

## 小学校教育に生かす自律訓練法



前田康寿

催眠の技法を深め、更に自律訓練法を習得していく中で、自己変革における無意識より生ずる力の大きさに感嘆した。そしていつしか、これを担任する小学校に適用して、子どもたちを、悩みから救い上げ、また隠し持てる力を表面に押し出すことができたらと考えるようになった。

教職を離れてすでに6年余、現在は成人中心のカウンセラーとして生きがいを感じている日々である。その中で、小学校教育時代にやり尽くし得なかったことの多さ、大きさに恥じ入っている自分でもある。何年も前に、ほんの入り口に触れるしかなかった自分の経験を述べるのが、意欲を持たれている皆様方のお役に立つのであればと思ひ、思い出を並べてみることにした。教育関係者以外の方には退屈な文になるかも知れないが、一事が万事に通じるということもある。心理療法家としての考え方や技法への一助として、あるいは家庭生活の中における知恵として、受け止め頂ければ幸いである。また子どもの心の傷も、成人のそれも共通点の多いものであることを心に留めて頂ければ幸いである。

### 1, 催眠の潜在意識へのはたらきかけとその強さを知って

多くの会員諸氏が経験されているように、私の催眠の活用も「乗り物酔い防止」から始まっている。

車酔いで一区間も電車に乗ることができず、修学旅行参加をあきらめていた子に、マイルドステート技法(リラックス技法)の中で、イメージ法を完全に生かすことができ、楽しい修学旅行を体験させることができた。効果は車酔い防止にとどまらず、彼のその後の学校生活の中での、予想もしなかった能力の発揮に驚かされた。乗り物酔いという一事が彼の心に重くのしかかっていた、学校生活全体を落ち込ませ自信を失わせている状態だった。一つのことへのこだわり(劣等感)から、自分の持つ能力を無意識のうちに否定してしまっていた彼が、マイナスの潜在意識から解放されたことにより、潜在能力を引き出すことができたのである。そう言う認識を深める中で、私は、顕在意識にしる無意識にしるそこからの解放を実現させる催眠のすばらしさをあらためて感じた。

### 2, 自律訓練法(心の訓練)を中心に

体育の授業が終わる直前に、次の授業を落ち着いた集中できる状態で進めようと、自律訓練法を取り入れることを試みた。

その結果、次の学習時間は、体育の時間の興奮が冷め、心の安定度が深くなるという効果を得た。

このような目的で、自律訓練法を数回行った。これは「他者暗示による自律訓練法」であるから実際は他者催眠である。

催眠への抵抗を避けるために「自律訓練法」を取り入れたのであるが、訓練を続けていくうちに次のような事実に気づき「自律訓練法」を安らぎと集中を導くための技法の基本

とする自信を得た。そしてわかりやすく「心の訓練」と称するようにした。

- 「心の訓練」を二回経験しただけで、一人の児童が「ぼく、自分でできます」と報告してくれた。(自己暗示で進められることは説明してあった)
- さあ、これから心の訓練をしましょう。体の力を抜いて、お腹の呼吸を「・・・・・・・・」と暗示しただけで深いリラックス状態に入ってくる子が出てくる。
- 二段階(重感、温感)実施するだけで、子どもたちは中程度のトランス(知覚支配)入っている。ここで、鮮明なイメージ誘導が簡単にできる。  
定型法で誘導するより、抵抗もなく簡単なので、心の訓練(二段階)を基本技法にした。

### 3、学習指導の中で

教育関係者にとって、「学習指導」の中でマイルドステート技法をどう生かしていくかと言うことは「こころの問題」と共に大きな関心事である。そこで、特定の技法がそのまますべて生かしていけるものでもなく、選択と考慮が大切になってくる。自律訓練法も万能ではない。以下数項目、私の体験と考えてきたことを略記させて頂く。

#### イ、集中できる子に

学習指導における基本的な立場としてとらえた。特に、心の訓練の後の啓発暗示について考慮した。学習への興味・関心を深め、楽しいこととしてうたえられるように気づかった。

- ◎ 常々考えていたことであるが、教師は、子どもたちを顕在意識の状態のまま指導に集中させられるようにならなければならない。マイルドステート技法(心の訓練)の習得と試みは、そこへ至る一つの段階として大切ではあるが、技法を使わなくても指導を深めていけるようにならなければならない。深層心理の研究の本質はそこにあるのではなかろうか・・・・と。

#### ロ、詩歌のイメージを深める

物語や詩歌を題材とする学習では、主題に迫るためにその内容をイメージ化することが大変役立つ。ここでも「心の訓練」を行い、そのまま読み聞かせることを主にした学習法を試みた。子どもたちのイメージは、具体的であり、自己の体験と二重写しになったり、詩文に表現されていない世界にまで立ち入ったりして、主題をはっきりさせていった。発表も概念的でなく生き生きとした表現であった。

#### ハ、「お話の絵」とイメージ

前項と同じ指導法をとり、イメージしたことをすぐ描かせた。次のような結果が出た。

- すばらしい集中力が感じられ、いつもより短い時間で仕上がったが、作品はていねい。
- 出来上がりは普段の絵と比べ、色彩豊かで、イメージしたことを良く表現していた。この手法は、前記の他に、図工の作品表現や、音楽鑑賞に生かすことができる。

### 4、チック症状からの解放

心の訓練は「心の問題」を探り、治療していくことにも大きな力を持つが、ここでは子どもの神経症の中でも、対応しやすいチック症状を挙げてみる。

特に、心身症に対する場合は、子どもの症状をみるだけでなく、生育歴、家族関係、交友関係等を、過去、現在にわたってとらえることが大切であり、症状の原因はその中に見出すことができる。現状だけで対応した場合は、快方に向かっても一時的になりやすい。

例えば、絶えず「せきばらい」をする A について、家庭でも同じ状態だったが、原因は教室の隣の席の B に対する忌避感からであった。B に対する忌避感をうすめていくと共に A のリラックスをはかることで、症状は解消していった。

また、C は一日に数回、極端にアゴを振るわせ歯をくいしばり首を左に引きつけるといふ、強い緊張状態を繰り返した。家庭で話し合い、また年齢退行の技法を試みたところ、家庭での大きなショックが引き金になっていることがわかった。心身のリラックスを大切にすることで、家庭での問題はもう解決していて、何の心配もないことを、啓発暗示の言葉として言い聞かせてきた。数回の面接で、チック症状は消え、明るく学校生活を過ごすようになった。

今思うに、成人の心身症の中には子どもの頃からの「こだわり」を引きずって生きてきた（意識に上がっている場合もあり無意識の場合もある）と言う例が多い。学習指導で取り上げたことも、成人の問題としてもよく出てくる。

それらを思うと、子どもの持っているすばらしい可能性をもっと引き出してやりたかった。子どもの一つ一つの所作、発言の中から、生活環境、学習環境を、もっと重くくみ取ってやるべきであった。過ぎし歳月を振り返ってのいつわりのない心境である。