

メールマガジン

セラピストがこっそり教える成功イメージの創り方

<http://blog.livedoor.jp/reiki1024/>

# 催眠療法(ヒプノセラピー) を10分で理解しましょう

参考サイト

催眠療法(ヒプノセラピー)辞典

<http://www.1bijin.com/blog/>

全米催眠療法協会認定ヒプノセラピスト

海原 悠雲

## 目次

- ・ はじめに
- ・ 催眠療法(ヒプノセラピー)に関する世間の認識
- ・ 催眠療法(ヒプノセラピー)が有効な理由
- ・ 私の経験を元に変化を分かりやすく解説
- ・ クリティカルファクターの解説
- ・ 催眠療法(ヒプノセラピー)のスタンス
- ・ 催眠療法(ヒプノセラピー)の目的と効果
- ・ 催眠や潜在意識の原則
- ・ まとめ
- ・ 終わりに

## はじめに

## 催眠療法と聞くととても怪しいものを感じませんか？

催眠といえば催眠ショーが有名ですから、催眠をかけられて何をされるかわからないとか

退行催眠をすることで子供の頃にもどるとか・・・

色んな行動の癖が直るとか・・・

超能力者じゃないかと思ってみたり・・・

オカルトに近いことのようにかんじてみたり・・・

なんかの宗教に関係しているのではと思ってみたり・・・

**でも催眠療法は怪しいことでも、超能力でも、オカルトでもありません！**

紀元前から、有効利用されている「催眠」を上手に使った「心理療法」なんです

その効果はかなり凄くて、カウンセリングでは数年かかる「心の悩み」が3回くらいの催眠療法で完治してしまうことは珍しくありません  
スピーディで時間のない現代人にはフィットするのではないのでしょうか？

これはカウンセラーで催眠療法も習得された方は、率直に認めています  
その理由は、人間は普通にしているときは意識が優勢なので、どうしても「見栄」「自分を守る気持ち」が強くて、なかなか「問題の本質」にたどり着けないことが多いからです。

人間は嫌なことは忘れることができます。だから毎日生きていけるんですよ

## 毎日過去の辛いことばかり、24時間思い出していたらどうなると思います？

間違いなく、精神的にぼろぼろになって、まともな社会生活は送れなくなり  
ます。

しかし、人間には「忘れる」という素晴らしい能力があるので、嫌なことは忘  
れてしまって現実の楽しさを味わったり、未来への夢で期待に胸を膨らませる  
ことが出来るんです

## しかし！ここで問題があります

それは「無意識部分には存在しているが、意識では気付いていない原因」が  
今のあなたの感情や行動に影響を与えていることが少なからずあるんです。

そんな時の合い言葉はこれです

「理由は分からないけど、こんな時は決まって 感情が湧いてきてしまう」

「理由は分からないけど、こんな時は決まって 行動をしてしまう」

つまり合理的な理由は分からないし、過去に遡っても原因は分からないのに、  
無意識にある感情が湧いてきたり、ある行動をとってしまうことが人間にはあ  
るんです。

それが、問題になっていなければ良いですが、かなりの確率で自分の  
「問題だと思ふ感情や行動」になっていたりします。

- ・ 仕事
- ・ 恋愛
- ・ 家族関係
- ・ 親子関係
- ・ 職場の人間関係
- ・ 友人との関係

人によって様々ですが、いろんなケースがあります

**私の経験をお話しますので**

## 具体的な事例として理解を深めてください

私の場合は

「会社や社会で実力が無いのに、偉そうにしている男は  
どうしても許せない気持ちになる」

というのが、昔は凄く強かったです

ですから、上司と衝突したことも何度もありましたし、上司でなければかなり攻撃をしていたこともあります。

理由は自分では分からなかったんです。

ただ、無性にそんな人間を見ていると腹が立っていたんですね

しかも押さえきれないくらい腹が立って、その結果感情をぶつけていました

その結果は・・・

やっぱり良くなかったですよね、周りの評判が・・・

更に、「短気」な性格にも成っていたので、人間関係に苦労してまいりました・・・

ところが

催眠療法の学校に通い出してから、[2回目のセラピー](#)で劇的に変化しました。

催眠状態で過去に遡った時に、子供の頃の悲しい経験が沢山出て来たんですね

いい年をして、催眠療法中には涙が溢れるのを止められませんでした

そして原因が分かりました

**「父親への怒り」**だったんです

父親と折り合いが悪く、20歳で親が離婚してからは会っていない父親に対する怒りがずっとくすぶっていたんです。

つまり心（潜在意識）の中では**「怒り」**が残って、父親を捜して、怒りをぶつけようとしているのに、**父親がいない状態**だったんです

映画のターミネーターをご覧になった方は、思い出してください

ターミネーターがサラを探す場面を・・・

あんな感じて、24時間潜在意識の中で父親を捜して怒りをぶつけることをしていたんです

しかし、現実には父親はいない

そこで父親の特徴である**「権力があるが、実力がない人」**を探しては怒りをぶつけていたんです

無意識がそう動いていたんですね・・・

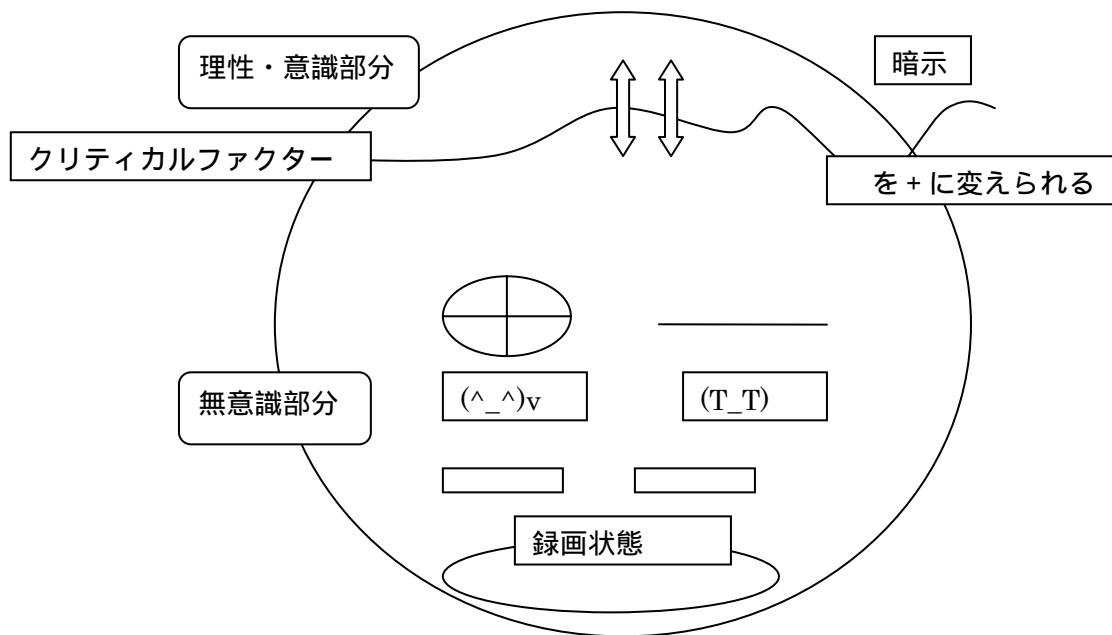
それが催眠療法で原因が分かり、解消されてみたところ・・・

**なんと！キレイさっぱり無くなってしまいました！**

その後は**「権力があるが、実力がない人」**がいても特に何も感じなくなりました。

では次にその原理について解説しますね

**無意識と意識を分けるクリティカルファクターの図**



・クリティカルファクターは理性（意識）と考えてください  
 7歳までは形成されないため、7歳までの子供時代に受けた心の暗示（傷）は本人が意識していないにもかかわらず影響を与えていることが多いです

7歳までの無意識の特徴（その後も14歳くらいまでは暗示を受け入れやすい）  
 物事の選択が出来ないので、いいものも、嫌いなものも全て暗示として受け入れてしまう

子供にマイナスの暗示を与えることは厳禁です！

例えば、「おまえはバカだ！」と言い続けて育てるとその子供は、自分はバカなんだと強い暗示を受け入れて、バカな自分しか出せなくなります。

（例）

学校で滑って転んで笑われたことが

- ・ 失敗した(T\_T)
- ・ みんなに笑われてウケタので嬉しかった(^\_^)v+

同じ事でもその人のトラウマにもなるし、楽しい思い出にも成ってしまいます。  
 その時の感情や受け止め方で変わってしまいます

（大人になっても同じことは起きています）

@無意識の中で録画状態に成っている心の傷がその人の問題行動や感情の原因になっていることが多いです

通常は意識がはっきりしているので、自分の無意識部分の傷について自分では分からないことが多いです。

そこで催眠をかけることで、意識の部分にお休みしてもらうことが有効になります

意識がお休みしていれば、無意識部分と直接コンタクトがとれます

そして、上手に誘導することで無意識の「 - 」部分を「 + 」に変えることが出来ます

## @催眠療法(ヒプノセラピー)のスタンス

- ・ネガティブな認識の土台には、恐れがある
- ・ポジティブな認識の土台には、愛がある

## 癒すこととはこの認識の土台を変えること

認識が変わらなければ、いつまで経ってもつらい

**事実ではなく、認識を変えること!!! 事実は変えなくてもいい!**

(過去の事なので事実は変えようがありませんから・・・)

認識が変えられれば、- ですら、+ に変えることが出来る。

傷ついたことでも、上手に感情を解放して、認識を変えれば癒やされます

癒やされれば行動パターンや感情も自然と変わってきます。

## 催眠療法(ヒプノセラピー)の目的と効果

## 催眠療法（ヒプノセラピー）の目的

ヒプノセラピーは最後に一人で問題解決させて、独り立ちさせるのが目的

### @セラピストの姿勢

セラピストはクライアントと同じ目線と姿勢でクライアントに接すること  
「相手は今どう感じているのかを優先してセラピーすること」

### 催眠の効果

- 1, 波を出す状態にすることが出来る リラクゼーションで元気になる
- 2, 神経や部位の軽い麻痺を起こすことが出来る 無痛分娩（出産等に活用）
- 3, イメージである人物像を思い出させて、行動させる イメージトレーニング

### 効果を与える手法 「暗示」

暗示をいかにして効果的にかけるかが重要

相手の意識が理解できない状態で効果的な暗示をかける { 間接暗示が有効 }

催眠中は直接暗示を使うことも多い

### 潜在意識への条件付け

- ・ 香りとか音楽とかで潜在意識に条件付けが可能
- ・ POSITIVE な気持ちなら、一回でも条件付けは可能
- ・ 一回でも「強烈な体験」をすれば人間は変わっていくことが可能

## 催眠や潜在意識の原則

### 1 , 注意集中の法則

- ・ある一つの考えに意識を集中すると実現しやすくなる
- ・クライアントは「ある一つ」のことに注意集中している
- ・NEGATIVEなことに注意集中しているので、悩んでいる
- ・「怖いイメージ」×
- ・「優しく」「柔らかい」「温和」なイメージ

### 2 , 逆作用の法則

- ・一生懸命やればやるほど上手くいかなく成ってくる
- 例：ピンクの象をイメージしないでくださいと言われると・・・

どうですか？イメージしてしまいますでしょう

### 3 , 絶対的作用の法則

- ・強い感情を引き起こすものが、心の中では強い力を持つ！
- ・暗示ではできるだけ強い感情が起きるものを使うと強い効果が出てくる

例：やせるぞ！ 痩せてきれいになるぞ！ 痩せたら彼に愛されるぞ！  
（弱い効果 やや強い効果 とっても強い効果）

心の中で強い感情を引き起こすものを把握する

## 最後にもう一度まとめてみます

### ヒプノ・セラピーとは

ヒプノ・セラピー (Hypno therapy) とは、**催眠を活用した心理療法の総称**です。

催眠と聞くと、テレビや映画の中の催眠術のイメージがあるかもしれませんが、催眠療法の歴史は古く、約3千年前から治癒や宗教的儀式のために用いられたと伝えられており、エジプトの医学文献「エベルス・パピルス」に最古の記録が見られるといわれています。

また、古代ギリシャにおいても病気治癒に用いられました。薬草などの身体に直接良い影響を与える知識と同時に権威ある医者(医療のリーダー)による主に「暗示」を活用した医療は世界中で見受けられます。

近代催眠療法の歴史は、19世紀オーストリアの医師フランツ・アントン・メスマルに始まるといわれています。その後イギリスの医師ジェームス・プレイドが1843年に神経生理学的観点からの説明を試み、「神経催眠学」という書物を著し、現在に至っても用いられている凝視による催眠法を案出、ヒプノティズム (Hypnotism) という言葉を生み出しました。

現代においては、フロイトの精神分析に自由連想という方法を導入しましたが、自由連想を続けると、浅い催眠状態に陥ります。

催眠療法は、1958年に米国医師会に正式に認知された後、ベトナム戦争で心を病んだ帰還兵の治療で再認識されて長足の進歩を遂げました。現在は、歯科をはじめとする医療現場で、催眠は精神医学重要なテクニックと認められ、その科学的根拠も明確にされています。

また、カウンセリングの際の有力な技法のひとつとしてなど、様々な現場でも幅広く使われています。

## 催眠についてのイメージとは

催眠といえば、なんだか怪しい魔法や超能力にかけられたように意識がなくなり、相手のいいなりになって好きなように操られてしまうイメージを持っている方が多いかもしれません。

テレビや映画の中で見る、このようなことは、催眠を面白おかしく娯楽として見せるショー催眠なので……

催眠療法は超能力でも魔法でもない、科学で解明出来る「心理学」の分野として活用されております。

## 催眠状態とヒプノセラピー

催眠状態のことを心理学では、「**変性意識状態**」または「**トランス状態**」と呼んでいます。

こういう言葉を聞くと何か特別なことをしないとこの状態にはなれないのかなと思われるかもしれませんが、私たちは1日に平均十数回は自然とこの状態になっていると言われていています。

例えば、夢中になって何かをしているときに、誰かに声をかけられても全く気づかなかったとか、考え事をしていたらあっと言う間に目的地に着いてしまったとか。誰にでもこういう経験はあると思いますが、実はこれも一種の催眠状態なのです。ですから**実際に催眠状態に誘導されても意識はしっかりとありますので、嫌なことは嫌とはっきりと拒否できるのです。**

**催眠状態にはほとんど眠りに近い状態から、普通に起きているのと変わらない状態まで様々なレベルがあります。**

また催眠状態では心理的・生理的に様々な変化が起こってきます。

心理的には、普段よりも受け身的になり、心の緊張がほぐれ心の奥底に押し込めていた記憶や気持ちを思い出しやすくなります。また、とても暗示を受け入れやすい状態になります。

生理的には、バランスが悪くなっている体の調整機能を正常な状態に戻す作用があると言われていています。

ですから、日常の忙しい状態から離れ、ゆったりとした雰囲気の中で催眠状態に導かれるだけでも、とても意味があると言われていました。  
ヒプノセラピーとは、この状態を利用して行う心理療法なのです。

ヒプノセラピーには年齢退行を行って今抱えている問題の原因となっている過去の出来事へさかのぼっていくリグレッション・セラピー(退行療法)と呼ばれるやりかたと、退行を使わない療法があります。

どちらも催眠状態を利用して癖や習慣を変えたり、問題の軽減・改善を図ったりする方法として使われています。

## 米国催眠療法協会 (ABH) とは

1970年、ロードアイランド催眠センターを設立したクラズナー博士は、カリフォルニア州に移りサンタ・アナにカウンセリング催眠センターを設立。その後、1981年にはカリフォルニア催眠療法士委員会を設立しました。この委員会が、その後の会員の増加に伴い、1987年に現在の米国催眠療法協会となりました。米国で最も著名な催眠療法の協会のうちのひとつです。

## 催眠の効果

以下はヒプノセラピーによってよい効果が期待されるものの例です。

### 対人関係の改善

対人恐怖、親子関係、職場での人間関係、

### 習慣や癖の除去・改善

喫煙、食に関する問題、あがり性、過度の緊張、よい習慣の獲得

### 心身の悩みの解消

不眠症、偏頭痛、倦怠感、ダイエット、不安、恐怖、過度の心配

### 性格・自己イメージの改善

自己イメージの改善、積極的な態度、新しい自己の開発と発見

### 能力の開発

潜在能力、スポーツ能力、集中力、学習能力、やる気の向上、交渉能力、新しい発想、コミュニケーション能力、イメージトレーニング、成功哲学の修得

### 自己コントロール

ストレスの軽減と対処、痛みのコントロール

### 自己探求

人生の目的、人生の方向性、抱える問題の意味を探る

( ヒプノセラピーは医師が行う治療の代わりとなるものではありません。  
医師の治療を必要とする身体的・精神的な疾病をお持ちの場合は病院で医師の治療をお受けください。)

終わりに

なるべく分かりやすく書いたつもりでしたが、これは知識だけで理解するのは難しい領域のものです。

実際に自分で体験してみて、心の変化を感じてみて初めてここに書いてあることが更に深く理解できると思います

ただ、子供や自分の周りの人の心に傷を残さないようにしようと

少しでも感じられたのなら、あなたにとって大きな進歩があったと

思います

私の主催するセミナーではヒプノセラピーの初歩も教えています

興味を持たれたら是非ご参加ください

無料説明会をいつでも開催可能です。

<http://www.synchronicityreiki.com/>

海原 悠雲

発行者

横浜レイキ研究所

代表 海原 悠雲

<http://www.synchronicityreiki.com/>

セラピストがこっそり教える成功イメージの創り方

<http://blog.livedoor.jp/reiki1024/>

転職系のメルマガも出しています

@辞表を出す快感!幸せな転職・副業・情報起業成功法♪

<http://www.wisdomprovider.com/ten/>

大手企業に転職 3 回成功したノウハウを書いています

生徒さんのサイトをご紹介します

@美肌を目指す女性のための美肌の秘訣Q&A ツルピカ肌は創れます！

<http://www.synchronicityreiki.com/bihada/>

@審美歯科Q&A 審美歯科で白い歯 キラリ！

<http://www.wisdomprovider.com/sin/>

白い歯がキラリと光る笑顔は必ずあなたの運を良くしますよ

参考サイト

催眠療法（ヒプノセラピー）辞典

<http://www.1bijin.com/blog/>

過去の出来事に無意識に引きずられて不幸に成っている人は多いです