

# デイマティーニ・メソッド®の 心理的効果に関する予備的研究

古 宮 昇

デイマティーニ・メソッド®とは

心理的な苦悩を解決し、マイナスの感情および極端で非現実的なプラスの高揚状態を中和し、さらに、潜在的な能力を發揮しより充実した人生を創ってゆくことを援助する方法として、デイマティーニ・メソッド®がある。これは、米国人のジョン・F・デイマティーニ氏が開発した手法であり、現在、世界中の58カ国以上で実践されており（Demartini Institute, 2012, p. 19）、デイマティーニ・メソッド®日本普及協会のホームページによると、これまで世界200万人以上の人々がデイマティーニ・メソッド®を受講している。（デイマティーニ・メソッド®日本普及協会 <http://www.japandma.com/aboutus.html> 2012.7.5）

デイマティーニ・メソッド®は、その効果に関して心理学や精神医学の専門家たちから優れた評価を得ている。たとえば、米国の著名な精神科医であるブランカ・ディアズ氏は、デイマティーニ・メソッド®についてつぎのように述べている。「デイマティーニ・メソッド®は、思考を変容させることによって感情そして人生を変容させる。……ドクター・デイマティーニの考えの独自性、独創性、天才性は、精神医学治療の革命的な進歩となっている。……ドクター・デイマティーニの教えによって、私は優れた考えと優れた手法を手に入れることができた。それによって私の患者たちに“歴史の犠牲者ではなく運命の主人になる”ための援助が提供できている。（Demartini, 2009, p. x; 原文は英語。邦訳は古宮による）

また、南アフリカ共和国の臨床心理士であるマーク・カーン博士は、こう述べている。「私は心理学の専門家として26年を過ごしてきました。……以前の私はフロイト派の方法に従い、50分単位で診察してきましたが、今や連続して2、3時間、時には4時間診療することもあります。……私は何年間も心理療法に従事し、私自身も変容を経験してきました。しかしデイマティーニ・メソッド®が完了に近づくにつれてクライアントの心が開いてくるのを目撃した時ほどの度合いとエネルギーの質をもって、私の心が開く経験をしたことは、かつてありませんでした。嘆き、トラウマ、劇的な喪失、拒絶の苦しみを扱う中で、これは本当に特筆すべきことです（Demartini Institute, 2012, p. 34）。」

デイマティーニ氏は人間行動学の専門家であり、教育者であり、多くの著書がある。彼の著書のうち現在までに邦訳されたものとして、「心を知る技術」、「世界はバランスで

きている」、「正負の法則」、「ザ・ミッション」、「お金を『引き寄せる』最高の法則」がある。

ディマティーニ・メソッド®の根本的な世界観として、物事にはすべて光と影、プラスとマイナス、支えと挑戦、という二面性がある、というものがある。ところが人間はしばしば物事の一面しか見えない。そのために感情の苦しみや非現実的で極端な高揚状態が生まれる。怒り、憎しみ、うつ、悲しみ、恐怖、地に足のつかない躁（そう）状態、などである。高揚状態は、のちほどその反動としての激しい落ち込みをとまなう。

そこでディマティーニ・メソッド®のセッションにおいては、ファシリテーターはクライアントに対して、本人が見えていない面に気づかせることを目的とする一連の質問を投げかけ、クライアントはそれに答える。

そして、クライアントは一連の質問に答える過程を通して、それまで「悪い」と思っていた人や物事、および「良い」と思っていた人や物事について、その反対の側面に気づいてゆく。そのとき感情が中和され、苦しみからも非現実的な高揚からも解放される。

しかしディマティーニ・メソッド®の効果は、単なる感情の中和にとどまらない。クライアントは、愛に開かれた感謝の状態に達する。

人間は、支持と挑戦のはざまでもっとも大きく成長するものである。たとえば、自分に対して優しい人しかいなかったり、または自分を厳しく攻撃する人ばかりしかいなかったり、そんな状態では私たちの成長は最大のものにならない。その両方の役割を取る人々が必要なのである。それゆえ人間は、それまで「悪い」または「良い」と思っていた人や物事に両面があることに気がつくとき、それらの人や出来事は自分のための最善の人や出来事であったことを悟る。するとその人や出来事、状況に対して深い感謝が生まれるとともに、その相手に対する愛が生まれる。

ディマティーニ・メソッド®のセッションで使われる一連の質問は、ディマティーニ氏の著書において公開されている。それゆえ、自分一人でディマティーニ・メソッド®をおこなうことは可能である。しかし、自分では見えていない面を見ることが目的の質問であるために、自分一人では進みづらいことも多い。そこで、訓練を受けたディマティーニ・メソッド®のファシリテーターについてもらい、助けを得ながら質問に答えてゆくのが有益なことが多い。

ディマティーニ・メソッド®には、個人セッションとグループセッションがある。個人セッションの場合は、1人のクライアントに1人のファシリテーターがつく。グループセッションでは、1人のファシリテーターあたりクライアントがおおよそ4人ほどになるよう、人数が調整されることが多い。つまり、ファシリテーターが3人いれば、クライアントの定員はその4倍の12人ほどになることが多い。

### ディマティーニ・メソッド®の効果研究

ディマティーニ・メソッド®は、日本には本格的に導入をされ始めてまだ数年しか経っておらず、日本におけるその効果研究はない。そこで、ディマティーニ・メソッド®の心

理的効果を検証することを目的として本研究をおこなった。

私は、2012年3月におこなわれたディマティーニ・メソッド®トレーニング・プログラムに参加し、ディマティーニ・メソッド®をクライアントに提供する資格を得た。そこで本研究では、ディマティーニ・メソッド®のクライアントたちに対して、彼らがセッション後に書いた感想文の内容をもとに、セッションが効果があったと判定できるかどうかを検証した。

## 本研究の目的

ディマティーニ・メソッド®の心理的な面での効果を検証すること。

## 実験手続

私と、他2名のディマティーニ・メソッド®の日本人ファシリテーターの合わせて3名のファシリテーターによって、参加者9名を対象にディマティーニ・メソッド®のグループセッションをおこなった。グループセッションは朝10時開始で、終了は夜9時ごろだった。参加者には、グループセッション終了直後に、「受講前、受講中、受講後に感じたことを自由に書いてください」という指示を出した。

それに加えて、筆者はそのグループには参加しなかった1人の個人に対して、本年6月に4時間半の個人セッションをおこない、その終了後に、同様の感想文の提出を求めた。

それらの感想文を、臨床心理学を専攻する本学の大学院生3名が読み、クライアント一人一人について、彼・彼女の文面から、セッションによってネガティブな感情の軽減、もしくはポジティブな感情の増大という効果があったと判断できるかどうかを判定した。判定は、効果があったと判断できる「効果あり」、効果があったとは言えない「効果なし」、および「判断不能」の3つの選択肢から1つを選んで行われた。

3名の大学院生判定者には、「これらの感想文は、あるグループセッションを受けた人たちが、セッションのあとに書いたものである」とのみ伝えた。そのグループセッションがディマティーニ・メソッド®のグループセッションであることは伝えなかったし、判定者らにはディマティーニ・メソッド®についての知識はまったくなかった。

なお、ディマティーニ・メソッド®のグループ参加者9人のうち、1名は感想文を提出せずに帰った。また、3人は後日（1週間以内）私にイーメールで感想を送ってきた。それに加えて本研究では、私が6月におこなった個人セッションのクライアント1人の感想も研究対象に加えた。よって本研究では、グループセッションの参加者8人と個人セッション参加者1人の、合計9人の感想に関して効果判定をおこなった。

## 結 果

表にあるように、判定の対象となった参加者9人の感想について、6人に関しては判定員3名全員が「効果あり」と判定し、1人に関して判定員2名が「効果あり」と判定し、1名が「効果なし」と判定した。参加者2人については、判定員1名が「効果あり」と判

定し、判定員2名が「効果なし」と判定した。「判定不能」との判定はなされなかった。

つまり、本研究においてディマティーニ・メソッド®を受けた9人中、6人については効果があったと判断でき、2名については効果があった可能性が比較的高いと思われるという結果であった。ただし、ディマティーニ・メソッド®グループの参加者のうち1人は、感想を書かずに帰宅した。その人については判定不可能とすべきであろうが、効果を感じなかったために感想を書かなかった可能性がある。つまり、その参加者については効果があったと判断する根拠がないので、効果があったとは言えない、と見なす。

表 9名の参加者についての、判定員による判定結果

○ 効果あり, ×効果なし

	判定員A	判定員B	判定員C
参加者1	○	○	○
参加者2	○	×	×
参加者3	○	×	×
参加者4	○	○	○
参加者5	○	○	○
参加者6	○	○	○
参加者7	○	○	○
参加者8	○	○	○
参加者9	○	○	×

## 考 察

本研究では、ディマティーニ・メソッド®の心理的効果を検証することを目的として、そのグループセッションへの参加者8人および個人セッションの参加者1人について、彼らがセッション後に書いた感想文をもとに、セッションが心理的にポジティブな効果をもたらしたかどうかを、判定員に判定させた。その結果、10人中6人については効果があったと結論付けることができ、1人については、効果があった可能性が比較的高いと言えた。あとの3人については、効果があるとは言えない、と判断された。

今回のグループセッションおよび個人セッションの参加者たちは、それぞれが何年間にもわたって、怒り、嫌悪感、軽蔑心などのネガティブな感情を感じてきた人を対象にワークをおこなった。そのことを考えると、たった1日のセッションによって10人中6人に効果があった、というのは、特筆すべき結果だと私は考える。

判定員全員が「効果あり」と判定した感想文から、その効果をうかがわせる記述を抜き出してみよう。

参加者1は、グループセッションの翌日にイーメールで感想を書いて送ってきた。そこには、「本日、昨日の事を友人に伝える時に、改めて涙が出てしまい、その感謝の気持ちがその友人にも伝わったようで、同じように涙を流していました」と書かれている。彼女

は姑を対象としてグループセッションをおこなったが、姑に対するネガティブな感情が、感謝に変わったことが明らかである。

参加者3は、判定員2名が「効果なし」と判定したのだが、それでも彼の感想文には「自分はありのまま、相手もありのままでいいのだなと思いました」と書かれている。これは心境の変化を示唆するものであろう。

参加者4はつぎのように書いている。「半信半疑でワークを進めましたが、自分自身にある最も嫌な部分、それがまわりに与える影響から自分自身を責めていた部分が自分でも信じられないくらい、今ゆるすことができている。まわりのすべてに感謝したい気持ちです。」この記述から、ディマティーニ・メソッド®によって、自分自身と周囲の人々への感じ方が明らかに変わったことが読み取れよう。

参加者5はつぎのように書いている。「経験前……今まで許せなかった人がそんなに簡単に許せるようになるのかな？

経験中……今まで否定的に見ていた夫の悪い面が、実は私にとって必要な面だったことに気づいた。教え子にもいっぱい支えてもらっていることに気づいた。

経験後……夫に感謝の気持ちが湧いてきた。母にも感謝の気持ちが持てた。」

この参加者とは、グループセッションの2週間後に会って話を聞いた。すると、グループセッションの前までは夫と毎日のようにケンカをしていたのに、グループセッションのあとから2週間は、前日に軽いいざこざが一度あっただけで、これは画期的な変化だ、と話していた。

参加者6は次のように書いている。

「経験前……昔の彼の事はある程度収束しており、憎しみもウラミツラミもほとんどないと思っていた。(中略)

経験中……もう片付いた出来事と思っていたのはただ頭で理解していただけだと実感しつつ進んでいった。……(中略)……自分のなかにある罪悪感がとけてゆくののがわかり、自分をも受け入れることができたのが嬉しかった。こんなに短時間で自分の罪悪感が消えた体験は初めてだった。(中略)

経験後……今朝までは「もし、彼が私の方に歩いてきたら」と考えるだけで、おそろしく逃げ出したかった。それくらい恐怖の人だった。できることなら私の存在も思い出も彼の記憶の中から消えてくれたらいい!!と願うほどだった。

メソッド後は、手紙にも書いたように、自然な笑顔で「ありがとう」と言える。みぞおちにつかえていた小さな石が砕け散って胸の息苦しさが無い。もっともっともっと……本当に感謝の言葉「ありがとう」と幸せをかみしめている。全ての意味が全てつながり、全てに感謝できる。今の私があるのは何ひとつ欠くことはできないでき事だったと実感できた。きっと夫に対しては今よりも素直に感謝の気持ちを口にすることができそう……」

この参加者の場合は、彼女の心にずっと残っていた、かつて付き合っていた恋人に対する心の葛藤がかなり深く解消されたことが示されている。

参加者8は、「ワーク前とワーク後で、母への感謝の割合は、正直、あまり変わって

ません。でも周囲の人たちや、ちょっとイヤな人たちへの気持ち（見方）に、感謝が増しました。私自身が受け入れることが出来ていないところを見せてくれているんだと思えたら、「教えてくれてありがとう」って優しい気持ちでいられます」と、今までは怒りを感じていた人々に対しても、より穏やかな気持ちになれたことを述べている。

参加者9は私が個人セッションをおこなった人で、同性の親友を対象にディマティーニ・メソッド®に取り組んだ。彼女はつぎのように述べている。「経験前には、相手に対してイライラな気持ちが大きかったです。（中略）次回彼女に会った時には、前回のようなイライラした気持ちで待つことはないと思います。また、彼女のルーズな部分にも許せるようになると思います。」この記述からも、心境の変化がうかがえる。

これらの結果から、ディマティーニ・メソッド®は、今回の研究の参加者の6割に対して、長年積もってきた特定の他人に対するネガティブな感情をクリアにする効果があった、と見なすことができよう。たった1日のセッションでこの効果を出すことができたのは重要なことである。

どんな研究にも弱点はあるが、本研究にもいくつかの弱点がある。まず、効果を測定する方法について、信頼性・妥当性が確認されている心理尺度は使われていない。しかし、ディマティーニ・メソッド®について何も知らない心理学の大学院生3名が判定し、しかも、参加者9名のうち6名については「効果あり」で全員が一致したのであるから、彼らの判定にはある程度の客観性があったと見なせるだろう。

別の弱点として、コントロール群が使われていないことがある。しかし、参加者らが行った対象者は、長年にわたってネガティブで強い感情が続いていた人物たちであるから、仮にコントロール群がいたとしても、今回のセッションに使われたたった1日という短い時間で、心理面で大きな変化が起きていたとは非常に考えづらい。

本研究のもっとも大きな弱点は、その効果の持続性についての検証ができていないことである。感想文はそのほとんどが、セッション終了直後に書かれたものであるから、セッションで得られた効果が後にまで持続するかについては分からない。この点について明らかにするために、今後の追跡研究が望まれる。

## 文 献

Demartini, J. F. (2009) *The breakthrough experience: A revolutionary new approach to personal transformation*. Hay House, CA.

Demartini Institute. (2012). *The Demartini Method training program: The tool with a thousand uses for mastering your life*. (「ディマティーニ・メソッド®トレーニング・プログラム」). 邦訳は、ディマティーニ・メソッド®日本普及協会による)。