

# 金縛りのリアリティ

雁瀬 凌輔

(渡部 圭一ゼミ)

## 目次

はじめに

第1章 金縛りとは

第1節 金縛りの起源

第2節 世界の金縛り

第3節 筆者の金縛り体験

第2章 金縛りはなぜ起きるか

第1節 中岡俊哉氏の金縛り論

第2節 福田一彦氏の金縛り論

第3節 吉村亜弥子氏の金縛り論

第4節 金縛りの原因に関する研究視点の比較

第3章 経験者が語る金縛り

第1節 個人インタビューの実施

第2節 6人のインタビュー内容

第4章 考察

第1節 インタビュー内容の分析

第2節 金縛り体験が語られる理由

第3節 メディア理解と金縛りの始まり

第5章 結論

第1節 経験をもとにした金縛り

第2節 「原因」解明の重要性

第3節 金縛りのリアリティ

## はじめに

金縛りをご存じであろうか。誰でも一度は金縛りという単語を聞いたことがあるだろう。金縛りとは睡眠時に体が麻痺し、動かなくなる現象のことをいう。全員がかかったことがあるというわけではないが、身のまわりに金縛り経験がある人が少なからずいるのではないかと思う。

この論文では、金縛りがどのようにして現代まで受け継がれてきたのか、また、なぜ現代でも多くの人々が金縛りにかかるのか。そういった謎を解くために、主にインタビュー調査を実施し、そ

の分析を通して金縛り文化が継承されてきた理由について考察していく。

## 第1章 金縛りとは

### 第1節 金縛りの起源

かなしばり【金縛り】

①動くことができないようにきびしく縛りつけること。恐怖などで体になることにもいう。「一にあう」

②金の力で自由を束縛すること。

かなしばりのほう【金縛りの法】

修験者の行ずる法。不動明王の威力によって、金鎖で縛るように、人（あるいは人に害を加えるもの）を身動きできないようにする法。

これは『広辞苑』に書かれている金縛りの意味である〔新村 2018: 588〕。ここからもわかるが、金縛りという言葉は陰陽道や修験道、仏教の一部などの宗教者が扱う麻痺させる呪術である「金縛りの法」に由来するとされている。「金縛りの法」というのは不動明王を呪術者が呼び出し、不動明王が持つ羅索によって動きを封じ込めるというものである。また、『続日本紀』には修験道の開祖とされている役小角が鬼神を従え、水を汲み薪を採らせていたと書かれており、その際に命令を聞かない鬼神には術で縛ったという記述がある。さらに、金縛りという言葉自体は出てきてはいないものの、金縛りに似た現象が記録されている。1885年に出版された『石川五右衛門伝記』では、仏教寺院に忍び込んだ泥棒が不思議なことに道に迷い、突然、体が動かなくなったというエピソードが収録されている〔Yoshimura 2015: 151〕。

以上から歴史的には「金縛り」ではなく、「金縛

りの法」と呼ばれていたことがわかる。また、金縛りと言及されていないものの、体が麻痺するという金縛りと同じ現象を体験したという事例も数多く発生していたことがわかる。

## 第2節 世界の金縛り

陰陽道や修験道、仏教の一部など日本文化から誕生したこの金縛りという言葉だが、日本国外ではどのような捉え方なのだろうか。

ここで参考になるものとして、睡眠麻痺（金縛り）を「夢の一種」ととらえるかどうかという調査を日本人とカナダ人に対して実施した結果を紹介する。日本人ではこの現象を「夢の一種」だと考えている人は全体の約15%であった。しかし、カナダ人の場合、約60%近くの人がこの現象を「夢の一種」と回答している〔福田2014:66〕。

では、なぜこのような認知の差があるのだろうか。カナダの方が日本人よりも軽い症状であるからだと考える人もいるだろう。だが、この質問と同時に行われた睡眠麻痺（金縛り）はどのような症状であったかという質問に対して、「動けない」と答えた人は日本人もカナダ人も100%であり、それ以外の症状もどちらも似たようなパーセンテージであった。つまり、日本人とカナダ人で睡眠麻痺（金縛り）の症状の重さの違いはないのである〔福田2014:64〕。

この疑問の答えは実にシンプルで、「金縛り」という言葉自体が日本国外では存在していないからである。そのため、日本人が思う金縛りがカナダ人にかかったからといって、それは金縛りではなく、夜間に起こった不思議体験であり、それはつまり悪夢の一種でしかないという考えに至ってしまうのである。そのため、カナダ人は金縛りを夢の一種だと考える人が多いのである。

ここでアメリカでの睡眠麻痺（金縛り）の捉え方について触れておこう。イギリスの心理学者であり、サイエンスライターでもあるスーザン・ブラックモアは『Skeptical Inquirer』という雑誌の特集「異星人ファイル」内の「Abduction by Aliens or Sleep Paralysis」という文章の中で、金縛りについても言及しつつ、宇宙人によって誘拐されたと述べている人たちの証言と睡眠麻痺の症状が一致したということを指摘している。ブラックモア

によれば、宇宙人による誘拐とされるできごとの多くは睡眠麻痺であるとされている〔Blackmore 1998: 25〕。

多くの日本人からすれば、宇宙人による誘拐と金縛りが結びつくというのは理解し難いことであるだろう。だが、調査対象とされたアメリカ人は、誘拐された際にその記憶は宇宙人によって消去されると考えているという。そして宇宙人によって消去された記憶を催眠を使って甦らせようと考え、その結果からドラマや映画などに出てくるような「典型的な宇宙人による誘拐」が再現される。その再現というのが、宇宙船から放たれる光によって吸い込まれ、宇宙船の中に連れられ、台の上に乗せられて身体検査をされるというシーンになる。そして宇宙人による誘拐体験が出来上がるのである〔福田2014:74〕。

## 第3節 筆者の金縛り体験

実は、筆者も金縛り経験者であり、何度も金縛りにかかったことがある。ここで、私自身の金縛り体験談について触れておくことにする。私が金縛りを初めて知ったのは小学校低学年の時である。当時のテレビ番組のひとつで、実際にあった怖い話をドラマ形式で放送するものがあり、そこで金縛りにかかったというエピソードがあった。そのドラマ内では金縛りにかかり、体が動かず、目は開いている状態でお化けが徐々に近寄ってくるといった内容だった。当時はそれがとても怖く感じ、金縛り＝心霊現象という印象が強く残った。

それ以降も度々、金縛りを題材にした怖い話や漫画やアニメが放送され、怖い印象を持ち続けた。しかし、ある日に金縛りはストレスや疲れが原因だという記事を読む機会があった。その記事を読んだからは金縛りに対する恐怖心は少し薄れたものの、まだ、金縛りには霊が関係しているのではないかという気持ちもあった。

実際に初めて金縛りにかかったのは高校3年生のころである。体は動かず、体が動けるようになったと思えば、すぐにまた動かなくなり、とても苦しい思いをした。それは今まで漫画やアニメ、テレビで観た金縛りと同じような現象であった。しかし、金縛りを初めて知った小学生の頃であれば、恐怖心だらけであっただろうが、中学生の頃に読ん

だ金縛りの原因はストレスや疲れであるという知識もあったので恐怖心はそこまでなかった。

以上が筆者の金縛り体験であるが、私自身は金縛りに対して霊的な何かが原因だとは考えておらず、ストレスなどが原因だと考えている。だからといって、霊的な何かが原因で起きる金縛りがまったく存在しないと思っているわけではない。むしろかなりの数の人々が霊的な原因で金縛りを経験していることを見聞してきた。そこで以下では、まず金縛りに関する先行研究のなかで、金縛りの原因がどのように説明されてきたかを読み解いていきたい。

## 第2章 金縛りはなぜ起きるか

金縛りについて調査していくにあたって、主に先行研究として参考にしたのは、中岡俊哉氏と福田一彦氏の著作、そして吉村亜弥子氏の論文である。この章ではこの三者が金縛りについてどう言及しているかを検証し、対比した上でどのようなことがわかるのかを述べていきたい。

### 第1節 中岡俊哉氏の金縛り論

初めに紹介するのは中岡俊哉氏である。1926年生まれの中岡氏は、1948年より超常現象の研究を始め、著書『「金縛り」の謎を見た!』を初めとした数多くの超自然現象関係の著書を多く出版し、1970年代のオカルトブームを代表する人物の1人でもある。日本全国の怪奇スポットを取材するうちに、彼はブラジルなどといった海外の怪奇現象に興味を持ち始め、国外にも取材に行くようになった。テレビが日常生活において必需品となった1960年代後半には、テレビ番組にも出演するようになる。ちなみに中岡俊哉というのはペンネームであり、本名は岡本俊哉である〔岡本／辻堂2017: 56〕。

では、その中岡氏は金縛りにかかる原因はどのように考えているのか。原因としては主に3つ存在するという。それは精神的な疲労と肉体的な疲労、霊的作用である。この内、精神的な疲労と肉体的な疲労は科学的な原因であり、霊的作用は超自然的な原因であることがわかる。超自然的現象を取り扱ってきた中岡氏であっても、金縛りが科

学的な原因も含まれていると考えている〔中岡1985: 237〕。

この3つの原因の中でも霊的作用を金縛りにかかる原因と導き出すのは至って簡単であり、その中にも危険性を持ち合わせている。その危険性というのは、霊能者や心霊研究者と称する人たちが金縛りにかかる原因を何の根拠もなしに霊的作用だと言いつらしている点である。金縛りとは、霊的な関わりを全く無視することはもちろんできないものである。しかし全てを霊的なものだと考えてしまうのは大きな誤りである。こういった大きな誤りが引き起こした代表的な例として、昔に流行ったコックリさんがある。コックリさんが流行したときに、コックリさんはキツネの霊の働きであのような動きを見せるといわれていた。しかし、キツネの霊が取り憑き、ときには離れないこともあるといったデマが拡散されたことにより、世の中は大騒ぎになった〔中岡1985: 237〕。

中岡氏はこのように一般人より心霊に対して理解を持っている者は、一般人を誤らせるようなことをしてはいけないと述べている。実際に中岡氏に相談する人の中にも、霊能者や権威者から誤ったことを告げられて霊に対して不信感を抱いている人が多数存在していたそうだ〔中岡1985: 229〕。

例えば霊がついていることが原因で金縛りにかかっていると相談者に告げて、高い除霊料を請求する輩も存在する。これは金縛りを悪用して、お金儲けを企んでいるといえる。こうしたところに超常現象研究者でもある中岡氏は苦言を呈している〔中岡1985: 236〕。

### 第2節 福田一彦氏の金縛り論

では、睡眠について研究している立場からは金縛りの原因に対してどのような見解があるのだろうか。そこで福田一彦氏の金縛りに対しての見解を見ていこう。

福田氏は精神生理学、時間生物学を専門としており、金縛り体験の生理心理学的研究や国際比較研究などを行っており、ほかにも眠りの発達や睡眠覚醒リズムの発達についても研究をしている、いわば睡眠のスペシャリストともいえる人物である。

福田氏は著書『「金縛り」の謎を解く－悪夢・幽体離脱・宇宙人による誘拐』において、金縛りの

ような常識ではなかなか説明できない不思議現象体験を心理現象として説明するのは馬鹿げていると述べている。その理由は、存在さえ不確かな靈魂という考え方で説明するのでは結局のところ何も説明したことにはならないと考えているからである〔福田 2014 : 14〕。

金縛りとは睡眠麻痺と入眠時幻覚そのものだと考えているのが福田氏の見解である。では、睡眠麻痺と入眠時幻覚がなぜ金縛りと結びつくのか。

福田氏によると、ナルコレプシーという過眠症とも呼ばれる睡眠障害の一種が大きく関係する。脳が起きているが身体が眠っているノンレム睡眠を体験してから脳が眠っているレム睡眠に移行するのが普通の睡眠の流れである。だが、ナルコレプシーの患者はいきなりレム睡眠に移行する「入眠時レム睡眠」という睡眠方法になる可能性がある。その際に睡眠麻痺や入眠時幻覚を体験する。それが金縛りの体が動かなくなる現象に近いということを福田氏は述べている。さらに、普通の夢を見ているレム睡眠と金縛りを体験している時のレム睡眠の脳波を比べた時、後者の方が脳の活動状態が覚醒状態にかなり近い特殊な状態であることもわかるという。また、金縛りの最中に何か見えたり聞こえたりといったことを体験したエピソードをよく聞くと、これは普段夢を見ている時と比べて、レム睡眠時は非常に現実感の強い体験に感じているからである。

つまり、入眠時レム睡眠の際に起こる睡眠麻痺と入眠時幻覚、さらに、脳が覚醒状態に近いがために起こる幻聴や幻覚が金縛りであると福田氏は述べている〔福田 2014 : 37〕。

また、金縛りの最中に胸やお腹が重く感じたり、何か上に乗っているという話を聞くことがある。このように感じるのは、レム睡眠中におこる呼吸停止状態を当事者自身の脳が解釈し、辻褄を合わせようとした結果だと福田氏は述べている。脳というのは、自分自身が意識するか否かにかかわらず、外界からの刺激を解釈して安定した世界を作り出そうとしている。つまり、金縛りの最中の呼吸停止にも合理的な理由を求めようとするがために、胸やお腹に重いものが乗っているという幻覚をみるということだ〔福田 2014 : 95〕。

こうした金縛り症状を引き起こすナルコレプ

シーは、いくら健康であっても起こりうる症状であるため、誰が発症してもおかしくはない。このように金縛りを科学的に証明できるというのが福田氏の見解である〔福田 2014 : 35〕。

### 第3節 吉村亜弥子氏の見解

最後に紹介する人物は吉村亜弥子氏である。吉村氏はアメリカのウィスコンシン大学マディソン校にて民俗学の博士号を習得した研究者である。彼女はアメリカ民俗学会の *Journal of American Folklore* という学術雑誌に *To Believe and Not to Believe: A Native Ethnography of Kanashibari in Japan.* と題した論文を公表している。

同論文では、金縛りの概要についてはもちろんのこと、海外では金縛りはどのように扱われているのかを比較した上で、個人インタビューを実施し、金縛りが引き起こされる原因を探っていくような内容が書かれている〔Yoshimura 2015: 160〕。

現在、日本では金縛りにかかる原因が2つ存在すると吉村氏は述べている。それは科学的に説明できる原因（ストレス、疲れ、睡眠障害など）と科学的には説明できない超自然的な原因（怪奇現象、心霊体現など）である〔Yoshimura 2015: 146〕。

金縛りを超自然的な原因と結びつける根拠として、吉村氏は、幼い頃からみたテレビ番組や雑誌などのメディアが深く関わっていると述べている。金縛りを怪奇現象や心霊現象と結びつけたメディアは人々の興味を高め、注目されやすい。現にそういったメディアが今でも多く存在している。金縛りを科学的な原因と結びつける根拠としては、歳をとるにつれてインターネットにある情報や科学をテーマにしたテレビ番組など幼い子供では理解できないメディアに接するようになったからだとして述べている〔Yoshimura 2015: 152〕。

さらに、吉村氏は日本国外では金縛りはどのように存在するのか調査した。吉村氏はデビッド・ハフォードの『夜に来る恐怖』（1982年）を引用し、同書においては金縛りへの言及がないことから、それは金縛りが日本国内の文化であり、外国では金縛りという概念自体が存在しないことを示唆していると述べている〔Yoshimura 2015: 146〕。

これらをふまえて吉村氏は、同論文において2人の男女の人物に個人インタビューを実施した。

この個人インタビューを受けた2人の人物はともに日本在住であり、古くからの知人であるという。

1人目の女性の体験は次のようなものである。数年前のある夜、彼女は誰かに追われている夢をみた。腕を掴まれた瞬間に目が覚めたのだが、体は動かなくなったという。彼女は靈感がなく、もしかすると私には見えない何かに取り憑かれているのではないかと恐怖を感じ、地元の神社にお祓いを受けにいった。また、彼女は金縛りは幽霊が原因だという話を小学生の頃に聞き、思春期には金縛りは科学的に説明できると学んだが、彼女の自宅の前には寺院や墓地もあったことから、そこに住む幽霊が迷い込んできたのが原因（超自然的な原因）ではないかと考えたという。

2人目の男性の体験は次のようなものである。20代半ばのある夜、彼は帰宅途中で車で首輪のついていない野良犬を誤って轢いてしまった。そしてその夜に眠りにについている途中に金縛りにかかった。体は動かず、金縛りにかかっているうち左半身が重く感じたので、そこに轢いてしまった犬が乗っているのではないかとという感覚に陥った。しかしその後、改めて金縛りにかかった理由を考えてみたときに、金縛りは科学的に説明できるということを以前から知っていたこともあり、その考えをもとに金縛りにかかった原因は犬を轢いたことではなく、疲労が原因だということに結びつけた（科学的な原因）。ただ彼自身は幽霊自体の存在は否定しておらず、霊的な何かの原因（超自然的な原因）の金縛りも存在していると考えているという。

以上の2人の金縛り経験者は、共通して若い世代で、かつ夜に金縛りにかかっている。しかし、彼らには一つ相違点がある。それは金縛りの原因をどのように捉えているかである。前者の女性は金縛りにかかった原因を自宅前にある寺院や墓地に潜む幽霊の仕業だと考えている。これは超自然的な原因である。しかし、後者の男性は幽霊の存在自体は信じているものの、原因は疲労によるものだと考えている。これは科学的な原因である。

以上のインタビュー結果をふまえて、吉村氏は金縛りには超自然的な原因と科学的な原因という2つの原因が存在していること、さらにこの2つの原因がどちらも否定されずに存在し続けてきたこと

を指摘している。

では、なぜどちらも否定されずに存在し続けてきたのだろうか。それは個々の考えを元に、金縛りの原因を導き出しているからである。例えば最初に吉村氏が述べていたような、メディアなどによる情報や自分自身の心霊体験を元に幽霊の存在を信用しているという者にとって、金縛りはその幽霊が関係していると考えるのは妥当であろう。しかし、そういったメディアなどによる情報や心霊体験がなく、幽霊を信用していない者にとっては日々の疲れや疲労が原因だと考えるのも間違いではない。

また吉村氏によれば、金縛りが科学的に証明できるとする言説が存在する一方で、いまなお超自然的な原因の金縛りが否定されないのは、科学的な原因の信憑性の薄さではないと述べている。

つまり、どちらの原因も間違いではなく、それぞれが信用する原因こそが正しいということを吉村氏は述べており、それが同氏の論文の結論になっている [Yoshimura 2015: 168-169]。

#### 第4節 金縛りの原因に関する研究視点の比較

以上の三者三様の金縛りに対しての見解を比較してみる。まず初めに中岡氏と福田氏の違いはどのようなところにあるのだろうか。一つは原因に対する理解だ。先ほども述べた通り、中岡氏は超自然的な原因の金縛りは存在すると捉えた上で、科学的な原因の金縛りも存在すると述べている。一方、福田氏は科学的な原因の金縛りについて説明した後、これまでに存在した超自然的な原因の金縛りを紹介している。そして、「体が動かない」とか「お腹の上に何か乗っている」といった超自然的な原因が連想されるような現象を一つ一つ科学的な視点から解決している。つまり、福田氏は超自然的な原因の金縛りも結局は科学的な原因の金縛りではあることを述べており、超自然的な原因の金縛りは存在しないというのが彼の主張である。

これは中岡氏に対する批判とも取れる内容ではあるが、中岡氏が金縛りについて言及している著書の出版年は1985年であり、福田氏が金縛りについて言及している著書の出版年は2014年である。ここから考えられることとして、1985年では金縛りが超自然的な原因だと考えるのが一般的であった

が、2014年に比べて1985年の方がオカルト的な説明が好まれていたのではないかと推測することも可能である。

次に上記の2者に対して吉村氏は、中岡氏と福田氏の著作を踏まえた上で彼女自身の金縛りの見解を述べている。先ほども述べたが、中岡氏と福田氏は、金縛りを超自然的な現象だと考える立場と科学的な現象だと考える立場の両極端な立ち位置から見解を提示している。だが、吉村氏は金縛りが科学的現象か、超自然的現象かという以前に、どちらか信じる原因そのものこそが当事者にとっての金縛りだと述べている。

筆者も吉村氏と同じように、金縛り経験者の主観的な語りを重視する立場にたつものである。ただ、吉村氏の論文では、金縛りにかかる理由は個人の信用する内容に基づくと論じられているが、これはさらなる検討の必要がある。はたして、これだけで金縛りにかかるということが成立するのだろうか。

そもそも先述した睡眠麻痺（金縛り）を「夢の一種」とみなすかどうかの国際比較の調査結果からすると、金縛りがどのような現象であるかもわからずに金縛りにかかるという状況は考えにくい。人間に普遍的に起きる睡眠麻痺を「金縛り」と名付けて不思議な現象とみなすのは、いわば日本文化のひとつである。そこで金縛りがどういった現象なのかという情報は、友人や家族などの会話、もしくはテレビや本などといったメディアなどから得るものであろう。もちろん、吉村氏もメディアや日常会話から金縛りの情報を得ると述べてはいるものの、そのように他者からの影響を受けているのならば、金縛りは個人の解釈だけで成立するとは一概にはいえないのではなかろうか。むしろ他者との関わりのなかでいかにして金縛りの情報が獲得され、また金縛りの経験が語られているかといった点を考察する必要があると考えられる。

### 第3章 経験者が語る金縛り

#### 第1節 個人インタビューの実施

以上のような、金縛りに関する研究に残る疑問点を解決するため、筆者は吉村氏が前掲の論文において行っていた個人インタビューを参考にし、金

縛り経験のある男性3人、女性3人の計6人に個人インタビューを実施した。6人ともが私と面識があり、20代から70代まで幅広い年齢層をインタビューの対象とした。また、ケース4からケース6は血縁関係がある。

インタビューは、インタビュアーが質問を投げかけつつ、自然な会話になるように配慮して実施した。全インタビューに共通の質問をするため、途中から新たに質問項目などを増やす場合は追加で短時間の個人インタビューを行った。

質問内容は、金縛りがどのような現象だったかはもちろんのこと、いつ頃から金縛りにかかり始めたか、金縛りにかかった時間帯、金縛りにかかった場所、また、ライフヒストリーがどのようなものだったかを聞き、インタビューの生活背景が金縛りにかかる原因に影響しているのかということ調査した。それに加えて、吉村氏の個人インタビューでも聞かれていた金縛りにかかる原因（超自然的原因、科学的原因）をどのように考えているかということ質問内容に含めた。

#### 第2節 6人のインタビュー内容

##### ケース1 20代男性

彼は大学入学時からの筆者の友人であり、2人兄弟の長男である。中学時代までは野球部に所属しており、現在は特に運動をしているわけでもなく、アルバイトと学業に追われている。

そんな彼は高校3年生の頃から金縛りにかかり始め、多い時では2日に1回もかかっていた。初めて金縛りにかかった場所は実家の自分の部屋で、深夜3時ごろだった。

主な症状として、目は動くが体は動かず、何か上から乗られているように感じたという。さらに、金縛りにかかる前後には幽体離脱のような自分が寝ている姿を客観的に見る夢をよく見ていた。金縛りについては子どもの頃から読んでいた漫画や怖い話から知識を得たとのことであった。

また、金縛りに慣れてきたこともあり、自分自身の意志で金縛りを解くことができるようになっていた。手に意識を集中させ、動かそうとすることで金縛りが解けるという。

金縛りにかかる原因として、彼自身は当時高校3年生ということで、受験などによる日々のスト

レスや疲れからだと思っており、金縛りにはお化けや心霊現象は関係がないと考えている（科学的原因）。ただ、お化けや心霊現象に対して信用していないわけではないともいう。

### ケース2 20代男性

彼も大学時代からの友人であり、同じゼミ仲間でもある。彼は姉と弟がおり、高校時代までバスケットボール部に所属していた。

そんな彼は中学2年生の頃から金縛りにかかり始め、中学生時代は頻繁に金縛りにかかっていた。初めて金縛りにかかった場所は実家の自分の部屋であり、深夜1~2時ごろであった。また、これまで複数回金縛りを経験したが、全て自分の部屋のベッドでしかかからなかったことから、リラックスした空間でしか金縛りは起きないと考えている。

金縛りにかかる際は体が動かないことはもちろんのこと、胸が重く、目は開けることも可能であったが、怖くて開けられなかった。なお彼は胸に荷がかかると悪夢をよくみるともいう。

小学校時代に住んでいた家では心霊現象が度々起こっており、引っ越し後の家で初めて金縛りにかかった時はこれまでの心霊体験が尾を引き、お化けの仕業ではないかと考えていた。時間が経つにつれて引っ越し後の家に慣れ、心霊体験を経験することがなくなったが、金縛りは続いていたため、心霊現象と金縛りの関係性はないと思い、部活動などによる疲れが原因だと考えるようになった（超自然的原因から科学的原因への変化）。

### ケース3 20代男性

彼も大学時代からの友人である。彼は一人っ子であり、高校時代までサッカー部に所属しており、現在は特に運動はしていないが、教育実習など学業に追われているようだ。

そんな彼は大学4年生になってから初めて金縛りにかかり、これまでに経験した回数は2回と数少ない。初めて金縛りにかかった場所は実家の自分の部屋であり、時間は深夜ではあったが、時計が見れず詳しい時間はわからなかった。彼もまた自分の部屋のベッドでしか金縛りにかかったことがなく、リラックスした空間でしか金縛りにかからないと考えている。

主な症状は、体は上に何かに乗られているようで全く動かず、目は動くが怖くて開けられなかった。また、1回目は金縛りにかかったことに対して恐怖を感じていたものの、2回目では彼自身、その時期は多忙であったこともあり、そこからくる疲れが原因だと考えるようになったそうだ（科学的原因）。

だが、彼はお化けや心霊現象は信じており、そうした超自然的原因の金縛りもあると考えている。

### ケース4 20代女性

彼女はデザイン関係の専門学校に通っており、2023年の3月に卒業見込みである。また、この後紹介するケース5の女性の子供である。中学時代までバスケットボール部に所属しており、現在は特に運動はしていない。

そんな彼女は18~19歳ごろに初めて金縛りを経験した。初めて金縛りにかかった場所は実家の自分の部屋で、時間帯は夜中ではあったものの、詳しくは覚えていない。これまでのケースと同じように自分の部屋でしか金縛りにかかったことがなく、そのことから、リラックスした空間でしか金縛りにかからないと考えている。

主な症状は、体が動かないのはもちろんのこと、目も開けなかった。彼女も1回目は恐怖に感じたが、2回目以降は恐怖も感じず、疲れやストレスによるものが原因だと考えたという（科学的原因）。また、幽霊や心霊現象は信じているものの、実際に体験したことはない。

### ケース5 40代女性

彼女はケース4の女性の母親である。高校時代までバドミントン部に所属しており、学生時代は部活動三昧であった。26歳の頃に結婚をし、28歳の頃に長男を産み、30歳で長女を、33歳で次女を出産し、息子1人と娘が2人の3人兄妹の母親である。現在はクリーニング店でパートとして働いている。

そんな彼女は30代ごろから自宅で金縛りにかかり始め、多い時にはほぼ毎日金縛りにかかっていたそうだ。場所は結婚してから住んでいたアパートの寝室で、時間帯は朝方の4~5時ごろだった。

主な症状は、上から押し付けられているかのよ

うに体が動かなくなるというもので、目は開いているものの暗くて何も見えなかった。

もともと彼女は学生時代には金縛りがあることを信用していなかった。ところが金縛りにかかった周りの友人たちから、死んだはずのご先祖様が体の上に乗っていたなど、金縛りのエピソードを聞いていくうちに信用するようになったという。ただ、彼女自身がかかる金縛りの原因はそうした心靈現象が関係しているのではなく、子育てや日々のストレスからくるものだと考えている（科学的原因）。ただ、金縛りとは別に座敷童子や幽霊などを目撃したことがあり、心靈現象を体験したこともある。

また、占いなどスピリチュアル的なことにはとても関心があり、彼女自身でタロットを使った占いを行ったりしている。

#### ケース6 70代女性

彼女は長男、長女の2人兄妹の母親で（子供の一人はケース5である）、ケース3の祖母でもある。また、彼女自身は4人兄妹の長女である。出身は九州であり、20歳前半で家を出て関西に行き、結婚した。夫と死別後、現在は一軒家にペットの犬と住んでいる。

そんな彼女は学生時代に自宅で金縛りにかかっていたが、現在は金縛りにかかっていない。初めて金縛りにかかった時間は朝方の6~7時ごろで、起きて洗面所に向かおうとすると体が動かなくなったという。

主な症状は足に力が入らず、きゃーなえた（長崎の方言でひどく疲れる）状態になり、体が徐々に動かなくなった。

当時は金縛り自体を知らず、大人になった時にテレビで金縛りを知ったことで当時の経験が金縛りであったと解釈した。

また、彼女の妹が幼い頃から靈感が強く、見えない何かに襲われた体験をしており、その都度、彼女たちの父親や祖父がほうきのようなもので追い払ったりしていたという。

彼女本人も不思議体験のようなこと経験しており、子供の頃、田んぼ道を歩いていると火花が上がったり、自宅付近で火の玉を目撃し、そのまま火の玉が彼女のご近所の中に入っていく、そ

こに住んでいたおじいさんが亡くなるというなんとも奇妙な体験をしている。

このような火の玉であったり、不思議体験を経験することが多かったものの、金縛りはそういったものが原因とは考えておらず、ストレスや疲れによるものではないかと考えている（科学的原因）。

## 第4章 考察

### 第1節 インタビュー内容の分析

以上、6人の金縛り経験者のインタビューを紹介したが、共通していえることとして、自宅もしくは自分の部屋でしか金縛りにかかっていないという点が挙げられる。特にケース3の20代男性は友人など自分の家以外で金縛りにかかるのかという質問に対して、「絶対にない」と答えており、続けてそう思う理由を聞くと、

「えー、かかったことがないから？けど、リラックスしてる時こそかかっている気がするんで」

と答えており、自分の部屋以外では金縛りにかかることはないという。この点から金縛りは自宅や自室のように落ち着いてリラックスした空間でしかかからない傾向があると考えられる。

つぎに原因についての語りをみてみよう。6人とも、金縛りの要因は科学的要因だと考えている。しかし、だからといってお化けや心靈現象に対して信用していないわけではなく、むしろ金縛りとは別に超自然的なできごとを体験している場合でも、金縛りにかかる原因は科学的原因だと述べている人もいる。

たとえばケース2の20代男性のインタビューでは、

「僕、小学校のとき住んでた家がちょっと心靈現象とかが起きていたので、その時の恐怖でその中学校の時に京都にきているので。中学生の頃は引っ越ししたてやったんで、あのお化けとかいるんじゃないかという恐怖心とかあったんですけど。だから最初金縛りにあったときはお化けだと、だから上に人が乗ってるんじゃないかと、目開けれなかったとかあつ

たんですけど」

というように、小学生の頃に住んでいた家で心霊体験をしており、初めて金縛りにかかった時は恐怖を覚えていた。しかし、それに続けて

「ただ、これ感覚なんですけど、あっ、今の家にはお化けはいないなってあって（分かって）、多分これお化けじゃないんだなと思ってからは筋肉痛が原因だと（思うようになった）。ほんで、例えばテレビとかで金縛りはお化けじゃないと、科学的にお化けじゃないというのを見たので、今はお化けじゃないという考え方ですね」（括弧内は筆者による補足）

というように、それ以降は金縛りと心霊体験は無関係だと述べている。また、お化けが原因だという考えから筋肉痛が原因だという考えに変化しているところから、彼にとっての金縛りにかかる理由は超自然的原因から科学的原因へと移り変わっていることがわかる。

さらに、ケース5の40代女性は、幽霊や座敷童子を見た経験があるのにも関わらず、自分がかかる金縛りはストレスや疲労が原因だと述べている。一方で彼女は

「私は体調面で金縛りになることが多かったんですけど、霊が原因で金縛りにかかるということも強く信じています」

と考えており、ケース2の20代男性も

「まあ、ほぼほぼない（霊が関係した金縛りは存在しない）と思ってはいますが、ゼロではないと思います。ただ、僕の場合は体が疲れているのが原因だと思っているので」

と述べており、お化けや心霊現象が原因の金縛りも存在してもおかしくないと考えている。つまり彼らのなかには、超自然的原因による金縛りと科学的原因による金縛りの2種類の金縛りが存在していることになる。

ではなぜこのインタビューは、経験したこと

もない超自然的原因の金縛りがあると考えられるのだろうか。その理由として、この男性は金縛りをいつ認知したのかという質問に対して

「そうですね、中学、高校ですかね。漫画とか怖い話を聞いてとかですかね」

と答えており、ケース4の40代女性も同じ質問に対して

「その金縛りということについては周りが体験していて、体験する人が多くなっていて知りました」

と答えている。つまり友人の体験談や漫画やテレビなどのメディア、といった第三者からの情報が影響していることがわかる。

ただ、一般の金縛り自体を信用していない人からすれば、そういった情報を得たとしても、否定から入るであろう。現にケース5の40代女性の夫は、金縛りにかかるということを夢で見た幻想にすぎないと考えているという。だが、ケース2の男性やケース4の女性はその超自然的な情報を信用したのである。これは金縛り経験者だからというわけではなく、彼らは金縛りとは関係のないところで幽霊をみるなどの心霊体験をしており、何らかの形で超自然的な現象に遭遇していることと関連があると考えられる。

次にケース6の70代女性のインタビューの内容を検討する。インタビューをした人たちの中ではもっとも年齢が高く、金縛りを経験した時代も昔のことである。彼女が金縛りにかかった時点では彼女自身の中には金縛りの概念はなく、未知の体験であった。そして大人になり、テレビ番組などのメディアにより金縛りを知り、当時の体験と照らし合わせた時に合致する点が多かったことから、その時の体験を金縛りと断定したという経緯がある。

こうした彼女の体験から考えると、金縛り自体の知識がなかったとしても金縛りにかかることはあるということになる。ただ、当初の経験時点からかなり時間が経過しており、彼女の記憶が曖昧なこともあって、もしかすると金縛りに似たよう

な体験談を誰かから聞き、それに影響を受けて金縛りにかかった可能性も否定できない。

さらに、インタビュー内容でも述べたが、彼女の妹が体を誰かに押さえつけられていたり、目に見えないものが見えたりするなど、金縛りに似た体験をしており、その体験状況を彼女自身も間近で確認していることから、金縛りに似た現象について知識を得ていることになる。そこからの知識もあって初めて金縛りにかかったのではないかと考えられる。

## 第2節 金縛り体験が語られる理由

筆者の個人インタビューでは、ここまで紹介した質問内容に加えて、共通に「自分自身の金縛り体験を他者に説明したときにどのような反応をされましたか?」と聞いた。金縛りにかかるという現象が日本人にとってどれほど現実性があるか、また、金縛りという話題がどのような話の広がり方をするのかを検討することが、この質問をした意図である。

先程のケース1の男性は当時、金縛りにかかったことを母親に話すと、母親自身も金縛りにかかったことがあると言われたそうだ。ケース2の男性、ケース3の男性も同様に自身の金縛り体験を親などの他者に話したときに、特に金縛りにかかったということを疑うわけでもなく信用してくれたという。ケース4の20代女性に関しては、今回の個人インタビューで初めて他者に金縛り体験を語ったとのことであった。そこで「ではなぜ、これまでに金縛り体験を他の人に説明しなかったのですか?」という質問をすると、この女性は「特に話す機会もなかった」と答えた。

ケース5の40代女性は金縛りにかかる前から友人たちから金縛りにかかったという話を聞いており、実際に彼女自身が金縛りを体験した際には、金縛り体験談を友人たちに話している。そこでお互いの金縛り体験の語り合いのようなもの行われたという。

最後にケース6の70代女性は、他の6人とは違い、金縛りを体験した後に金縛りという言葉を知った人物である。当時、彼女は金縛りのことを「足に力が入らなくて体が怠く動けなかった」と受け取っていた。このできごとを母親に話したとこ

ろ、疑われることもなく、信用してくれたという。また、先程も述べたように彼女の妹が見えない何かに襲われていたりしたこと、母親は妹と同じような現象が起きているのではないかと心配していたという。

以上の6人のケースでは、金縛り体験を他者に語ったとしても、特に疑われることなく、信用されることが多いという傾向が読み取れる。6人はもちろんのこと、その金縛り体験を聞いた人たちも、当然、どのような原因で金縛りにかかるかといった仕組みを熟知していたわけではないが、それにも関わらず、話を聞いて信用している。つまり金縛りにかかるということの原因は解明されてはいないものの、日常生活において起きたとしてもなんらおかしくはない現象の一つとして受けとめられていたことがわかる。

これらのことをまとめると、金縛り体験においては、身近な人と金縛りについて語り合ったり、実際に経験した人の話を聞いたりして得た情報が重要な役割を果たしていると考えられる。実際に、ケース4の20代女性、ケース5の40代女性、ケース6の70代女性は血縁関係があり、身内で金縛りを経験したことのある人がいる。他の3人のインタビュー内でも家族の誰かしらが金縛りを経験したことがあると答えている。このように家族内で金縛りを経験した人が多く、金縛りの経験談を一番身近である家族と語りあう状況が生まれているのである。この背景には、金縛りが自宅や居室など家庭内で起きやすいという条件も関わっていると思われる。

結果として、金縛りの話は家族などの小さな社会関係のなかで共有しやすく、金縛りを経験したことがない人にも一定の信憑性をもちやすいものになっている。と同時に、このような身近な情報に触れることが前提になって、みずから経験したものが容易に「金縛り」と命名され、あらたな金縛り経験者を生み出していることも推定される。そこで共有された金縛りの情報をもとにして、家族内で金縛りがいわば感染症のように広まっているのであろう。

では、もし金縛りではなく、先に紹介した「宇宙人に誘拐された話」を日本人同士で交わしたとしよう。金縛りとは異なり、宇宙人に誘拐された

話を疑わずに信用する人はごく僅かであると考えざるをえない。また、信用したからといって話が広まっていくとも考えにくい。そう考えると金縛りというのは、現代の日本社会では奇妙で不思議な体験ではあるが、一概に現象として存在することを否定できない事柄であり、日常会話にも取り上げられやすい、一定のリアリティをもつ話題といえるのではないだろうか。

アメリカでは金縛り自体、宇宙人に誘拐される時に起きる睡眠麻痺と同様と考えられており、金縛り（睡眠麻痺）だけを問題視しているわけではない。また、カナダでは金縛りという言葉自体が存在しておらず、金縛りは夢の一種だと考えられてもいる。つまり、アメリカやカナダの人々にとって睡眠麻痺は、単なる睡眠麻痺であって、そこまでの不思議な体験ではないのであろう。逆に日本人にとって金縛りというのは、ある種の不思議さをともなうがゆえに日常会話の話題になりやすいといえるであろう。

もちろん、全員が金縛りを超自然的原因だと考えているわけではなく、科学的原因だと考えている人々も存在する。こうした両極端の原因だと考える人がいることで、2つの原因のどちらが正しいのかという話の話題にもなる。つまり、原因がまだ解明されていないという点が、人それぞれの考えの差を生み出し、互いに語り合う話題を提供することにもなる。このような働きがあることも、現代まで日本の大衆の間で金縛りが広まった理由の一つになるのではないかと考えられる。

### 第3節 メディア理解と金縛りの始まり

前節では、人々の間に金縛り文化が広まった理由を考察した。ところで筆者のインタビューによると、金縛りにかかる原因を知ったのはテレビ番組のアニメや漫画などを通じてであった。では、メディアで金縛りが取り上げられ始めたのはいつ頃なのだろうか。

先行研究として紹介した超常現象研究者の中岡俊哉は、1985年に発行した『「金縛り」の謎を見た!』において、「コックリさん」が社会現象ともいえるブームになったのをきっかけに金縛りという言葉が人々の口にのぼるようになったと述べている [中岡 1985 : 228]。

コックリさんが社会現象になったのは1970年代のことで、1973年の12月から『少年マガジン』で連載がスタートした、つのだじろうの「うしろの百太郎」においてコックリさんが紹介されたのがきっかけである。「うしろの百太郎」は心霊研究家を父に持つ「後一太郎」という少年が自分の背後霊である百太郎の力を借りながら、数々の心霊現象や奇妙な事件を解決していくというストーリーであり、当時の中高生を中心に人気を博していた [岡本/辻堂 2017 : 113]。

また、1970年代はオカルト的要素の多い番組やできごとが多かった年代でもあった。1973年に出版された『ノストラダムスの大予言』がベストセラーとなった。さらに1974年3月7日の夜に日本テレビの「木曜スペシャル」枠で放送された「驚異の超能力!! 世紀の念力男ユリ・ゲラーが奇蹟を起す!」において、イスラエルのハンガリー系ユダヤ人の家庭に生まれたユリ・ゲラーがスプーン曲げやフォーク曲げを披露して話題になり、日本中でオカルト的要素を持ったできごとが許容されやすい時代、俗にいうオカルトブームの時代を迎えていたことがわかる [岡本/辻堂 2017 : 16]。

こうしたオカルトブームを背景に考えると、1970年代以降は金縛りが人々の間で普及しやすい時代であったと考えられる。これ以降、原因に関するさまざまな説明が流布することで、先述したような日常会話でも金縛りが取り上げられやすい状況につながったものと考えられる。

以上のようなメディアの果たした役割に関連して、著者自身のインタビュー調査を振り返ると、そこでは1つ共通した情報を得ることができた。それは、皆が金縛りにかかり始めたのは中学生や高校生などいわば思春期と呼ばれる時期、もしくは大人になってからなど、一定の年齢層以上の時期だということである。このような傾向は著者の調査に限るものではなく、先ほども紹介した中岡俊哉の『「金縛り」の謎を見た!』のなかで紹介されている金縛り体験エピソードも全てが中学生以上であった。

なぜ、金縛りにかかるのは一定の年齢層以上なのであろうか。その一因として考えられるのは、金縛りの情報を扱ったメディアを理解できるのは中学生ごろだからではないかということである。先

ほども述べた通り、吉村氏は金縛りにかかる原因をメディアなどの第三者の情報から導き出すと述べていたが、言い換えるとメディアの情報を理解できなければ金縛りにはかからないのではなからうか。

## 第5章 結論

### 第1節 経験をもとにした金縛り

ここまでの考察の結果、個人それぞれの知識や情報から金縛りは成り立っているということがわかった。特に注目されるのは、個人インタビューを行った人たちのほとんどが事前に金縛りがどのようなものなのかということを知っており、それに似た現象が金縛りとして実際に起きていたということである。

個人インタビューの分析結果でも述べたとおり、金縛りは事前に情報がなければわからないものかといえるのではなからうか。ケース6の70代女性は金縛り自体を大人になってから知ったということだが、彼女の妹が金縛りに似た現象を知っていたからこそ、疑似的な金縛り体験をしたのだと考えられる。

また著者とケース4の20代女性とケース5の40代女性は家族関係にあり、家族間で金縛りの体験談を語り合ったこともある。さらに、この家族の全員が自宅内で金縛りにかかっている。このように金縛りの体験場所が自宅など家族との共同スペースである場合が多いことは注目される。誰かが金縛りにかかったという話は家族内でも信じられやすく、かつほかの家族のメンバーにも影響が出やすいといえるであろう。この点でも、事前の情報や知識、経験といったものが、金縛りにかかるきっかけを生み出しているものと推定することができる。

### 第2節 「原因」解明の重要性

先行研究として検討した3人の金縛り研究者は、いずれも金縛りの「原因」に関係したことについて述べていた。吉村氏は、金縛りにかかる原因を超自然的原因と科学的原因のどちらかであると断定はしておらず、主観的にはどちらの原因も存在するとみなした上で、どちらかの原因に決めるの

は個人次第だと述べている点で、中岡氏・福田氏とは論旨が異なる。ただ大まかにいうと吉村氏も金縛りの原因に関係したことを議論している点には変わりはない。では、そうした金縛りの原因というのは金縛りにかかる当事者にとって重要なことなのだろうか。

仮に金縛りが超自然的原因だと考えた場合、その超自然的な性格ゆえに、何か明確な対策や予防策をとることはできない。一方で、科学的原因であるナルコレプシーが金縛りの原因だとしても、福田氏が述べていたようにナルコレプシーは健全者であっても発生する病気であるため、予防や対策のしようがない。すなわち、金縛りの原因を解明したからといっても、何も解決できないのである。

実際に、筆者が行った個人インタビューで金縛りの原因は何かといった質問をした際に、多くのインタビューイは、なぜそういうことを聞くのかと訝しんでいた。なぜ訝しむのかを聞いたところ、金縛りにかからなくて済むのならいいけれども、別にそこまで重要視していないといった反応で、むしろ諦めているようでさえあった。

このような状況を考慮すると、現代において金縛りの「原因」の解明というのはそれほど重要ではないのではなからうか。むしろ現代人は金縛りにかかってしまうことに対して仕方がないという考えがあるといえるであろう。それよりも前述したように、原因がよく分からないというある種の不思議さが、金縛りの体験を社会関係のなかで共有する動機になっていることのほうが重要ではないかと思われる。

### 第3節 金縛りのリアリティ

ここまで述べてきたとおり、金縛りにはメディアが深く関わっている。メディアがなければこうして金縛りは普及していないのであって、極論をいえばメディアの情報がなければ金縛りにかかることもなかったとさえいえる。

また、中岡氏が語る金縛りの普及というのはオカルトブーム時点のことであり、メディアといっても主にテレビや雑誌、新聞、ラジオなどが主流の時代であった。それ以降も金縛り文化が途切れずに続いているのは、インターネットなどの新たに誕生したメディアを使って情報を集められるよ

うになったからであろう。だが果たして人々は、メディアから得た情報だけで金縛りに信憑性を感じるものであろうか。

個人インタビューの結果からみると、ほとんどのインタビュー어가金縛り経験談を他者に話したりして、そこで金縛り経験者というコミュニティを作り出している。たとえば40代女性に関しては友人からの金縛り経験談を聞いた上でその後に金縛りにかかっている。これに限らず、家族内で体験談が共有されやすいことはすでに述べたとおりである。これは人と人との間で生まれた話題が彼らの金縛り経験を作り出したといえるのではないだろうか。

吉村氏は、金縛りの経験において個人の主観的な解釈が重要であることを論じているが、それと同時に人と人との話し合い、いわゆる小規模なコミュニティが存在しており、これが人々の金縛りのリアリティを支えていることも考慮に入れるべきであろう。これに即して述べると、本論文の調査では、個人の解釈よりもこれを語り合う他者との関わりが重要な役割を果たしているという事実が明らかになったといえる。

以上をまとめると、科学的原因や超自然的原因といった原因を解明したからといって、何も金縛りが解決されるものではなく、また、金縛り経験

者にとって「金縛りにかかる」というのは致しかたのない現象である。むしろ家族間や友人同士などのコミュニティ内で得た金縛りの情報が共有されることが、自身の金縛り体験に大きく影響するといえる。これが現代における金縛りの事情であり、金縛りのリアリティを生み出しているものなのである。

## 引用文献

- 岡本和明／辻堂真理 2017『コックリさんの父－中岡俊哉のオカルト人生』新潮社
- 新村 出 2018『広辞苑 第七版』岩波書店
- 中岡俊哉 1985『「金縛り」の謎を見た!』二見書房
- 福田一彦 2014『「金縛り」の謎を解く－夢魔・幽体離脱・宇宙人による誘拐』PHP 研究所
- Blackmore, Susan. 1998. Abduction by Aliens or Sleep Paralysis. *Skeptical Inquirer: The Aliens Files*. Vol.22, No.3.
- Yoshimura, Ayako. 2015. To Believe and Not to Believe: A Native Ethnography of Kanashibari in Japan. *Journal of American Folklore*. Vol.128, No.508.