、嫌悪暗示で牛乳に対する嫌悪的拒否の態度を形成し、その形成を確認したら、そのまま放置して、暗示の自然に消去してゆく過程を検討する。また同被験者について、暗示による消去と無暗示による自然消去との関係をしらべる。

態度変化の評価は、被験者の好きなジュース、コー

ヒー、牛乳、フルーツの4本を毎時用意し、選択してもらった。その後牛乳をのんでもらい、被験者の内観と観察によつた。

具体的暗示は、次のとおりである。

嫌悪暗示：「口の中がべたべたして、脂肪くさくて、とてもいやな気持です」また「催眠からさめたのち牛乳がまずくて絶対に飲むことはできません。飲もうとしても飲むことができません。いま、言つたことは全然憶えておりません、なぜそうなるのかもわかりません」

消去暗示：「最初はまずいですね。よく注意しててください。とつてもおいしくなります。……とつてもおいしい、口の中がすがすがしい、栄養がとつてもあり、嗅いも大変よいです」

結果

実験1 大部分の被験者が、5~6回の面接で食物に対する態度変化が認められた。しかし、一度に全部の食品が矯正しえたものは1名もなかつた。ほとんど最初は1つの食物についての変化が起こり、それに次いで、次々

Table 4 矯正段階ならびに結果

グループ	段階回数				矯正過程									検証		
	氏名				I	II	III	IV	V	VI	VII	XIII	IX	X		
第1矯正グループ					35	11.22	11.29	12.1	12.6	12.10	12.17			36	6.6	10.1
実験 矯正 群	1	T. K.	F	11	---	---	---	-	○	+				+	+	
	2	H. A.	M	11	---	---	-	○	○	+				++	++	
	3	S. K.	M	11	---	---	---	-	○	○				+	+	
	4	N. K.	F	11	-	-	-	○	○	○				○	-	
	第2矯正グループ					36	7.29	7.30	8.1	8.2	8.3	8.4	8.12	8.24	12.1	12.23
	5	Y. I.	M	9	---		---	-	○			○	○		-	-
	6	K. G.	F	9	---	---	---	-	○	○	○	○	○		○	○
	7	M. S.	F	10	---	---	-	-	○	○	+	+			+	+
8	T. T.	F	11	---	---	---	---	-			-	-		-	-	
第3矯正グループ					37	1.29	2.5	2.8	2.10	2.12	2.17	3.12				
9	H. T.	M	8	---	-	-	○	○	○	+						
10	H. K.	M	8	---	-	-	-	○		○						
比較 対照 群	1	H. A.	F	9	---				---					---	---	
	2	T. S.	F	9	---				---					-	-	
	3	K. K.	M	9	---				---					---	---	
	4	M. S.	F	10	---				---					---	---	
	5	S. S.	M	11	---				---					---	---	
	6	K. O.	F	12	---				---					---	---	

食物好悪度：++……大好き +……好き ○……普通 -……嫌い ---……大嫌い

に矯正されてゆくケースがほとんどであった(Table 4)。

矯正前においては、全被験者の好悪度は「--」であったが矯正後 (Table 5) は  $\chi^2=12.60df=4$   $0.02 > p < 0.01$  で有意な差があり矯正効果が認められ、矯正率70%である。

Table 5 矯正結果

段階 グループ	段階					合計
	++	+	○	-	--	
実験群	1	4	2	3	0	10
対照群	0	0	0	1	5	6
合計	1	4	2	4	5	16

$$\chi^2 = N \left( \sum \frac{f_{ij}^2}{T_i T_j} - 1 \right) \text{により } \chi^2 = 12.86$$

$$df = 4 \quad 0.02 > P > 0.01 \text{ で有意差あり}$$

全般的な変化については前述したので、2, 3の事例をあげる。

事例1 : 魚が嫌い

- 第1回 催眠導入練習, 中催眠に入る。
- 第2回 心像で第1回矯正。
- 第3回 前回ほとんど変化ない, まだまずいのでやめる。
- 第4回 健忘法, かんづめの魚なら平気で食べられる普通の魚なら半分くらい。まだいくらか腹の所がきみが悪い。
- 第5回 心像法, 魚は食べられるがみそ汁はだめ。矯正期間中は良好であったが, しかし6カ月後検証してみると母親自身が魚が嫌いなため, 魚が食卓にできることが少なく, 母親の影響により, また魚が嫌いになって来ている。

事例2 K. T. : 肉類が嫌い。メンチカツなら少し食べられる。

- 第1回 催眠練習, 中催眠に導入。
- 第2回 心像法で矯正。
- 第3回 前回ほとんど変化なく食べられない, 食べてみてまずかつたのでやめる,
- 第4回 心像法, 後催眠暗示。  
食べられる, しかし味はうまくもなければ, まずくもない。
- 第5回 心像法—後催眠暗示で夕食に肉がでて楽にたべられるよう暗示する。母親より電話でおいしくたべたという連絡があつた。以後再発せず。

心理的外傷経験と思われる事例を1例あげる。

事例3 S. K. : 肉が食べられない

- 第1回 催眠練習…とり肉。
- 第2回 洞察法 (映画法) 映画のスクリーンに鳥の殺されている場面や鳥のぼつぼつのところを気味悪がる。さらに年令退行で, 9才時のその状態を再現させ, 健忘法でその場面を忘れさせる。
- 第3回 深催眠に導入, 心像法—後催眠暗示。変化なし。
- 第4回 心像法, 肉を口に入れるのは, あまりいい気持ちでなかつたが, 食べてみると, おいしい, 以後食べられ, 再発せず。

矯正できない場合は事例1の場合のようなケースが多く, 事例2, 事例3は一般的なもので, ほかの被験者も同じような経過をたどつた。

実験2. a : 5例全部につき, 牛乳に対する偏食 (嫌悪的拒否的態度) の形成ならびに消去を確認した。

Table 6 にみられるように, いずれも, 暗示を与えてから2, 3回でのめなくなつている。消去暗示を与えて

Table 6 実験段階ならびに結果

氏名	段階 回	誘導 段階	形成段階			消去段階					検証			
			0	I	II	III	I	II	III	IV	V	I	II	
1	H. I.	M	21	+	+	-	---	---	---	○	+	+	+	+
2	S. S.	M	20	+	+	---	---	---	---	○	+	+	+	+
3	T. S.	F	18	+	+	---	---	---	---	○	+	+	+	+
4	G. S.	F	18	+	+	-	---	---	○	+	+	+	+	+
5	Y. H.	F	18	+	+	---	---	---	---	○	+	+	+	+

牛乳好悪度 {  
 + ……少しも嫌いでない  
 ○ ……飲もうと思えば飲む  
 - ……あまり, 飲みたくない  
 -- ……飲みたくない  
 --- ……全然のみたくない

Table 7

氏名	回	期日	形成段階				自然消去過程										
			I	II	III	IV	I	II	III	IV	V	VI	VII	XIII	IX	X	XI
			36 11.13	11.14	11.15		11.16	11.17	11.18	11.19	11.20	11.21	11.22	11.23	11.27	11.30	12. 5
H. I.	21	M	+	-	-		-	-	-	○*	-	-	○	○	○	○	+
S. S.	20	M	+	-	-	11.16	-	-	-	○	+	+					

\* 日曜日で家におり、腹がへついているときだったので、砂糖を入れて、飲んだら、のめたそうである。

から、3回目で飲めば飲めるという態度になっている。被験者の内観による一報告を挙げてみる。

T. S. (F) 18才 コーヒー牛乳について行なう。

形成段階第1回 催眠後、いやな気がしました。

第2回 朝コーヒー牛乳はのむことができましたが、普通の牛乳は飲むことはできません。午後から(昼食のときから)コーヒー牛乳も飲むことができなくなりました\*。

消去段階1回 牛乳、コーヒー牛乳とも飲みたくありません。飲んだ後、「よい気持ちになるだろうなあ」と想像しますが、飲んだあとを考えると、嫌になる変な現状です。

第II回 飲みたいという気持は、おこつたけれど、実際に飲んでみるとあまり、おいしくはなく、薬をのんでいるようで、牛乳という感じはしなかつた。

第III回 昨日よりは、意識せず飲むつもりになり、飲んでみても、いやとは思わなくなりましたが、おいしいとは思いませんでした。

第IV回 もう、全然平気で、これをやる前と同じ気持で飲むことができ、飲んだあとも気持がよかつた。

他の被験者も多少の差異はあつたが、このような経過をたどつた。

b: 暗示の自然消去してゆく過程を2例 (Table 7) につき確認した。

牛乳好悪度は実験 a と同じ。形成後、放置してから H. I. は24日目、S. S. は5日目で、もとのように、飲めるようになった。

形成後の暗示の自然に消去してゆく過程 H. I., S. S. の報告をあげてみる。

H. I. 自然消去第1日目、昼食の前に、1口のんで

\* 催眠暗示を行なつたのは午前 8.30 より 9.00 までであつた。

みるが、2日目からは、口の中で凝固してしまいそうで飲めない。嗅いはそれほどでもない。バターのいためたようなもの、まだいやな嗅いだ。

2日目 かぜをひいたせいとか、酸味を感じる度合がうすい、しかし口の中で幾分しぶいような味がして飲むことはできない。

3日目 半分くらいのんだがあとの感じがよくない。

5日目 日曜日にのめたので、飲めると思い。グイーと飲んでみたが、1時間くらい胃の中が変な感じがした。

7日目 冷めたいのなら、飲むことはできるが、なんだか以前のように「スムーズ」に飲むことができない。

19日目 ゼミの終つたあと、旅行について実験のことを忘れていたら気楽においしくのめた。

24日目 もう以前と同じである。

S. S. 1日目 ぬるぬるした感じがするので変な気持になる。

3日目 牛乳がまずいとさはほど感じない。

6日目 牛乳というものの味を十分満喫した感じである。

同一被験者における実験 a, b の結果を比較してみる。

Table 8 同一被験者における2実験消去日数

グループ	a. 消去暗示による消去過程日数	b. 無暗示による自然消去過程
VP 期間	7月11日~7月19日...	11月13日~12月5日
H. I.	③ 4日目 (+)→(··)→(+)	③ 24日目 (+)→(··)→(+)
S. S.	③ 4日目 (+)→(··)→(+)	④ 5日目 (+)→(··)→(+)

被験者 H. I., S. S. と実験 a, b との連関は  $\chi^2=38.48$   $0.0 > P > 0.02$  で有意な差がある。

H. I. と4日間と24日間は、 $\chi^2=21.9$   $df=1$

0.01>P で有意差がある。

S. S. は  $\chi^2=1.10$   $df=1$   $0.30>P>0.20$

で有意な差は認められない。

## 考 察

実験1. 矯正面接を始めてから、4~5回で、態度変化が明確にみられ、たべればたべられる状態になっている。実験群と統制群との差は、 $\chi^2=12.60$   $df=4$   $0.02>P>0.01$  で有意差があり、矯正率70% (矯正期間中80%) で、高橋 (1960) の矯正期間中の89%とほぼ一致する。

全般的にどの被験者も、嫌いな食品が4~5種類ありそのうち矯正されるのは2~3種類で1~2種類と残り残されている。また徐々に矯正され、全部矯正されるようなことはなかつた。第1グループ、第2、第3を通してインターバルは、最初4~5回位までは、2日おきぐらいに行ない、それ以後は1週間に1回のインターバルが最良かと思われる。

個別的に考察するとVP<sub>1</sub>~VP<sub>4</sub>まで児童の構えによる偏食であり、心像法によつて矯正できた。VP<sub>5</sub>は母親の偏食によるための偏食、VP<sub>6</sub>はたべたりするとはいたりするから、VP<sub>7</sub>は油こいから、VP<sub>8</sub>は肉の中毒、VP<sub>9</sub>は魚のはらの所が気味が悪い。VP<sub>10</sub>はにわりの胃袋の中の野菜を見て、等の原因であり、VP<sub>5</sub>~VP<sub>9</sub>まで過保護がみられ、さらにVP<sub>5</sub>~VP<sub>10</sub>は神経質の傾向がみられ、洞察法で矯正できた。

矯正できたが再発したVP<sub>4</sub>、VP<sub>5</sub>は1) 母親自身が、にんじん、魚が嫌いなため、矯正食品が食卓にでる機会が少ないこと、2) 矯正意欲が少ないこと、3) 家庭のしつけに過保護があつたこと、VP<sub>8</sub>は経済的理由で肉を買う機会がなく、食べる機会がなかつたこと、などが原因であり、ほとんどの児童の偏食は児童の態度や構えに由来し、家庭生活の反映である。催眠心像一後催眠暗示は児童の構えを変えることによつて矯正が可能であり、さらに外傷経験として深い原因があるときに、洞察法を「催眠分析」として使用すると効果があがると思われる。

しかし、矯正期間、矯正食品が与えられない場合、母親自身が偏食と思われる場合、家庭のしつけに問題がある場合、子ども自身に問題がある場合などは、催眠療法のみでなく、他の心理療法とかみあわせて行なう必要がある。

実験2. a : いずれの被験者も、心像法、後催眠暗示を与えてから、2~3回目で飲めなくなっている。消去

暗示を与えてから、3回目で飲めば飲めるという態度になつてきている。

b : VP<sub>1</sub>、VP<sub>2</sub>のいずれにおいても3~4回で拒否的嫌悪的態度を形成した。形成後、そのまま放置して、自然消去過程をみると、VP<sub>1</sub>は24日目、VP<sub>2</sub>は5日目にもとにもどっている。VP<sub>1</sub>は催眠心像一後催眠暗示による消去過程と無暗示の自然消去過程との間に有意な差が認められる ( $\chi^2=38.48$   $0.05>P>0.02$ ) がVP<sub>2</sub>は認められない。

以上の実験a、bから、催眠暗示によつて一時的に偏食が形成され、各被験者の個人差によつてことなるが、心像法を用いて矯正すると、矯正期間が早まる傾向が推測された。

催眠暗示によつて、一時的にせよ、実験場面のみではなく、食生活一般においてさえ大きく影響を及ぼした。このようなことから、催眠暗示と態度の間に密接な関係があると推定され、成人男女においても、偏食矯正に催眠心像一後催眠暗示の組み合わせが有効な手法であるといふことができる。

## 結 論

1) 催眠暗示と態度や構えとの間に密接な関係があると推測され、児童の態度や構えに由来すると思われる偏食については、催眠心像法一後催眠暗示の組み合わせが有効な手法である。

2) 外傷経験によると思われる偏食については、洞察が有効な手法であると推測される。

## 文 献

Erickson, M. H. 1939 Experimental demonstration of the psycho pathology of everyday life. *Psychoanal. Quart.*, 8, 338—353.

小保内虎夫、成瀬悟策、高野清純、高橋良幸、河野良知 1960 児童の偏食に関する研究。日本応用心理学会第27回大会研究論文抄録集、20—21。

Ikemi, Y. 1956 Experimental studies on neurosis of the digestive system. *Kyushu J. Med.*, 7, 121—146.

池見西次郎 1960 心でおこる体の病。慶応通信、137—149。

高橋良幸 1960 児童の偏食矯正における催眠心像の利用。催眠研究会第5回大会発表

(1962年10月24日原稿付)