



Therapy Practice for Finding the Answers Within: Introducing Coherence Practice to College Education

Maiko OTSUKI¹, Takehiko ITO²

¹*Otsuki Holistic (Kanagawa, Japan)*

²*Wako University (Tokyo, Japan)*

Abstract: The first author conducted a 90-minute lecture with students at a private university. The lecture entitled "Visualization Therapy Practice for Finding the Answers Within" covered the theory and practice of the coherence meditation technique developed by the HeartMath Institute in California to synchronize the heart and brain and capture insights from the subconscious mind. The present paper reports on the method and contents of the lecture and students' response to the class. The written survey responses of 145 students were subjected to content analysis and text mining. The results demonstrated positive acceptance of the meditation technique and increased interest in the particular therapeutic approach and psychology in general among students.

Keywords: visualization therapy, subconscious, hypnosis, meditation, heart focus, coherence

1. Introduction

This paper reports on a special lecture on visualization therapy practice using coherence meditation given in the course Introduction to Psychology at a private university in May 2016. Although the lecture was a one-time, 90-minute event, it was a meaningful trial for students, the guest lecturer, and the professor in charge. Therefore, we report about the class.

2. Purpose

The lecture served a two-fold purpose: to encourage university students (1) to affirm themselves, recognize their personality and talents, and aim to enter a profession and way of life that utilize their best qualities; and (2), in this process, to connect to their own hearts and to find the answers in their daily life (1).

3. Contents of the Lecture

At the beginning of the lecture, the lecturer described her background and her process of becoming aware of her mission. She then explained hypnotherapy, hypnosis, and the relationship between the conscious and the subconscious mind. Next, she introduced the visualization therapy method for finding the answers within oneself and had the students experience practice

this meditation technique.

Encounter with past-life regression hypnosis

Since I decided to become a psychotherapist, I have read various books and attended workshops with a variety of teachers while searching for the most appropriate psychotherapy method for me. I became interested in transpersonal psychology advanced by Professor Yoshihiko Morotomi at Chuo University and attended seminars by him. To practice as a clinical psychologist, I needed to earn a master's degree, so to prepare to enter a graduate school in the United States, I first attended summer school in California State University at Los Angeles. Coincidentally and miraculously, I encountered the book *Many Lives, Many Masters* by psychiatrist Brian Weiss at this time. This book gave me answers as I was searching for ways to solve prejudice and hatred in people's minds. The book introduced me to an innovative therapy: past life regression hypnosis. Minds are healed by going back to the past where a problem exists and by eliminating negative preconceptions. I soon made contact with Dr. Weiss, flew to Florida to learn directly from him, and underwent training to become a hypnotherapist.

Hypnotherapy and hypnosis

I learned that hypnotherapy is a safe, clinical therapy used in medical treatment to improve clients' or patients' physical symptoms and to recover and improve their mental health. The intention of hypnosis used in the therapy is different from that of hypnosis used in, say, television shows, and patients should not be manipulated



freely.

In a hypnotic state, a person is relaxed, focuses their attention on a certain point, and soon enters a snoozing state between sleeping and waking. When a person is in this state, it is easy to access their subconscious mind and spark ideas there. Thomas Edison knew this. He would set up an iron chair in his garden to take a nap. He would put an iron ball on a plate placed top of the armrest and sit on the chair, putting his hand on the ball. When he started to fall asleep, the ball would fall off the armrest. At the moment, he would wake up and hit upon an idea.

The conscious and subconscious mind

To release negative preconceptions, one must understand the mind's mechanism as a structure or a process involving the conscious and subconscious minds. The conscious mind is only the tip of the iceberg, while the unconscious mind is the larger, unseen iceberg below the water. The unconscious mind is full of various emotions and preconception based on past experiences and influences individuals' unconscious speech and behavior. Consequently, it is essential that those experiencing problems with their speech and behavior understand their emotions based on their past experiences. Accessing the wisdom and finding the answers in the unconscious minds can be useful and provide assurance in life.

Visualization therapy practice or coherence meditation technique for finding the answers within

Individuals do not have only unknown and unhealed parts but also splendid wisdom and potential in themselves. Humanist client-centered therapist Carl Rogers, who is called the father of counselling, said, "The answers lie in within self." As he pointed out, the heart already knows the answers, so it is essential to listen to and access the heart. While we have such techniques as Edison's habits and hypnotherapy, here I would like to introduce the easiest and most efficient technique which anyone can use: the coherence meditation technique, in which an individual person can find answers and insights in as soon as three minutes.

Coherence meditation is a simple visualization therapy practice developed by California-based HeartMath Institute, which conducts research on the relationship between the heart and brain and changes in their function. In a coherent state, an individual's heart and brain (thoughts) are connected, calm, and synchronized, and the individual feels full of gratitude and joy. In this state, the heart rate is stable, and consequently, brain function improves. However, in an incoherent state, an individual's heart and thoughts are not synchronized, and the person feels irritated, anxious, and fearful. In this state, the heart rate fluctuates, and

brain function decreases. In short, brain function depends on the emotional state of the mind.

The influence of the heart on the brain is greater than that of the brain on the heart, so the heart should be balanced first and then the brain. Research by the HeartMath Institute on elementary and junior high school students scientifically proved that filling the heart with feelings of gratitude puts the brain in its best state, which increases the capacity for exercise, learning, relationships, and creativity. That is, when one feels frustrated and anxious, they cannot concentrate or study efficiently if they try hard with their brain. However, if one directs attention to the heart first and then feels calm, the brain will also feel calm almost immediately, and the individual can focus on studying. This state in which the brain and heart are peacefully synchronized is called coherence and can be demonstrated objectively by fluctuations in the heart rate.

After explaining the theory, I taught the three steps of coherence mediation to students, and we practiced them together. The three steps are: 1) focus on the heart; 2) take a deep breath with the heart; and 3) fill the heart with feelings of appreciation. First, people put their hand on their chest to direct their consciousness to their heart. Second, they take a deep breath at a normal, slow pace, such as breathing in for five seconds and breathing out for five seconds. Third, they imagine an object they can easily appreciate, and fill their heart with feelings of gratitude toward it. Doing this feels easier if people imagine something they love unconditionally, such as a puppy, a baby, their grandmother, or a natural landscape. The exercise is repeated for three minutes, and when the heart is filled with feelings of gratitude, the heart rate becomes stable, and coherence becomes high. In this state, individuals can get the insights they need. More specifically, individuals can ask their heart from their mind, "What do I need to know?", wait for a moment, and then suddenly receive the answers in the form of words or images. These answers are not thoughts from the mind but valuable insights from the deeper mind which can be hints for living.

In concluding the lecture, I remarked, "I would you like to continue this technique and improve your self-reliance for your life." Finally, I asked the students to write their impressions of the lecture.

4. Special Lecturer's Reflection

Although it was a large class with 300 students, most seemed to listen positively to the lecture with interest. I could enjoy talking to them with a satisfactory presence. I was happy to feel the students' hearts be directed to me and gradually feel at ease and open up.

Many students positively engaged in the practice session and leaned forward when I explained that the



effects of the coherence meditation technique are scientifically proven. After the lecture, quite a few students came to the lecturer and, with eyes shining with excitement, expressed such impressions that the lecture was "awesome," "interesting," "easy to understand," and "useful."

Moreover, students who measured their heart rate fluctuation using the M wave technique developed by HeartMath Institute and practiced coherence mediation easily experienced the state of coherence. I was very glad to see many heart-centered young people who live their daily life calmly.

I hope that this lecture served as an opportunity for students to integrate coherence practice into their lives and that they will live more peacefully, actively, and creatively with confidence.

5. Feedback from Students

Written feedback from 145 students (93 males, 52 females) was subjected to content analysis. According to the results, 122 responses to the lecture were positive, 20 were neutral, and three were negative. In addition, topic analysis using text mining was conducted using *Text Mining Studio 5.2*. The results indicate that most students found the lecture interesting and easy to understand. Many also stated that they wanted to study the therapy more or receive it themselves.

Acknowledgements

We are thankful to Mr. Yuta Horiguchi, Ms. Akiko Takagi, Ms. Emi Kinoshita, and Mr. Akihiro Sugita for their comments on the manuscript.

Bibliography

- 1) Bradshaw, J.: *Homecoming: Reclaiming and championing your inner child*. New York: Bantam Books, 1992.
- 2) Frankl, V.E.: *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press, 1999.
- 3) Johnson, R. M.: *Completely connected: Uniting our empathy and insight for extraordinary results*. Raiser Media, 2015.
- 4) Rose, L.J.: *Your mind: The owner's manual*. Canoga Park, CA: Krya Yoga Publishing, 2015.
- 5) Weiss, B.L.: *Many lives, many masters: The true story of a prominent psychiatrist, his young patient and the past-life therapy that changed both their lives*. New York: Simon & Schuster Inc., 1996.
- 6) Woolger, R.J.: *Other lives, other selves: A Jungian*

psycho-therapist discovers past lives. New York: Bantam Books, 2006.



自分の中に答えを見つけるイメージ療法 コヒーランス・プラクティスの大学授業への導入

(Therapy Practice for Finding the Answers Within:
Introducing Coherence Practice to College Education)

大槻麻衣子¹、いとうたけひこ²
(Maiko OTSUKI¹, Takehiko ITO²)

¹ 大槻ホリスティック (日本、神奈川県)

² 和光大学 (日本、東京)

要旨：ある私立大学において、2016年5月に特別講師・共同研究者として第一著者が「自分の中に答えを見つける“イメージ療法”」（言い換えれば、脳と心臓を同期させるコヒーランス瞑想により潜在意識から洞察を得る自己成長のためのプラクティス）と題して大学生への90分の特別講義を行った。その内容と、受講者の感想の質問紙調査の分析結果を報告する。授業の内容は、脳と心臓を同期させるコヒーランス瞑想により潜在意識から洞察を得る自己成長のための理論の説明とプラクティスであった。本報告では、第一に、米国ハートマス研究所で開発されたコヒーランス瞑想によるイメージ療法の概要を紹介する。第二に、受講者の質問内容や感想をテキストマイニングで分析することにより、大学生の悩みや希望、ニーズについてより良く知り、新しい授業の在り方や、学生の潜在能力を引き出すためのより効果的な支援の仕方へのヒントを得ることを目標とする。

キーワード：イメージ療法、潜在意識、催眠、瞑想、ハート・フォーカス、コヒーランス、大学生

はじめに

本研究は、2016年5月に、ある4年制大学の心理学概論においておこなった、イメージ療法の一つであるコヒーランス・プラクティスの特別授業の記録である。わずか1回の90分授業ではあったが、学生にとっても特別講師にとっても、また授業担当者にとっても大変有益な試みであったので、ここに報告する。

第1部 講義内容（授業実践報告）

I ねらい

本講義のねらいは以下の通りである。すなわち、これから社会に出ていく大学生たちが、①自分自身を肯定し、自分の個性・才能に気づき、それらを活かした職業や生き方を目指していくことができる

よう、力づけること。②その過程において、日頃から自分自身のハートと繋がり、自分の中に答えを見つけていくことができるよう促すこと。

II 内容と経過

1. 講義の前半

まず講師の生い立ちと自分のミッションに気づくまでの経緯を説明した。

《退行催眠療法（前世療法）との出会い》

心理療法家になろうと決めてから、様々な本を読み、様々な先生の講座を受講しながら、心理療法の中でもどの方面に進むかを模索した。その中で、「トランスパーソナル心理学」という学派（中央大学諸富祥彦教授が中心）に興味を持ち、諸富教授のセミナーに出るなどした。臨床心理士を目指すには、修士号が必要なので、アメリカの大学院に入りたいと思い、その準備のため、カリフォルニア大学ロサンゼルス校に夏期留学した。そこで、偶然にも奇跡的にブライアン・ワイズ精神科医の著書「Many Lives,



Many Masters (邦訳：前世療法)」に出逢った。それは、人々の心の中にある偏見や憎しみを解決する方法を探していた自分にとって、たくさんの答えを与えてくれるものだった。問題の原因となる過去へ遡って心を癒し、ネガティブな拘りを解消していくことのできる画期的なセラピー、退行催眠療法だ。すぐにワイズ博士にコンタクトを取り、師に直接学ぶべく、フロリダへ飛び、トレーニングを受け、催眠療法士となった。

《催眠療法と催眠について》

ここで、「催眠療法」と「催眠」について、誤解のないよう説明した。

講師が学んだ催眠療法とは、医療でも使われるクリニカル（治療的）で安全なセラピーであり、あくまでクライアントや患者の症状の改善や、心の健康回復・向上のために行うものである。

そのセラピーで用いられる催眠とは、テレビで放送されているような催眠術ショーとは意図が異なり、他者の思い通りに操られるといったものではない。催眠状態とは、「リラックスして意識が一点に集中していること」であり、睡眠と覚醒の間くらいの「うとうと状態」であり、潜在意識にアクセスし易く、「ひらめき」を得易いのが特徴である。それを知っていた発明家のトーマス・エジソンは、自宅の庭に、“うたた寝”をするための鉄製の椅子を設置し、その肘掛けの先端のお皿の部分に鉄のボールを置き、そのボールの上に手をかぶせ、座った。エジソンがそこでうたた寝を始め、カクンとよろめいた瞬間に、鉄のボールが肘掛けから下に落ち、エジソンはハッと目を覚ました瞬間に、アイデアがひらめく、という仕掛けであった。

《顕在意識と潜在意識について》

さらに、人生で自分の足かせとなっているネガティブな思い込みをいかに解いていくことができるか、心のしくみを顕在意識と潜在意識の働き・構造として説明した。

顕在意識、つまりわかっている部分は氷山のほんの一角に過ぎず、潜在意識は海面下に潜んでいる未知なる大きな山のようなものである。また、潜在意識の中には、過去の経験から組み込まれた様々な感情や思い込みが詰まっており、それが無意識のうちに個人の言動に影響を与えている。よって、自分の言動に問題を感じているのであれば、潜在意識の中にある、過去の経験からの想いを理解していくことが大事である。

私たちは、潜在意識の知恵にアクセスし、そこから答えを導き出すことができれば、生きていく上で心強く、役に立つ。

2. 講義の後半

講義の後半では、前半で述べた内容を踏まえ、ねらい②のために、自分の中に答えを見つけるための訓練法である「コヒーランス法」について紹介し、学生に実際に体験してもらった。

《自分の中に答えを見つける訓練法》

人には自分ではまだわかっていない部分や癒されていない部分もたくさんあるが、素晴らしい知恵や潜在能力も隠されている。カウンセリングの父と言われる人間性心理学来談者中心療法のカール・ロジャースも、「答えは自分の中にある」と言っているように、答えは自分の胸の内に在り、つまりハートがすでに知っているのも、そこに耳を傾けること、アクセスすることが大事である。エジソンのようなやり方もあり、催眠療法（ヒプノセラピー）もあるが、ここでは中でも最も簡単で効率的な、誰にでもできる訓練法を紹介する。3分ほどの短時間で自分のハートから答え・洞察を得る「コヒーランス法」だ。

《自分の中に答えを見つける訓練法～コヒーランス法》

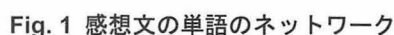
コヒーランス法は、一種のシンプルな瞑想法（イメージ法）であり、アメリカのハートマス研究所によって開発された。ハートマス研究所は、心拍数の変動を測ることにより、心臓と脳の関係性と機能面での変化をリサーチしている。

コヒーランスとは、心臓（ハート）と脳（思考）が穏やかに繋がり同期している状態をいい、これは、「感謝や喜び」で満たされている状態であり、このとき心拍数は一定しており、結果、脳の機能が向上する。逆に、心臓と脳が同期していない反コヒーランスの状態では、イライラ、不安や恐れを感じている状態であり、このとき心拍数の変動が高まり、結果、脳の機能が低下することがわかっている。

つまり、「心が感じている感情の状態によって、脳の機能が左右されてくる」ということだ。

脳が心臓に与える影響よりも、心臓が脳に与える影響の方が大きいので、まず「最初にハートを整えること」で、それが、脳の環境を整える。特に、「感謝の気持ちでハートを満たすこと」が、脳を最も良い状態に整え、それが、運動・学習・人間関係・創造性などの能力向上を促すと、同研究所による小中学生を対象とした研究で科学的に証明された。つまり、頭だけで頑張って勉強しようとしても、もしも心が不安で焦り、イライラしていたら、脳はうまく集中できず、あまり能率が上がらないが、先に心臓の方に意識を向け、心を穏やかすると、脳もすぐに落ち着き、集中力を発揮できるようになる。このような、脳と心臓が平和に同期している状態を「コヒ

分ほど行い、充分にハートが感謝の状態になったとき、心拍数は安定し、コヒーランスが高くなっている。その時に、必要な洞察を得ることができる。具体的には、「何を知る必要がありますか？」と自分のハートに心の中で尋ね、少し待つ、すると、ひらめきや、言葉、イメージなどの形で、答えが返ってくる。そうして得たものは、思考で考えたものではなく、自分の心の深いところから響いてきた、価値ある洞察であり、生きるヒントとなる。「みなさんもぜひこれを続け、自分への信頼感を育て、これからの人生に役立ててほしい」と締めくくった。また、最後に学生から講義について感想を自由記述で書いてもらった。





4. 講師としての感想

300 名近くの大教室であったが、ほとんどの学生が、興味を持った様子で積極的な姿勢で聴いてくれたので、講師自身も楽しみ、臨場感を持って話すことができた。話すにつれ、学生たちのハートがこちらに向き、緩み、開かれてくるのを感じ、嬉しかった。

コヒーランス法の練習も、「科学的に実証され、効果があるとわかっている」という部分で身を乗り出す反応が窺え、前向きに取り組んでいた学生が多かった。講義が終わってからも多くの学生が講師のもとにきて、「すごくよかった」「面白かった」「分かり易かった」「ためになった」「役に立った」などの言葉をくれ、少し興奮したように、瞳を輝かせていた。

また、ハートマス研究所のエムウェーブを用いて心拍数の変動を測定し、コヒーランス法のデモンストレーションを行った学生においては、とてもスムーズにコヒーランスになれた。普段から穏やかで、ハート中心で過ごせている若者が多いとわかり、たいへん喜ばしかった。

これを機会に、学生たちがコヒーランス法を取り入れ、より平和的に、積極的に、創造的に人生に取り組み、自分に自信をもって前へ進んでいってほしい。

第2部 学生の反応

感想文は、男子 93 名女子 52 名、合計 145 名から得られた。肯定的か否定的か中間的かの内容分析を行った。結果は、肯定的な回答は 122 名、中間的な回答は 20 名、否定的な回答は 3 名であった。

また、テキストマイニングによる分析を行った。使用したソフトは Text Mining Studio 5.2 である。話題分析を行った。Fig. 1 は感想文の単語のネットワークを可視化したものである。ここに出てくる単語からイメージ療法に対する学生の受け止め方がわかる。ほとんどの学生は講義内容を、楽しいものであり、わかりやすく興味深いと受け取っており、もっと学びたい、あるいはセラピーを受けてみたいというような感想も多く見られた。

謝 辞

堀口裕太さん、高木亜希子さん、木下恵美さん、杉田明宏さんに感謝いたします。

参考文献

- 1) 吉福伸逸: トランスペルソナル・セラピー入門, 東京: 平河出版社, 1989.
- 2) 河合隼雄: ユング派の心理療法, 東京: 日本評論社, 1998.
- 3) 諸富祥彦: カール・ロジャース入門: 自分が“自分”になるということ, 東京: コスモスライブラリー, 1997.
- 4) V.E. フランクル: <生きる意味>を求めて, 諸富祥彦, 松岡世利子, 上嶋洋一 訳, 東京: 春秋社, 1999.
- 5) Weiss B.L.: *Many Lives, Many Masters: The True Story of a Prominent Psychiatrist, His Young Patient and the Past-life Therapy That Changed Both Their Lives*, Kindle, 1996.
- 6) ブライアン L. ワイス: 前世療法—米国精神科医が体験した輪廻転生の神秘, 山川紘矢, 山川亜希子 訳, 東京: PHP 研究所, 1996.
- 7) リンダ・ジョイ・ローズ: あなたの人生を変える催眠療法「ヒプノセラピー」, 矢沢フレイ伸恵 訳, 東京: 雷韻出版, 2001.
- 8) ロジャー・J・ウルガー: 「魂」の未完のドラマ, 長沢房枝 訳, 東京: 中央アート出版社, 2006.
- 9) ジョン・ブラッドショー: インナーチャイルド, 新里里春 訳, 東京: NHK 出版, 1993.
- 10) 大槻麻衣子: あなたはもっと幸せになれる!, 東京: 青春出版社, 2004.
- 11) 大槻麻衣子: 「前世」からの子育てアドバイス, 東京: リヨン社, 2007.
- 12) 大槻麻衣子: 前世療法がいかに覚醒を促すか: 心理療法として施すワイス式退行催眠療法の臨床からの潜在意識研究, in サトルエネルギー学会意識科学研究会(編): アセンションと意識進化: 意識が現象を創る, 東京: 彩流社, 2012.
- 13) Johnson R.M.: *Completely Connected*, RASUR Media, 2015 (完全につながる—コネクション・プラクティス: 平和を生み出す、脳と心臓の使い方, 東京: 八月書店, 2016.)