

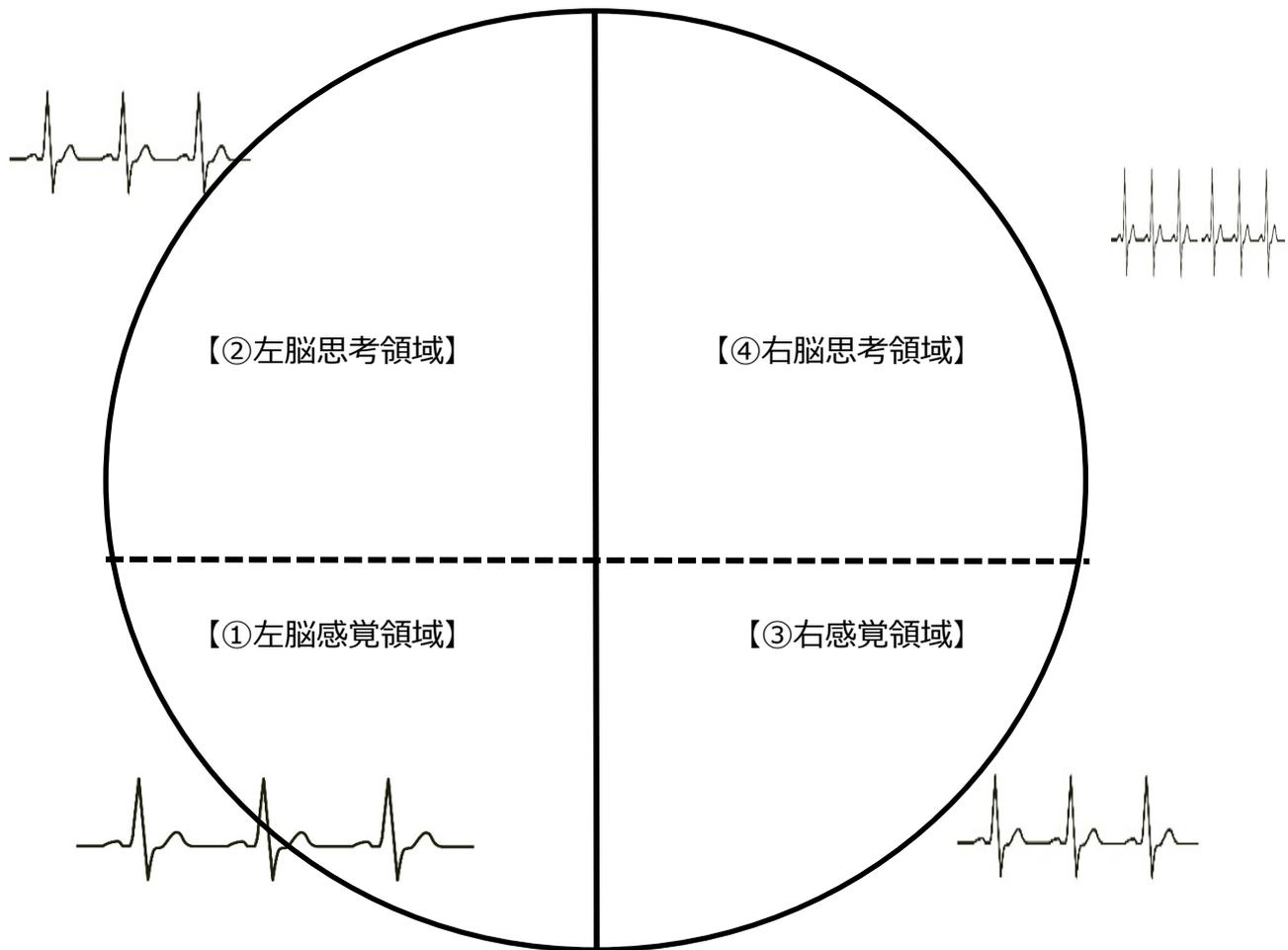


# ヒプノセラピスト養成講座

～魔術師の教科書～



## 【脳には左脳と右脳があります】



脳幹：本能・肉体保存

右脳への誘導がヒプノ。

右脳と左脳を同調させることが変性意識への誘導です。

右脳がつながる潜在意識。

その力を借りてクライアントの自立をサポートしてください。

【意識は多次元的に存在しています。】

脳の各部位はそれぞれ違った意識領域につながる入口です。

そして、肉体的な脳神経細胞は多次元領域と知覚をつなげる回路となります。

クライアントの意識がつながる各領域を理解してください。

そして誘導してください。

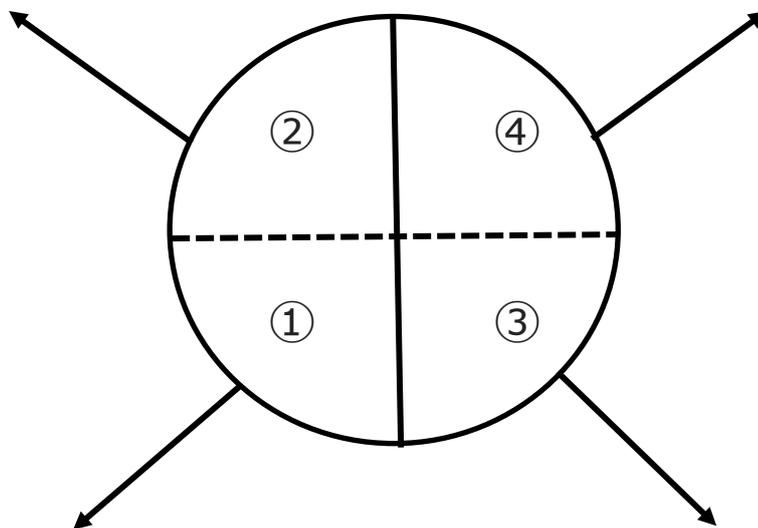
それは潜在意識のサポートを受け取ることにつながります。

ヒプノとは相手の潜在意識領域まで意識を拡大させる技術です。

**意識がつながる領域（左脳右脳）によって気分・浮かんでくる思考・インスピレーション・周波数・現実体験が変化します。**

②時空間認識・3次元客観性

④宇宙・ワンネス・悟りの領域・全体性



①本能的・思考パターン・感情・フレーム

③時間を超える・個の特性・全体自己意識

### **左脳①思考パターンと感情の領域**

思考パターンや感情によって作られたフレームに支配されている。

自分のフレームに気づけない。葛藤して混乱している。意志と行動が矛盾。

苦しみや悩みの領域。

### **左脳②自分自身を客観的に認識できる領域**

不具合のあるフレームに気づき整合性を持てる領域。

理にそって自分や他人、物事が観える。感情から離れて思考力を使える。

自分のフレームに気づき、フレームの再構築が可能。

### **右脳③潜在意識の力を借りる領域**

潜在意識領域。自分の本質やガイドなどとコンタクトできる領域。直観性。直覚性。

本来の自分、自分の道、全体自己の持つデザインに触れられる領域。

時間を越えた自分とのコンタクトが可能。

### **右脳④宇宙とつながる領域**

ワンネス。覚醒。悟りの領域。

自他をあるがままに受け入れられる。

自己への信頼。 人生への信頼。

ゴールとプロセスが双方向同時性に受け取れる。自分と世界に感謝がある。

# ヒプノセラピストを支える基本スキル

ヒプノ = 催眠とは、

クライアントを変性意識領域に誘導することです。

## \*催眠誘導テクニック

ヒプノセラピーとは、

変性意識の特性を利用してクライアントをセラピーすることです。

## \*セラピーテクニック

したがって、

ヒプノセラピストはクライアントを変性意識に導入する技術と、変性意識を利用してクライアントをセラピーする。

という2つのスキルが必要です。

巷にあふれる催眠状態に誘導しただけで何の心理療法テクニックもないようなエセセラピストにはならないでください。

ヒプノセラピストとは催眠術師ではありません。

催眠導入技術と心理療法技術を使いこなしてクライアントをリフレームする人です。

## \*リフレーム

## 【ヒプノとは？】

ヒプノ＝催眠とは、

優位半球（左脳）の働きを抑制して、非優位半球（右脳）と意識をつなぐ技術です。

### \* 右脳への意識誘導

右脳にアクセスするということは、潜在意識へのアクセスを意味します。

アクセスするために表層意識（知覚）と無意識領域にアプローチします。

したがって、

催眠誘導技術とは、表層意識と無意識へのアプローチによって左脳の働きを抑制し、右脳（潜在意識領域）と表層意識との回路を開く技術です。

それは左脳と右脳を同調させることになります。

（変性意識状態）

### \* 優位半球（左脳）と非優位半球（右脳）の特性

#### \* 表層言語構造と深層言語構造

## 【変性意識の活用】

変性意識とは潜在意識（右脳）との回路が開いた状態です。

したがって変性意識にトランスしているだけで人には癒しが起こります。

右脳との回路が開くからです。

何度も繰り返すほどに右脳との回路が大きくなります。

そのことによって深いリラクセスを得られます。

意図的に深いリラクセス状態をさせる。

その状態から眠る体験を処方することも可能です。

**\* リラクセス状態の体験**

**\* 神経症や不眠症の改善**

また、セッション中だけでなく、セッション以降もインスピレーションを得る頻度が高まったりする人がいます。右脳③とのつながりが強化されるからです。

そのことによって自分本来の道へ進む人がたくさんいます。

**\* 自己との一致**

**\* 全体自己デザインに触れる**

変性意識に入ったクライアントは通常の知覚+潜在意識からの情報を受け取ることが可能となります。

視覚化されたビジョンを体験している場合は、目覚めながら夢を見て、その夢を自覚しながら記憶できているような状態です。

**\* 失われた記憶の再現によるリフレーム。**

さらに変性意識状態になると無意識が開いて暗示を受け入れやすくなります。

その状態を利用してどういった暗示を入れて誘導するのがヒプノセラピストの仕事です。

### **\* 治療的暗示・指示と誘導によるリフレーム**

### **\* 健忘催眠・後催眠暗示**

右脳がつながる次元には時間がありません。

だから過去世の記憶から未来の記憶までが存在しています。

(もちろん必要があることしか全体自己は見せないと思いますが)

それを利用することで可能になるのが、退行催眠・過去世療法・未来との対話です。

### **\* 退行催眠**

### **\* 過去世療法**

### **未来の自分との対話**

潜在意識はさまざまなメッセージを伝えてくれます。

しかしそれは言語によるメッセージではありません。(多くの場合)

非言語コミュニケーションです。

それらはシンボルとして届けられます。

もしくは直感的に情報の塊として届けられます。

シンボルを読み解いてください。

クライアント本人が読み解けなくても、セラピストが読み解いてください。

それもセラピストのレベルを現わす大きなスキルです。

### **\* シンボル**

### **\* 非言語コミュニケーション**

## 【意識と無意識と潜在意識へのアプローチ】

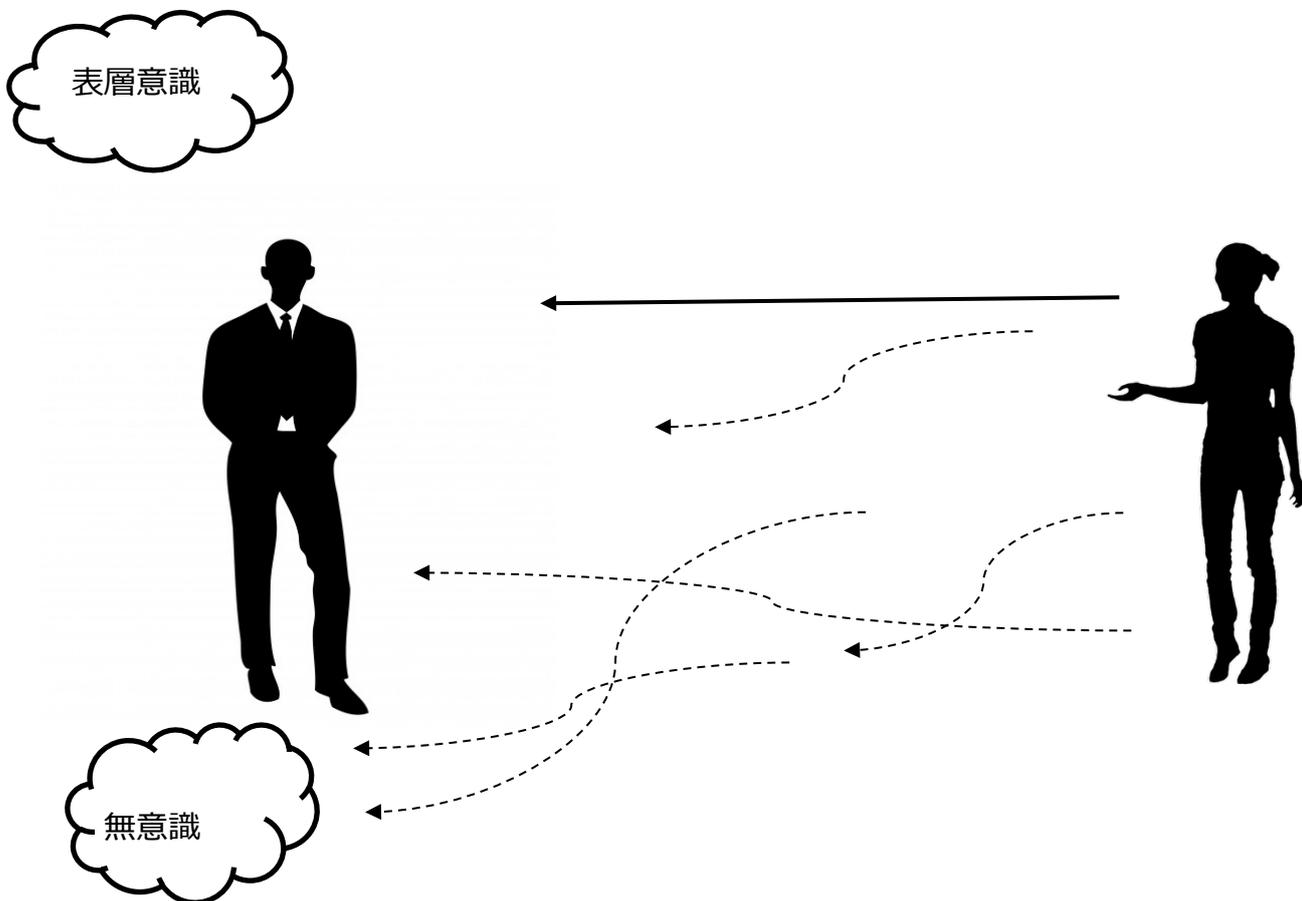
意識（通常の知覚）と無意識（左脳システム領域）と潜在意識（全体自己領域）は同時に存在しています。

ヒプノティストは3つの意識領域にアプローチしていることを自覚してください。

あなたの発するデジタルメッセージやアナログメッセージはクライアントの3つの意識領域に届き働きます。

**\*デジタルメッセージ=言葉・言語**

**\*アナログメッセージ=言葉以外のコミュニケーション**



誘導時に語りかけるのは、表層意識+無意識です。

トランスして変性意識に入った状態で潜在意識に語りかけてください。

### 【表層意識と無意識へのコミュニケーション】

表層意識は言語を完全形で聞いていません。

しかし無意識は深層構造に沿った完全言語を理解しています。

だから無意識は表面的に使われた言葉やアナログメッセージを受け取った形での理解と反応を示します。

無意識に届く言葉と文脈の使い方を身につけてください。

デジタルとアナログ両方を混ぜながら。

### 【寝落ちしている状態でも意識は存在しています】

深くトランスさせ過ぎると眠ってしまうことがあります。

(表層意識への知覚が完全に遮断された場合)

ただ、その場合も潜在意識とのコミュニケーションは可能です。

相手が表層意識を失くしていても潜在意識に話しかけることで会話が可能です。

(指で応えさせるなど)

潜在意識はセラピストとの間で起きていることに気づいています。

だから、

意識を失ったように見えるクライアントにも暗示を入れることは可能です。

## 【無意識コミュニケーション】

クライアントを変性意識や深いトランス状態に誘導することを催眠導入とよびます。

しかし、変性意識やトランスに入らなくても無意識へのコミュニケーションは可能です。

そのコミュニケーションレベルで治療することも可能です。

### \*無意識コミュニケーション

というより、ヒプノセラピストであるならヒプノを使用しない状態から治療を意識した無意識コミュニケーションを使ってください。

無意識コミュニケーション段階で既にクライアントのラ・ポールを形成してください。

(それがヒプノセラピーの下準備ともなります)

### \*ラポールを得る

### \*被暗示性を高めるための下準備

### \*前提暗示

場合によっては指示的暗示を処方してください。

そのことで治療が完了するケースもあり得ます。

### \*対話によるリフレーム

### \*体験を処方するパターン介入

# ヒプノセラピー

## 1. 表層構造の完全化

セラピーの第一歩は、完全な深層構造を表層構造に再現することです。

クライアントは不完全な表層構造を再現することで無意識に隠れていたフレームを自覚します。

それを「気づく」と言います。

変性意識状態では普段の左脳思考パターンがおとなしくなり右脳の直観性が働きます。

その状態を利用して自分自身の無意識構造 = フレームに気づかせることはクライアントへの大きなサポートであり変化を促します。

**\* 右脳の直観力を利用して不完全な言語構造を完全化する**

**\* 気づきを促す**

**\* 不完全なフレームのリフレーム**

## 2. 表象システムをリフレームする

人は世界モデルの構築を自分の使い慣れた表象システムに頼っています。

その世界モデルこそがクライアントの世界観であり自分を制限する枠組みとなっている場合が多々あります。

人によっては新しい表象システムを使えるようにするだけでリフレームが起こります。

正確にいうと新しい世界観を持つチャンネルが開きます。

変性意識状態ではリアルに新チャンネルによる知覚を体験可能です。

ヒプノゆえの特性を活かすことで非常に効果の高いアプローチ方法です。

**\* 普段使用されていないチャンネルを開く**

**\* トラウマによる反動の正常化**

**\* チャンネル内リフレーム**

### 3. パターン介入によるリフレーム

ミルトン・エリクソン博士が行った催眠療法は問題解決に焦点を当てませんでした。

解決志向セラピー（と呼ばれていますが前進志向のほうが適切です）と呼ばれるその手法は、クライアントに催眠状態で指示暗示を入れて変化を促す行動をさせる。

つまり従来のフレームをパターン介入によってリフレームする方法です。

（行動によって起きる新しい体験が無意識内フレームを書き換えます）

**\* 指示性の暗示によるパターン介入**

**\* 変性意識下でのエナクトメント**

**\* 変性意識エクササイズ**

**\* 変性意識のリアリティを利用したメタファー・暗喩**

### 4. 退行催眠によるリフレーム

トラウマなどの情動体験から作られたプログラム（思い込み）は、今の自分が当時の記憶を再体験することで書き換えることが容易になります。

（過去の自分がつけた意味づけを今の自分が上書きする）

また、トラウマ的体験そのものが記憶から削除されている場合や歪曲されている場合も多いので失われた記憶の回復はセラピーにとって非常に有効的です。

セラピーとして活用される催眠の代表格であると思います。

**\* トラウマ的体験の原型**

**\* 強調された思い込み（抵抗帯）の奥に入る**

**\* 過去の体験の意味づけを書き換える**

**\* 削除された記憶の回復**

**\* 歪曲された記憶の正常化**

**\* 般化に気づかせる**

## 6. インナーチャイルドの統合

インナーチャイルドとは、ある時期に置き去りにしてきたクライアント本人の一部です。

その正体は分離意識であり感情体です。

親への憎しみが手放せない。依存が強い。承認欲求が強い。自立心が弱い…

等の多くの場合にインナーチャイルドが関与しています。

抱え込んできた感情の解放と奥に抑圧された始まりの声の解放が統合につながります。

### \* インナーチャイルド

### \* 始まりの感情 始まりの声

## 7. 全体自己とつながる

クライアントの準備ができていれば可能です。

本人のトランスの深さや状態を観てアプローチしてください。

### \* 未来の自分との対話

### \* ガイドとの邂逅

### \* 肉体を失った人へのサポート

## 8. 自由トランス

特に指示を与えず（誘導せず）に変性意識を体験させます。

一見何の意味もないようなビジョンの中にもシンボルやメッセージが隠されています。

クライアントが意識していなかった部分がクローズアップされたり、思いもよらないメッセージを受け取ることがあります。

潜在意識こそが今本当に必要なことを知っているのです、そこに任せることでセラピスト側の意図を超えた体験と成果がもたらされることもあります。

### \* シンボルを読み解く

### \* 触感覚で情報とメッセージを受け取る

# 催眠誘導テクニック

ヒプノティストはクライアントを催眠誘導できる必要があります。

誘導の基本はペーシング&リードです。

ペーシングとは相手との同調です。

肉体的には相手の呼吸やしぐさ、リズム、言葉との一致。

内面的には相手の体験とセラピストの言葉が一致すること。

共感を得ることも同調のひとつです。

## \*ペーシング&リード

ペーシングすることで相手と同調したなら、次はリードを始めます。

相手と同調した状態で今度は相手を誘導するということです。

セラピストと同調したクライアントはセラピストのリードを受け入れます。

基本的には小さなリードから始めてください。

相手がついてくることを確認しながら大きなリードに持ってゆくことが大切です。

相手の表層の意識だけでなく無意識にアプローチしていることを忘れないでください。

無意識には無意識の言語の捉え方があります。

表層意識は単独の言葉だけを聞いていても、無意識は構造的に言葉を受け取っています。

そのために無意識にある言語構造を理解しておく必要があります。

## \*表層言語構造

## \*深層言語構造

## \*前提暗示

## 【催眠誘導パターン】

### 1. 誘導瞑想テクニック

\* リラックスから

\* 呼吸

\* イメージ

### 2. 身体からの誘導テクニック

\* 無意識の動きに同調させる

\* 指から \* 両手から

\* 倒れさせることによる深化

\* 禁止指示

\* 瞼から

\* 追い込み

\* 一瞬の空白からのトランス

\* 混乱技法

\* 健忘暗示

\* 身体感覚から

\* ライトの点滅や光を使う

\* ペンデュラムや振り子を使う

\* 数を数えることでの思考停止

### 3. 語りかけることからの誘導テクニック

#### 4. \* エリクソン式対話誘導

#### 5. \* 散りばめ技法

#### 6. \* 前提暗示

## 【トランスと催眠状態】

人間は常にトランスしています。

トランスとは意識がある周波数帯に焦点を合わせてそこにリアリティを感じている状態です。

したがって3次元にトランスすることで人間は現実世界を体験しています。

リアリティを持って。

①日常意識状態 (通常の状態)	緊張 ↓	集中 ↓	リラックス ↓
↓			
②日常意識変性状態 (軽いトランス)	硬直 ↓	熱中 ↓	弛緩 ↓
↓			
③変性意識状態 (催眠状態)	カタレプシー	忘我	睡眠に近い=深いトランス

### 【誘導のコツ】

少しでもトランスに入り出したら、力が抜ける暗示を入れていく。

\* 誘導瞑想

\* 対話的誘導

より弛緩させるために硬直性の暗示を経由する。

\* 禁止暗示

\* 硬直暗示

## 【催眠のレベル】

### 【軽催眠状態】

筋肉支配。

内臓コントロール。禁止暗示によって行動制限が可能。

### 【中程度の催眠状態】

五感支配。

目を閉じた状態での幻覚幻聴。食べ物の味を変えたりできる。

### 【深催眠状態】

記憶支配。

年齢退行。失われた記憶の再現。人格変換。

### 【夢遊催眠状態】

幻覚幻聴の創造。

目を開けた状態での正の幻覚。負の幻覚。

## 【心理作用を利用して催眠誘導する】

### 【直接暗示と間接暗示】

直接暗示とは、施術者が直接的に投げかけること。

「5の数字を思い浮かべてください」

間接暗示とは、被験者に自動的にイメージ（想像）させること。

「1…2…3…4……？」

被験者が覚醒状態の段階では間接暗示を使うほうが失敗を少なくできる。

### 【一貫性のルール】

人はある立場に身をゆだねると、その後もその立場として一貫性のある行動依頼に、より一層進んで応じるようになる。

一度受け入れた立場にふさわしい反応を取りたがる。

（断ることへの抵抗が起きてくる）

### 【ラポールを得る】

ラポールとは心理的信頼感のこと。

施術者への人間的信頼感+技能や技術への信頼感のことです。

相手をバカにしていたり見下していれば相手の無意識は察知します。

相手の無意識・潜在意識へのリスペクトを持って接することが重要です。

### 【バインドの利用=イエスセット】

小さなYESを続けると、大きなYESにつながるバインド（拘束）を持つことになる。

「昨日は楽しかったね」

「うん」 (YES)

「いっしょに食べたお弁当がとても美味しかったよ」

「美味しかった」 (YES)

「二人で遊ぶと本当に楽しい」

「そうだね」 (YES)

「また今度遊びに行こうか？」

### 【ダブルバインド=二者択一法】

相手の選択肢を狭くして相手に選ばせる。

自分で選んでいるが、選択肢そのものが与えられたものであって誘導されている。

「海と山とどちらが好きなのかな？」

「私は海の方が好きだね」

「じゃ日本海と太平洋はどちらを見て見たい？」

「太平洋かな」

「ここからだ車でも電車でも行けるけど、どちらが好きかな？」

「車の方が気楽でいいね」

「じゃ今度いっしょに太平洋までドライブしよう！」

### 【イエスバット】

一度相手の意見に同調したうえで自分の意図を主張する。

意識と無意識が正反対のことを主張することは珍しくありません。

相手の無意識と違ったことを意識が主張していると気づいた時に、いったん意識の主張に同調してください。

意識の力を弱めるには意識に同調すること。

最初から否定すると反発が起きて意識の主張にしがみつきます。

### 【予期作用】

トランスに入る前に起きることを前暗示する。

その状態でトランスに入り出すと前暗示された体験が創り出されやすくなる。

逆に言うと、変な前暗示を入れない事。

### 【ミラーリング】

相手のポーズや行動を真似する。（気づかれないように）

無意識が同調してきて相手の無意識と仲良くなれる。

逆に、あなたがとった行為行動を相手が無意識に真似してきたら、相手の無意識があなたに同調しているということ。

### 【チューニング】

相手が気づいてないクセを見抜いてそれを一時的に自分のクセとする。

言葉の切れ目にいったん目を外す、行動の終わりに息をつくなど。

相手の無意識的な呼吸にリズムを合わせることもチューニング。

### 【リード】

相手の反応に合わせて少しずつ先を進む。

早すぎたり遅すぎたりしないこと。

段階を経て少しずつ深い催眠状態へとつないでゆくことがポイント。

### 【条件反射を使う】

パブロフの犬の例：餌を与える前にベルを鳴らすのが条件づけ。

ベルの音を聞いただけで唾液を流すことが条件反射。

被験者の頭を「ハイッ」と言って後ろに倒していく。

これを何度か繰り返したのちに「ハイッ」というと頭が自動的に後ろに倒れてゆく。

条件づけは無意識に対する教育である。

条件反射が形成されるまで何度でも繰り返せば必ず条件反射は起きます。

### 【条件反射の般化】

一度形成された条件反射を（例えば指先から始めて腕、上半身のように）般化させていきます。

そして簡単な暗示から難しい暗示へとつないでいくことがコツです。

### 【誘導暗示】

「前暗示」⇒「刺激」⇒「追い込み暗示」

前暗示はわかりやすくハッキリと。

刺激はタイミングよく大きな声で。

追い込み暗示は粘り強く繰り返す。

### 【禁止暗示】

行動が自由にならなくなった時、人間は強いストレスを感じてトランス状態に入る。

意図的に行為を禁止して被暗示性を高めることができる。

また、施術者の言うとおりに動けなくなることで暗示の受け入れがさらに高まる。

手に禁止暗示をかける時は「手が動く」暗示の直後。

瞼に禁止暗示をかける時は「目の開閉暗示」の直後がかかりやすい。

今もっとも暗示に反応している部分にかけることが成功率を高めるコツ。

# ミルトン・エリクソンの催眠導入

ミルトン・エリクソン博士の導入は、解決志向催眠と呼ばれています。

根幹にあるのは「失敗しない」催眠導入です。

これはセラピーとしての催眠であることが大きな前提になっていると思われます。

単なる催眠体験会や催眠ショーと違って、治療が目的であることを考えると失敗しないということとは非常に重要な事であることが推測できます。

その結果として、エリクソン博士の導入や治療は起きることのすべてを利用する。

そのすべてを肯定し活用することで次のステップへつなげるということが目的（前進志向）として導入から改善までを貫かれています。

## 【特徴】

### 断定語を使わない

～するかもしれません。～と感じているかも知れません。

催眠術的導入では断定語は非常に効果的です。

無意識の方向性を断定することで短時間にトランス誘導することが可能だからです。

しかし、治療現場においては失敗することを極力避ける必要があります。

エリクソン博士の導入は失敗しないことをベースにしています。

### 不特定指示指標

「～ある感じ」「～その感じ」「～そんなふうに」

人間は物事を体系化して認識しようとする。

ある部分に不特定指示指標を使うと、その部分を自分なりに特定することで埋めようとする。

## 選択させる

「あなたはこちらの椅子でトランスしたいのでしょうか？それともこちらの椅子でトランスしたいのでしょうか？」

患者自らに選択させます。

強制されたと感じるような言葉の使い方は避けます。

しかし実は選択肢そのものが誘導として用意されたものであり誘導暗示です。

## 随伴性をもたせる

椅子に座ることとトランスすることを随伴させている。

人間は一度に二つ以上のことをつないで求められるとすべてを断ることに抵抗が生まれる。

いくつかのことを同時に求める方が受け入れやすくなる。

(特に一つが簡単に受け入れられることの場合)

## 利用アプローチ

リアクションのすべてを利用する。

否定しない。すべてを活かして行く。

新年・妄想・抵抗さえも。

## 【トランスへの手順】 エリクソン式

- ①ペーシングして優位半球の注意をそらす。
- ②優位半球を利用して無意識下で発生する言語処理を行う。
- ③非優位半球にアクセスする。

## 【ペーシング】

### 同調する→同調させる

- ①観察できる現在進行中のクライアントの体験を描写する。
- ②観察できない現在進行中のクライアントの体験を描写する。
- ③呼吸・動き・ペース・声のトーン・間・すべてを使ってペーシングする。

同調

↓

現在進行中の体験をペーシング（同調）して、相手に自分の今の体験を正確に説明していることを縫意識において認めさせる。

↓

「つなぎ」を入れることで誘導したい体験へとリンクさせる。

↓

相手の体験をリードし始める。

## つなぎのパターン

- ① 単純接続詞　そして…
- ② 暗示的原因　～聞いていると、　　どんだん…～してゆく
- ③ 原因と結果　～していることで、　　どんだん～なってゆく

## 観察できる体験の描写

呼吸が穏やかになってきたら…「呼吸が穏やかになってきました」

まぶたがピクピク震えてきたら…「まぶたがピクピク痙攣しても大丈夫。あなたはトランスしているから身体が反応しています」

頭が下がってきたら…「方の力が抜けて、首の力がぬけて、どんだん身体の力が抜けていってるかもしれません」

## 観察できない体験の描写

「あなたはある感覚に気づくかもしれません」

「その感じに意識を向けてください」

「そんなふうには…」

## 観察できる部分と観察できない体験をつないで

「リラックスしたあなたはもう考えることが邪魔くさくなってきたかもしれません」

「身体のどこかにピリピリとしびれるような感覚があるかもしれません」

## クロスミラーリング

相手のしぐさをそのまま真似をするのではなく、相手のしぐさの変化に合わせて自分の行動を対応させて変化させる。

状態の悪いクライアントなどに呼吸を合わせるより安全策。

## 前提

「あなたは深いトランスしていることに気づいてますか？」

「軽いトランスしますか？それとも深いトランスしますか？」

「早くトランスしてもいいですし、ゆっくりトランスしてもかまいません」

「その椅子に座ってトランスしましょうか」

「寝ころんで楽にしてトランスしてもけっこうです」

↓

すべてトランスすることが前提となっている。

無意識はトランスしていることを想像する。

## 示唆

「深く・深くその中に入っていく」

空間的メタファーとしてトランスに入ること=心の内側に入ることを示唆している。

「あなたの呼吸は穏やかに整ってきました。肩の力も抜けてリラックスしています。無意識はこれを受け入れてあなたのトランス準備は整っています」

疑いようのない事実確認から、受け入れさせたいことを示唆する。

## 含意

ある言葉の強弱や行動によって別の内容を伝えること。

## 文脈的合図

トランスワークに入る時にオレンジのライトを点ける。

ワークの終わりにはそのライトを消す。

始まりと終わりが文脈的に表現されている。

次回からはそれが無意識に対する合図となる。

## YES&NO

人は、時によって断定されることに抵抗感が起きる。

エリクソン博士は「肯定 YES」の中に「否定 NO」が含まれていることが非常に重要であると考えていた。

「あなたはそう思っているの。違いますか？」

「きっと家族はあなたのことを愛している。そうではありませんか？」

## 散りばめ技法

たわいのない話やとりとめのない話をつづけながら催眠誘導します。

実はその話の中に、トランスに誘導するさまざまなワードが散りばめられています。

「～そこはどこまでも**深く**」「～**おだやかに**見えるかもしれません」「～**眠ってしまいたい**と思っても仕方ないことでしょう」「～そんなふうを感じるのは**今の自分ではありません**」年齢退行暗示。

それらのワードをアナログマーキングしながら相手の無意識に語り掛けていきます。

(声のトーン・大きさ・手振り身振りとの組み合わせ等)

## 分割

「あなたの意識は気づかないかもしれませんが。しかしあなたの無意識は気づいています」

さまざまなことを分割することで焦点が変わります。

意識と無意識を分割したり、問題を各フレームに分割したりすることでクライアントの反応・行動が整理されていきます。

# 心理療法

## 1. 無意識に存在する地図

人は世界をそのままに体験しているわけではありません。

自らが無意識に持った地図を通して世界を体験しています。

何故なら人は創造力であり自らの体験を創り出す存在だからです。

根源的な生命力 = 創造力 → 自分の地図 → 体験する現実

というようにエネルギーが表現されていきます。

したがって病気や症状といったものも自らの地図（設計図）に沿った表象です。

すべての出来事、主観的な苦しみや悩みも、不幸や不運さえも表象です。

**\* 世界を見る地図 = 体験を創る設計図**

**\* エネルギー表象としての病気・症状**

無意識にあって自分の反応・行動・成果を自動的に決定しているもの。

それは世界に対する自分の見方。

プログラムから行動までの一連の反応設定をフレームと呼びます。

人間は自らのフレームに沿って自動反応自動行動しています。

そしてその行動の積み重ねが体験している現実です。（苦しみや病気）

まずはクライアントの現実を作り上げている地図（設計図）を読み解いてください。

それが「診立て」です。

そのうえで治療プロセスを計画してください。

## 2.言語と思考形態

人間は言語を通して自分の体験と理解を構造化します。

幼児は片言の言葉を覚えてゆきます。

しかし同時に親が持つフレームと思考パターンを受け入れています。

片言の言葉だけが単体で存在しているわけではありません。

それを体系的に成り立たせるフレームが水面下に存在しています。

そして子供は無意識レベルにおいてフレームごと受け入れているということです。

片言の言葉はあくまでも表象された断片に過ぎません。

それぞれの国の子供たちは、その言語体系の上に成り立った個人的フレーム（親の持つ）と共に世界を認識し始めていきます。

**\*親から継承する思考パターン**

**\*暫定的フレーム**

家族療法においてはそれを理解しておくことが必須です。

個人的リフレームにおいても継承されたフレームを見抜くことは非常に大切です。

家族という場において受けた影響がフレームの形成に大きく関与しています。

**\*場の論理**

**\*家族の物語**

### 3.表層構造と深層構造

言語は深層においては完全な構造を持っています。

しかし表層においては部分だけが表現されています。

口下手でポツポツとしか喋らない人も、深層においては雄弁であるということです。

問題は、本人が不完全な表層構造だけを知覚しているので自分の深層構造を理解できていないということです。

だから自分が本当はどう考えているのかどう信じ込んでいるのかに気づいていません。

なので無意識に起きる反応→行動と自分の体験する成果が乖離しています。

その状態が苦しみ悩みであり症状であり病気です。

セラピストはクライアントのデジタル&アナログメッセージを基に、深層構造を見抜く必要性があります。

そしてクライアント自身に表層構造の完全化を促す必要性があります。

それがクライアントの気づきとなります。

「気づき」とは、今まで自分が無意識のままに行ってきた反応→行動基準（フレーム）を表層の知覚が理解することです。

また、その作業がクライアントのセラピストへのラポールの形成になります。

それはセラピー中に生じる大きなペーシングでもあるわけですから。

## 4.表層構造の完全化

セラピーは、

クライアントの不完全な表層構造を完全化することから始まります。

自分が何をしているのか、に気づかなければ自分をリフレームすべき場所がわかりません。

変える場所がわからなければ変えようがないのです。

セラピストはクライアントの表層構造から深層構造を読み解いてください。

そしてそれをクライアントに自覚させてください。

気づかせてください。

今まで自分を無意識のままに動かしてきた歪んだフレームに。

それがクライアントに現状への理解と新しい変化を望ませます。

**顕在意識→不完全で矛盾した構造・断片**

**無意識→完全な言語構造・整合性を持ったフレーム**

**気づく→無意識にある完全な構造を顕在化させること**

**フレーム→それなりに完全形ではあるが現在の自分にとって不具合**

**リフレーム→現在の自分に適したフレームの再構築**

## ①デジタルとアナログメッセージ

デジタルメッセージとは言葉（言語）です。

アナログメッセージとは言葉以外のメッセージです。

例えば、ある人が「私もそのように考えています」と話したとします。

しかし、足を組んで腕を組んで、身体は斜めを向いたままその言葉を発していたとしたら…

本当はそう思っていない可能性が高まります。

デジタル＝言葉とアナログ＝身体が表現しているものが違うからです。

姿勢だけではありません。

手の指や目の動きにもアナログメッセージは現れています。

また、声のトーンや大きさにもそれは表現されています。

ほとんどの場合、アナログメッセージが本当の想いの表現です。

人間は対人関係の中で仮面を被ることが当たり前になっています。

だから本人にそのつもりはなくても対外的なデジタルコミュニケーションがつかわれていることがほとんどです。

クライアントの話を聞く時は、見ること、感じることも同時に行ってください。

## ②般化

人間の無意識はひとつの学びをよく似た状況に適用します。

それが効率的であるからです。

例えば、熱い鍋を素手でつかんで火傷した経験があるとします。

その人は次回から鍋を触る時に、鍋の中身を確認して熱いかどうかを確認するかもしれません。

熱い鍋を素手でつかめば火傷するという学習が一般化＝汎化したからです。

しかし場合によってはその一般化＝汎化が問題を起こす場合があります。

トラウマ的体験が心のブレーキになって必要以上に自分を制限するかもしれません。

その経験への痛みが般化されてよく似た状況のすべてに適用されてしまうからです。

それは他人に対しても使われます。

よく人は信用できない。

人が苦手。

などと言う人がいます。

しかし、その人が本当に信用できなくて苦手なのは実は一人の誰かであったりします。

それが般化によって多くの人達に適用されているだけです。

お父さんが怖い→年上の男性が怖い→男性が怖い→人が苦手

のように般化が適用範囲を拡大させていくことがあります。

クライアントが何を般化しているのかに気づいてください。

### ③削除

人は自分のフレームに合わない事や矛盾することを削除します。

だからクライアントの言葉から何が削除されているのかを読み解いてください。

意識的に無意識的に削除は行われています。

言葉ひとつひとつを結んでそこに整合性を見出してください。

隠された部分が浮き出されます。

そして削除されている部分にこそ問題解決に必要な部分が隠されていることは多々あります。

表現からの削除の場合もありますし、意識からの削除も行います。

トラウマ的な痛みを伴った記憶や都合の悪い出来事を削除する場合があります。

### ④歪曲

人は出来事を歪曲します。

自分が信じる物語に合うように。

例えば、辛い体験があったことが事実だとしても、それを不幸な生い立ちとして物語化するのは歪曲です。

時に人は、幸せな記憶でさえ歪曲して辛かった体験として創り出します。

## ⑤前提

人はすべてを話しているわけではありません。

口に出す言葉が短い言葉であろうが長い文脈であろうが同じです。

そこには必ず表現された言葉を支える前提が存在しています。

相手がしゃべっている内容が、何を前提として話しているのかに気づくことが何より重要です。

それは文脈だけでなく、何気ない一言にも表れています。

そこに注意することが相手のフレームを見抜くための最重要ポイントです。

前提に気づくことが相手のフレームを読み解くカギとなります。

そしてそれは②～④の般化、削除、歪曲を見抜く参考にもなり得ます。

**何が前提となって話しているのか。**

**その言葉が使われたのか。**

**そのことはクライアント本人に指摘してもしなくてもかまいません。**

**クライアントの治療プロセスによって決めてください。**

**時にはラポールを得るために使ってもけっこうです。**

**ただし根本的な治療にフレームへの気づきが必要な場合はタイミングを見て伝えましょう。**

## 5.リフレーム

セラピーとは、

1. 無意識下にあるフレームを明確化して不具合を本人に気づかせること。
2. そのフレームを変えたいと望ませること。
3. そのフレームをリフレームすること。

によって成立します。

まずは前提に気づいてください。

そこにはフレームを作る**基準構造**が隠れています。（プログラム・価値基準・条件づけ）  
その上に感情や行動が構築されてクライアントの世界観＝フレームが作られています。

### 【基準構造を読み解く】

例えば、何気ない一言の中に価値基準や条件づけが現れています。

「それって凄いよね～」 「うらやましい」 「いいね」

などという一言が「優劣」を基準として現れていたりします。

そして何を「優」として、何を「劣」と考えているのかも現れています。

誰かや何かに対する評価や好き嫌いもそうです。

何を良しとしているのか。

何を正しいと考えているのか。

何を心地よいと考えているのか。

そういった価値判断が前提となって感情そして行動・言葉に現れています。

本人は意識していなくても、無意識にある「価値基準」「信じ込み」「想い込み」が顕著に表れています。

## 【プログラムを読み解く】

さらに言うと、前提の前提になっているものがプログラムです。

プログラムが基となって価値基準や条件づけが作られていますから。

根底にある前提という意味でプログラムを解説すると…

**「信じ込み」という根本プログラムの上に、「思い込み」という強調されたプログラムが重ねられています。**

しつけや教育によって外部から入力されたものが「信じ込み」という原型プログラム。

トラウマというのは体験によって強化された「思い込み」プログラムです。

この二つを見抜いて書き換えてゆくことがリフレームであり、セラピーの根幹です。

だからまずは、あなたがクライアントのフレームとプログラムに気づいてください。

そして本人に気づかせてあげてください。

今まで無意識のままに、繰り返してきた自分の行動基準を。

自動的に連鎖していた反応のパターンを。

それに気づいて、それが自分にどんな影響を与えているのかを見直させてください。

そしてそれをもういらないと心から思う時に、

クライアントのレジリエンス（立ち直る力）にスイッチが入ります。

新しい自分（リフレーム）への可能性が受け入れられます。

## 【感情的になる部分から抵抗体を読み解く】

トリガーとなる出来事や言葉。引き起こされる感情表現（抵抗体）の形。  
そこから相手を読み解くことも可能です。

### トリガーをヒントにする

トリガーとは引き金です。

それがきっかけとなってパターン化された感情や症状が引き出されます。

例えば、電車に乗るとパニック発作が起きるクライアントにとっては…

電車に乗ることがトリガー、パニック症状がアンカーです。

まずはトリガーとなる出来事に注意を払ってください。

その奥で想起されている（連想）されている何かが隠されています。

決してトリガーそのものを本当の原因とは思わないでください。

### アンカーのアンカーを見抜く

また、一般的にアンカーと呼ばれる症状や感情も本当のアンカーではありません。

実はその奥に本当のアンカーは隠されています。

パニック症状を作り出している感情も抵抗体の反応です。

クライアントが強い感情に飲み込まれてしまう場合（特に怒りや嫉妬、恐怖など）、その感情は抵抗体であることがほとんどです。

その抵抗体の強い感情的反発を本質と見誤らないでください。

根っこには始まりの感情が隠されています。

上記の仕組みから言えることは…

強く感情的に反応することの奥には、「思い込み」プログラムが隠されています。

そこから派生したフレームが表象された症状だということです。

## 【プログラムの書き換え】

### 【思い込みプログラムを外す】

ヒプノセラピーが最も効果を発揮する領域です。

何故なら「思い込み」とは感情的体験によって強化されたプログラムだからです。

ヒプノのメリットのひとつに感情からの距離をコントロールできるという面があります。

そのことがクライアントにさまざまな恩恵を生じさせることとなります。

**ネガティブな感情とは左脳側で生じています。**

**だから右脳側には存在していません。**

**左脳と右脳を同町させるヒプノでは施術者のさじ加減で感情との距離がコントロール可能です。**

### ① イメージの中でエクササイズさせる

変性意識状態に入って、感情から距離を取ることでイメージトレーニングする。

現実とは違った想像の領域で体験を積み重ねることを処方する方法です。

**脳は現実とリアルな想像の区別が付きません。**

**なのでリアルな想像時には脳神経細胞間に神経伝達物質が流れます。**

そして…

脳内ペプチド→ホルモン分泌→DNAスイッチ→体内化学物質の体感

という流れが現実体験と同じように起こります。

それを意図的に繰り返すことで

苦手意識の克服。トラウマによって抵抗が生じることへの対処。イメージトレーニング。

そういったことが可能になります。

それはひとつの「思い込み」プログラムの書き換えです。

## ② 行動による（パターン介入）プログラムの書き換え

人は無意識のままに行動している時、フレームに沿った行動を繰り返します。

自分ではその都度の選択をしているつもりでもフレームによって同じようなパターン行動を選択してしまっています。

クライアント一人ではフレームに気づかないままに同じ行動パターンを繰り返します。

仮にフレームに気づいた場合でも新しい選択を行動することには抵抗が生じます。

何故ならプログラムが書き換わっていないからです。

そこにセラピストが関わることで意図的に変化を起こします。

その行動パターンを敢えて変えてみる。

そうすることによって今までの繰り返しとは違った経験をすることが可能になります。

その体験が今までの自分には気づかなかった新しい側面を認識させる場合があります。

それがパターン介入です。

**変性意識下で新しい選択から新しい体験に続くストーリーを体験させる。**

**変性意識下で体験させることによって抵抗感を減らす。**

**指示暗示を埋め込んで一人ではできなかった行動を後押しする。**

などヒプノを使ってサポートすることでさまざまなバリエーションが生まれます。

人は新たな体験を繰り返すことで無意識にある認識が上書きされます。

それもひとつのプログラムの書き換えです。

### ③ 退行催眠による記憶の再現

「思い込み」プログラムが作られたのは情動記憶を伴った体験時です。

強いトラウマの場合にはその時の記憶そのものが抑圧されていたり（削除）書き換えられていたり（歪曲）もします。

そうでない場合も、当時の（幼少期）未熟な自我によって極端に強調されたまま認識されている場合がほとんどです。

それを今現在の成長した自分が再体験すれば…

幼少期ゆえの極端な認識をフラットな認識に書き換えることが可能です。

言い換えれば、記憶という過去の体験の意味づけを上書きするということです。

#### ポイント 1.現在の自分が再体験することでフラットな意味づけが可能

当時の（幼少期）と現在の自分は違います。

同じ体験をしたとしても今の自分が感じることはまるで違うことがほとんどです。

成長して大人になった自分に再体験させてあげてください。

クライアントがヒプノセラピー前に新しい視点を学習しているが前提です。

新しい視点を持たないままに過去を再体験しても同じ意味づけをしてしまう場合もあります。

よりセラピーの効果を上げるためには人によっては最低限の学習をさせる必要があります。

#### ポイント 2.その体験から何を学ぶのか

無駄な体験はありません。

どんな体験からも学習することがあります。

問題を起こしているフレームには、その時に受け取らなかった学びが隠れています。

何を受け取るための体験にするのかを見極めてください。

そして誘導してあげてください。

## **バリエーション 1.過去の体験時に対象となった人物の感情を感じさせる**

潜在意識はある体験時における相手の感情も理解しています。

故に、その時の相手の中に入れてその人の感情を感じさせることで一方的な主観から相手の立場に立った視点を手に入れることが可能です。

## **バリエーション 2.その時だけでなくその後を追体験させる**

トラウマ的「思い込み」プログラムはその時の強い感情体験が強調されています。

したがってその感情に反する実際の体験記憶などが削除されていたり、まるで別個のものとして認識されている場合があります。

その後の経過を追体験することで実際の体験が整理され客観的に認識される場合があります。

## **バリエーション 3.その時以降の経過を再体験＝再認識することによるフレームへの気づき**

そのトラウマ的体験が引き起こしてきた実際の体験を客観的に認識することは、そのフレームが作り出してきた成果への疑問とフレームそのものの不具合を認識させます。

その気づきがフレームを手放したい・変わりたいという望みを抱かせます。

## **ポイント 4.違う可能性を疑似体験させる**

あえてプログラムを書き換えた状態でのその後のストーリーを体験させます。

そのトラウマ的プログラムを手放した自分を当時から現在まで。

可能性としては存在していたのに現実として選択されなかった人生を疑似体験させながら現在の自分へとつなぎます。

そして現在の自分と統合させてここから先の未来へとつなぎます。

## 【ヒプノを使うメリット】

ヒプノセラピーの最大のメリットとは、右脳へのアクセスです。

志向パターンや感情に飲み込まれている左脳では得ることのできなかつた気づきが客観性とインスピレーションに支えられて起こります。

右脳とつながる時間を過ごすだけでも深い位置からの自分のバランスが整います。

さらに右脳との回路が開かれます。（回数を重ねるほど）

以下に代表的なメリットを上げますが、可能性は無限にあります。

自らがさまざまなメリットある使い方をを生み出せるように熟練してください。

### ポイント 1.感情との距離感をコントロールする

右脳側は感情に飲み込まれることはありません。

なので左脳とお能を同調させた変性意識では感情へのスタンスを変化させることが可能です。

クライアントの感情や通常の施行パターンとの距離感をコントロールしてください。

そのことでクライアントは普段とは違った位置に立って自分を見つめることができます。

例) ト라우マ的感情から離れた位置でのイメージトレーニング

例) 志向パターンや感情の制限から離れてのシュミレーション

例) 感情から離れた位置でのトラウマ的記憶の再体験

例) 感情から離れた位置で他人や家族を観る

例) 他人や家族の感情体験

## ポイント 2.時間をコントロールする

右脳＝潜在意識は時間のない領域です。

そこには過去も未来も今という領域に存在しています。

幼少期への退行。過去世の記憶。未来の自分との会話…

失われた（抑圧された・忘れていた）記憶の回復。

未来に起こり得る可能性の疑似体験。

普段は左脳（時間軸）に制限されたクライアントにとって特別で価値のある体験を提供することが可能です。

例) 幼少期の記憶の再現

例) 過去世体験

例) 抑圧されていた記憶の再現

例) 未来の疑似体験（シュミレーション）

例) 未来の自分からのアドバイス

## ポイント 3.創造の領域での自己実現スイッチを入れる

3次元現実を創り出しているのは、量子場でありソースと呼ばれるエネルギー領域です。

それは潜在領域です。

そこにつながるのが右脳＝潜在意識です。

その領域でイメージと感覚（感情体験）が一致したときに、現実創造のスイッチが入ります。

普段は左脳の思考パターンと感情が一致することで無意識に押されているスイッチを、意図的に入れることが可能です。

変性意識下での自己実現では、イメージと感覚を一致させてあげることがポイントです。

## 【プログラミングと脳波周波数帯】

人間の成長と脳波は密接に関係しています。

0～2 歳児	0.5～4Hz	デルタ波	熟睡
2～6 歳児	4～8Hz	シータ波	変性意識
6～12 歳児	8～13Hz	アルファ波	リラックス
13 歳～	13～20Hz	ベータ波	緊張→理性→明晰
	40～100Hz	ガンマ波	至高体験・一瞥体験・悟り

子供が幼少期に外部からのプログラムを受け入れてフレームを形成してしまうのは、その時期にデルタ・シータ・アルファという受け入れやすい脳波状態にあるからです。

ヒプノはシータ波の変性意識状態を創り出します。

ということは、新しいプログラミングがやりやすい…つまりプログラムの書き換えに適した脳波状態に誘導できるということです。

その状態を活かすことで、「信じ込み」プログラムの書き換えも容易になります。

新しい価値基準、新しい考え方をプログラムすることも意識的に行ってください。

もちろん自分自身が全体性に沿った考え方を身につけている必要がありますが。

さらにシータ波の状態はヒーリング効果が高まることもわかっています。

θ（シータ）ヒーリングなどもこの状態で行うヒーリング技術です。

つまり、セラピストにとってシータ波の状態（変性意識状態）を創り出せるヒプノ技術は非常に活用度の高い技術といえると思います。

## 最後に…

ヒプノを使いこなすのはセラピスト本人の感性です。

そして脳波の周波数領域です。

自分自身の脳波をシータ波やアルファ波に安定させることを意識してください。

ヒプノには大きな可能性があります。

それを切り開く道へ勇気を持って進んでいただきたいと思います。

©2024 意識の学校 awareness method 和セラピー

ここに記載されたすべてのコンテンツの無断転載、無断使用は禁止します。