

ショート講義「学校で使える(?)暗示・イメージ」

担当:あさとも

・「潜在意識」に働きかける教育・指導の研究

・フロイトの「心的決定論」(=無意識が人間の行動に大きく影響する)の考え方から。潜在意識レベルで変化することにより、学習の効果が上がったり、問題行動が消失・軽減する場合がある。

・プレスコット・レッキーの実験~自己イメージ心理学者のP・レッキーは、「人格の中心には自己イメージがある」という仮説をたてた。それを検証する為に、学生の「特定科目への苦手意識と能力」を調べ、「自己イメージの変化(=この科目は自分に合っている)によって、学習能力が変化するか」を実験した。その結果、「自己イメージの変化により、能力(成績)は著しく向上する」という結果を得た。(マルツ,1995)

自己一貫性(self-consistency)~その時々状況の条件によって支配されるのではなく、目標に向かって統制された統一のある行動。考えることと行動とが矛盾なく、一致し調和をしていること。レッキーは人格の発達を自己像の発達と見なした。後にロジャーズがこの考え方を再評価し、その人格理論の基礎概念とした。(外林他,1981)

・ロバート・ローゼンソールの実験~ピグマリオン効果とも言う。教師の抱く期待が、生徒の学習成績に影響を及ぼすことを明らかにした。一般的に言えば、期待に添うような効果の現れること。

自己充足の予言~他人に対してある期待を持つと、当人はその期待を自分の姿だと思い込み、そのように行動しやすくなること。(外林他,1981)

イメージ~表象・心像。知覚対象の再生された直感的な心像のこと。刺激対象が目前にない時に、思い出し、再び表現する意味。態度・概念・期待・印象のような意味(ex.「企業イメージ」etc.) (外林他,1981)

・「意識的努力」と「潜在意識の観念」の関係性(努力逆転の法則)

- A. 意識的努力と潜在意識の観念が対立する時、勝利者は後者となる。
- B. 意識的努力と潜在意識の観念が対立している時、後者の力量は前者のその2乗に及ぶ。
- C. 意識的努力と潜在意識の観念が同一方向に強調する時、そこに生じる力量は、両者の和でなく積となる。
- D. 潜在意識の観念は、自分によっても他者によっても誘導できる。ただし、次の配慮が大切である。

ア)さりげなく イ)快く ウ)肯定的表現で エ)反復繰り返す
潜在意識に働きかけるには、「リラックスしていて、穏やかで澄んでいる境地」に導くことが決定的に重要! (山口,2000)

・アプローチ・その1～「にこにこカード」

- ・視覚的な注意の集中により、軽いトランス状態を作り出す。そこで自己啓発の暗示語を与えることで、潜在意識の観念が変化する。

(深層心理研究部会 編,2000)

暗示～言葉やその他の刺激が理性に訴えることなく受け容れられて、個人の観念や信念が変化し、与えられた言葉通りの行動が引き起こされる現象。

トランス～ふだんの覚醒状態に較べ安静な、心身のリラックスした状態。抑圧が弱まり無意識に接近し易くなる、被暗示性が高まる、イメージ活動が高まるなどの特徴がある。(林,1964)

授業の開始前に施行すると、教室が静かで落ち着いた雰囲気になる...という効果もある。

・アプローチ・その2～「シュヴリユルの振子」(「観念運動」)

- ・観念運動とは、ある観念を強く持つと、それに伴って身体運動が生じる現象をいう。すなわち、心の中でやろうと前向きの姿勢を示すと、身体運動もそれに伴って起きることがある。

これを視覚に訴え、かつ、自分も体験して理解させるのがシュヴリユルの振子で、自己啓発に効果がある。

- ・20～30cmの糸をつけた重り、半径6～7cmの円(中心点を通る直線があるもの)を描いた紙を用意する
- ・重りの糸の端を、軽く指先でつまむように持つ。肩を少し下げ、肘の力を抜いて、肘を体から離し、手は水平より少し下げしておく。
- ・重りを円の中心の真上5cm位のところに吊り下げ、じーっと見つめている。心が落ち着いてくると、振子がだんだん静止する。止まりが悪い場合は、深呼吸をする。(ゆっくりと息を吐くと、止まっていく)
- ・重りがだんだん、少しずつ左右に(上下に、円を描いて)動くと考え。特別に手を動かさなくても、ボンヤリ考えるだけでその通りに動く。
- ・終わる際は、重りが中心で止まるようにイメージする。動きが止まったら、重りを紙の上におき、指を離す。(深層心理研究部会 編,2000)

深く集中しているので、そのまま歩き出すのは危険。手や腕の運動をして、気分をハッキリさせることを忘れずに！！

用紙の縦横の線上に、「毎日」-「楽しい」「家でも」-「学習」などの啓発語・暗示語を書き加えると、更に効果がある。

参考文献

- ・山口彰 『MS技法による深層心理教育セミナーテキスト』 深層心理研究部会
- ・外林大作・辻正三・島津一夫・能見義博 『誠信心理学事典』 誠信書房
- ・マルツ・M 『ガラッと一変あなたの人生』 騎虎書房
- ・深層心理研究部会 編 『誘導法・暗示語集』 深層心理研究部会
- ・林茂男 『催眠入門』 誠信書房