

あなたの人生が開花する

# ヒプノセラピー の 教科書

一般社団法人 意識の旅研究所  
代表理事 谷原由美

- ☑ 年齢を重ねてもあきらめたくない人
- ☑ 自分の内側にある隠れた才能を知りたい人
- ☑ 思い通りの人生を生きたい人

潜在意識を書き換える、  
最高のツール！

## はじめに

「おかあさんなんか大嫌い！」

そう言ってA子さんはセッションルームで泣き崩れました。

このときはまだ、数ヶ月後に訪れる奇跡のような体験を、わたしもA子さんも知るよしがありませんでした。

A子さんは子どもの頃からおかあさんとの確執に悩み、それが人生に色濃く影響して、あらゆることに行き詰まりを感じていたようです。

学生時代にはいじめにあい、就職してもいじめにあい、そのせいで体調を崩し、数年引きこもっていました。

仕事もしたい。

結婚もしたい。

でもどうしたらいいのかわからない。

A子さん自身、おかあさんとの問題が人生の行き詰まりに関係していることはわかっていたため、さまざまな心理ワークやカウンセリングを受けてきたそうです。

でも、一時は少しよくなるけれど、それ以上はよくならない。

そしてまた同じように人間関係でつまずいてしまう…。そんな状態でわたしのヒプノセラピーを学びに来たのです。

A子さんとの毎回のヒプノセラピーのセッションは、じつにドラマチックでした。  
セッションルームで

「悔しい！」

と泣き叫んだこともありました。

でも、それから数ヶ月後、A子さんは晴れやかな顔で

「おかあさんと、ここまで心を開いて話ぐできたのははじめてです。おかあさんの気持ちを受けとることができました。そしてわたしの意見も聞いてもらうことができました

した」

と報告してくれました。

ヒプノセラピーの学びを通して、絶対にできないと思っていたおかあさんとの和解をすることができたのです。

この頃にはA子さんは別人のように、きれいになっていました。

美しさとは顔の造形ではなく、内側から輝くものなのだというを体現されていたのです。

そして、それからさらに数ヶ月後、A子さんは念願だった結婚を成すことに。

ここまで、わずか7ヶ月間のできごとでした。

このA子さんとのセッションは、当時はまだ未熟なヒプノセラピストだったわたしに

「人は潜在意識を書き換えることができる」

ということを強く学ばせてくれたのです。

その後も、ヒプノセラピーを通して、たくさんの奇跡に立ち会うことができました。

「うつ病で働けなかった夫が奇跡的に回復して、働けるようになった」

「不登校で2年も学校にいかなかった息子が、学校に行けるようになった」

「毎晩、近所中に響き渡るけんかをしていた娘が、ころっと変化して、仲の良い親子になった」

「自分の収入を3倍に増やすことができた」

「何十年も確執を抱えていた姉と和解できた」

「仕事も人間関係も劇的に改善し、収入が3倍になった」

…こんなことが起きるなんて、にわかには信じられませんか？

でも、潜在意識とヒプノセラピーを使えば、誰もが体験できることなのです。

「潜在意識が世界をつくる」

「わたしたちの意識が世界をつくっている」

という話を聞いたことがある人も、多いのではないのでしょうか？

実際に、潜在意識は現実と連動しているものです。

顕在意識や潜在意識を扱った心理のワークは、さまざまなものがありますが、

「自分が薄々思っていたことしか出てこない」

という感想もよく耳にします…。

これは、自分でもなんとなく気づいている顕在意識を、はっきりと言語化していくワークが多いからでしょう。

それに対してヒプノセラピーは、潜在意識から、自分では思ってもいなかった、あっと驚くようなことが出てきます。

自分のなかから出てくる内容が、臨場感や質感から、いままでにない深い納得感を与えてくれるのがヒプノセラピーの真価です。そのため、ワークのあとに

「腑に落ちた」

「誰かに言われたことではない気づきがあった」

という、大きな変化を感じられる人が多いのも特徴です。

わたし自身も、ヒプノセラピーで人生が大きく変わった人のひとりです。

わたしは、2011年の震災の年まで、3人の子どもを育てる専業主婦でした。

ところがその年に夫がうつ病のような状態になり、これ以上働けないかもしれないという瀬戸際までいきました。当時は子どもも小さく、家のローンもありました。

40歳を過ぎて働こうとなったら、何をしたいのかわからず、頭が真っ白になりました。

ずっと専業主婦でいると、子どもをどこかに預けるという発想もわいてきませんでした。保育園も、どのように手続きをして入れるものなのかもわかりませんでしたし、働くといっても、何をしたいのかもまったくわかりませんでした。何もかもしたことがなさすぎたのです。

当時はとにかく、明日はどうなるのだろうと不安で不安で、在宅でできる仕事や介護の仕事などを探したり、家を売るかどうかシミュレーションしたり、いろいろなこ

とを考えました。

そのときに、ふと、数年前に一度受けたヒプノセラピーを思い出し、  
「ヒプノセラピストになってみよう」  
という思いが浮かびました。でも、一方で、  
「こんなにピンチなときに、お金を払って学校に行って仕事になるのか…」  
といった葛藤もありました。

そんなとき、中学1年生になった長男の授業参観がありました。  
わたしは、担任の先生が生き生きと授業をするのを見て、  
「しっかりキャリアを積んで、仕事を続けてきていることは、本当に素晴らしい」  
とつくづく思いました。  
自分の仕事を持っている人を、心の底から、うらやましいと思ったのです。

「どうしてわたしはいままで何のキャリアも積んでこなかったのだろう」  
「なぜずっと専業主婦をしてきてしまったのか」  
このとき、わたしはこれまでの生き方を激しく後悔しました。  
もちろんいまとなっては、専業主婦だったからこそわかることもあり、できること、  
成し遂げてきたことがあるのも感じていますが、このときは、家族を支えられるだけ  
の仕事がほしいと思っていたのです。

長男の担任の先生に刺激されて、「プロとしてお金を稼げるようになろう」と思い、  
母に協力してもらいながら勉強をはじめました。

そうして、ヒプノセラピーを学ぶうちに、不安感が緩和されていきました。さまざま  
な手法を習ううちに、メンタルが整って、気持ちが段々落ち着いていったのです。

すると自分だけでなく、家族にも不思議なことが起こりました。

その頃、夫はうつ病になり、ずっと眠れない毎日を送っていたので、わたしは心の  
なかでずっとこう祈っていたのです。

「ヒプノセラピストの資格がとれるまで、わたしが仕事をできるようになるまで、な

んとかがんばってほしい。そこまで行ったら、もうこの人を自由にさせてあげたい」

当時の夫の精神状態は限界で、死にたいと首を吊ろうともしていました。

そんな夫がある日突然、心が落ち着いてきて、職場に復帰したのです。

本当に奇跡だと思いました。

じつは、家族の状態は、確実に自分の潜在意識のあり方と連動しています。身近な人は自分の潜在意識そのままなのです。

もしわたしがヒプノセラピーを学ばなかったら、わたしの潜在意識を変化させることはできず、夫の奇跡的な回復もなかったらろうと思います。

そして、2013年の3月に、わたしは起業をしました。この頃は「意識の旅研究所 銀河教室」という名前で活動をはじめました。たくさんの人たちに意識の旅を提供したい、そう思いつけた名前です。

ありがたいことに、開業当初からたくさんのお客様に恵まれました。

そのうちお客様のなかから、

「ヒプノセラピーを教えてほしい」

という要望が出てきて、2016年からは、ヒプノスクールをはじめることになりました。

「ヒプノセラピーを仕事にしたいと思う人に、仕事になるしくみをつくりたい」

という思いから、一般社団法人 意識の旅研究所という協会を立ち上げ、プロを育てています。

そのなかで生まれたのが、SORAヒプノシスメソッドという独自プログラムです。

従来のヒプノセラピーでは、ヒプノセラピーのテクニックや手法は学べるのですが、潜在意識のしくみを学ぶことはできません。

SORAヒプノシスメソッドは、ヒプノセラピーのテクニックのなかに潜在意識のしくみを組み込み、圧倒的に現実を変えることを可能にしました。

その結果、効果も再現性も高いヒプノセラピーを教える先生が次々に誕生しています。

もしあなたが、いま、  
「これから何をしようか」  
「年齢的にいまさら何を始めたらいいんだろう」  
と思うならば、わたしは迷いなくヒプノセラピストになることをおすすめします。

ヒプノセラピストになるには、特殊能力はいりません。  
霊能力もヒーリング能力もいりません。  
むしろ、「普通に生きてきた人」「普通にやってきた人」にこそ向いている仕事でしょう。

あなたが普通に生活してきたこと、経験してきたこと、生きてきたこと、それこそが、誰かの役に立つのです。

これからの時代は、競争の時代から共生、共に生きる時代に入ります。  
「こんな素晴らしいヒプノセラピーを仕事にする人をたくさんつくろう」  
「協会をつくって、このヒプノセラピーを仕事にできる人をたくさん増やしたい」  
わたしは、ここで、そう決意しました。

いまは、全国の駅にひとり、ヒプノセラピーを教えられる人をつくろうと思っています。

全国には、駅が何駅あるかご存知ですか？　なんと、9492駅です。  
9492人の、スペシャルなプロ。仕事として活躍できるヒプノセラピストの先生を養成することが、わたしのミッションです！

そして、わたしは夢見ています。

日本人の全員がヒプノセラピーの勉強をして、誰もが誰かを言葉で癒すことができ、ヒプノセラピーの誘導を誰もができるようになり、いつの日か、電車に乗ると、隣の人がわたしにヒプノセラピーをしてくれるという夢です。

隣に座った、見ず知らずの人が、わたしにこんなふうに言ってくれます。

・・・

お疲れですね、ヒプノセラピーをしてあげましょう。

さあ、目を閉じて、ゆっくり呼吸をして、草原にいるイメージをしましょう。  
あなたは美しい草原にいます。

心地よい風が吹き抜けていきました。

なんて美しい草原でしょう。

すると、向こうに誰かいますよ。

それは、未来のあなた。

未来のあなたは、いまある問題をすべて乗り越えて、夢を達成しています。

その未来の自分があなたに言いますよ。

「大丈夫。そのまま、前へ進みなさい」

・・・

そしてわたしは、また決意を新たにします。

世界をもっと自由にしよう。

世界をもっと楽しくしよう。

世界をもっと情熱的にしよう。

わたしたちは一生を通じて、夢を見ているようなものです。

人生は夢のようです。

だから最高の夢を見ませんか？

わたしは夢を見続けます。

いつの日か、日本人が全員ヒプノセラピーを学び、互いに夢を見るお手伝いをし合える世界をつくることを。

本書を通じて、ヒプノセラピーのパワフルな癒しを体験し、人生をより豊かにしていく人が増えることを願っています。

2022年5月

一般社団法人 意識の旅研究所 代表理事 谷原由美

# 『あなたの人生が開花する ヒプノセラピーの教科書』 目次

はじめに

## 第1章 ヒプノセラピーとは何だろう

3000年の歴史を持つ、癒しと願望実現のメソッド

- ヒプノセラピーのはじまりと、現代の活用方法
- 言葉を変えて、ヒプノセラピーの手法は広く使われている
- ヒプノセラピーの目的とゴール

ヒプノセラピーで人生を主体的に生きる

- ヒプノセラピーとは自己催眠
- ヒプノセラピーの目的は自分の軸を持つこと
- チャネリングやヒーリングと一緒にしない
- 過去に触れずに癒すものは感動がない
- 最終的に自分の人生の目的を見つけ直す

## 第2章 ヒプノセラピーの歴史

ヒプノセラピーと治療の歩み

- 心身の療法は古代エジプトから行われていた
- メスマルの「手当て」療法が、催眠療法へとつながっていく
- ヒプノセラピーは、多くの医師や学者に研究されて受け継がれる
- フロイトやユングは、ヒプノセラピーから別の分野へ発展させていった
- アメリカに広まったヒプノセラピー
- 麻酔として、医療現場で使われていた歴史も…
- 世界中に広まっていったヒプノセラピー

### 第3章 ヒプノセラピーで潜在意識を味方につける

#### 潜在意識について

- ヒプノセラピーは潜在意識にアクセスする
- 自覚できない情報の詰まった潜在意識

#### 潜在意識から現実の世界がつくられている

- 小さい頃の記憶は、現実に影響を与えている
- 関わる人も潜在意識が反映されている

#### 自覚できない潜在意識のイメージがあなたを左右する

- 潜在意識には願いを叶えるパワーがある
- 顕在意識と潜在意識の思いが違くと動けなくなってしまう

#### 潜在意識を味方につける

- 潜在意識を上手に扱う
- 潜在意識とコミュニケーションをとると、現実がうまくいきはじめる
- 潜在意識は決意の裏側にある感覚

#### 顕在意識と潜在意識の法則を活用する

- 顕在意識と潜在意識がぶつかるとき
- 顕在意識と潜在意識を一致させる

#### 潜在意識の扱い方

- 潜在意識は子どものような反応をする
- 潜在意識は共感の言葉でコントロールできる
- 身体の違和感をコントロールするためのSORA身体ヒプノシス
- 違和感は放っておかない

#### ワーク後の変化に目を向ける

- ヒプノセラピーを取り入れることで、体調が整うこともある
- ワークの深さは体感するのが一番

### 第4章 ヒプノセラピーで人生を変える

セラピストの視点を持つと学びが深まる

- セラピストになる勉強をする人ほど、変容が大きい
- セラピストの視点が俯瞰できる第一歩になる

潜在意識を整理整頓する

- 不安をため込んでいるとエネルギーが消費されていく
- 不安をため込みすぎると、脳が過剰反応を起こす

痛みや苦しみに気づくことでより深い癒しが起こる

- どんな自分もOKと受けとめる
- 感情の奥にある感情を引き出す

被害者意識を手放していく

- 被害者意識というフィルターは、100人いたら100通り
- 自己肯定感が低く自分を過小評価する心理とは？
- 人生の舵とりをしていく

生き残るための潜在意識のしくみ

- タグづけされたものは、何度でも繰り返し起こりやすい
- 小さい種が大きくなっていく
- 生き残るためのシステム
- 潜在意識で思うことは、顕在意識の3万倍のスピードで叶う

いいことも悪いことも自分がつくっている

- 奥底の意図はあなたの運命をつくる
- 奥底の意図に目を向けて気づいていく

奥底の意図が不幸をつくり出すことも…

- 責任をとりたくない人の傾向
- 親への恨みから、不幸な現実をつくっている
- 大人になっても持っている子どもの頃の勘違い

ヒプノセラピーを通じて起こる変化を感じる

- 不安や悩みの原因がわかると、本当の意味で癒しが起こる
- 人とのつながりが深まる

- 人間関係で多くの「勘違い」があると、人とのつながりが持てない
- 成長は上り坂ではない

## 第5章 ヒプノセラピーの実践

ヒプノセラピーを受ける人が知っておくべきこと

- ヒプノセラピーは自己催眠、すべて自分に決定権がある
- ヒプノセラピーで体験することはナチュラルなこと
- ヒプノセラピーに向いている人・向いていない人

ワーク前に準備すること

- リラックスして受けられるように、環境を整える
- 「自分で運命をつくれる」という意識を持つ

暗示療法

- 小学生からでも暗示は活用できる

暗示をかけるヒプノセラピーのやり方

- 3年後の目標を叶えるための暗示ヒプノセラピー

暗示療法で現実を変える

- 暗示療法で病気の完治と出産を叶えた女性
- 暗示療法で病気が完治する

前世療法

- トラウマの原因に心当たりのない人は、前世療法が向いている
- 避けたいものがある人、強く心惹かれるものがある人には前世療法がおすすめ

前世を体感するヒプノセラピー

- 前世を見るためのヒプノセラピー

インナーチャイルド療法

- 過去のトラウマや思い込みを癒す

インナーチャイルドを癒すヒプノセラピー

- インナーチャイルドを癒す誘導

俯瞰力をつけることで、バランスがとれていく

- 自分を外側から見る
- 自分の意識を理解することで、視点のバランスもとれていく
- 俯瞰するためには焦りや不安を解消していく

過去の自分を癒すヒプノセラピー

- 過去の自分を、いまのわたしが助けるヒプノセラピー

SORAヒプノシスメソッドで主体的に現実を動かしていく

- 潜在意識のしくみを知って自分の軸をつくる
- あなたはいつでも自由だった

おわりに

# 第1章 ヒプノセラピーとは何だろう

## 3000年の歴史を持つ、癒しと願望実現のメソッド

### ●ヒプノセラピーのはじまりと、現代の活用方法

ヒプノセラピーには、3000年の歴史があると言われています。

それは、人類のはじまりから、わたしたちは健康に生きたい、しあわせになりたいという希求と共に発達してきたということのあらわれでもあるでしょう。

どうしたら健康に生きられるのか、しあわせになれるのか。わたしたちはこの世がはじまってからずっと模索を続けてきたのです。

ヒプノセラピーの歴史については第2章で詳しくお話しますが、その希求のなかで、ふとしたことをきっかけに、人が寝ているか起きているかの間のまどろみの状態のときに、なりたいイメージ、健康なイメージをするように言葉がけをすると、とても効果があることを発見しました。

昔の人は、現代人のように携帯もテレビも見なかったので、余計な情報に惑わされることなく、このまどろみでの言葉がけ（暗示）がおもしろいほどの効果を上げました。病気を克服し、健康になれる人が続出したのです。

ですから、当時は医師も学者もこぞってこのことを研究しました。

時は流れ、現在は「潜在意識の書き換え」という本が、書店でもたくさん並んでいます。こうした書物のなかでも、

「どうやら、わたしたちは潜在意識で思うことを現実化しているので、それを書き換えれば運命は好転するのだ」

…ということが書かれています。

この「潜在意識の書き換え」といわれるワークで多く使われているものが、ヒプノセラピーです。とはいえ、「ヒプノセラピー」とは明記されてはいません。

でも、こうしたワークのなかでかならずといっていいほど出てくる「誘導瞑想」。この「誘導瞑想」こそが、ヒプノセラピーなのです。

### ●言葉を変えて、ヒプノセラピーの手法は広く使われている

誘導で、「寝ているか起きているか…」というまどろんだ状態をつくり、その状態でいいイメージが浮かぶ言葉がけをする、これはまさにヒプノセラピーの手法です。

でも、「ヒプノセラピー」と言ってしまうと、ヒプノセラピストとしての資格が必要になります。そのため、多くの心理セラピー・深層心理の書き換えなどの講座では、「誘導瞑想」と呼ばれて使われているのです。

また「ヒプノセラピー」という言葉は、日本語では催眠療法と訳されるため、怪しいと思われるのを避けるために、誘導瞑想という言葉を使っている人も多いでしょう。

このように、名前を伏せてでも、ヒプノセラピーを使いたいその理由は、それほど、ヒプノセラピーの効果が高いからです。逆に、潜在意識の書き換えにはヒプノセラピーを使う方法しかないといっても過言ではありません。

### ●ヒプノセラピーの目的とゴール

ヒプノセラピーの目的とゴールは潜在意識を書き換え、望む未来を手にする事です。

どうして潜在意識を書き換えることが必要なのでしょう？

それは、潜在意識には過去にしたネガティブな経験と、そのときの感情体験が刻まれているからです。

小さな頃に、

「おかあさんと街中ではぐれて、迷子になって、恐怖を感じた」

という経験がある人は、大人になってからも街のなかで誰かと歩いていると何となく落ち着かない、人混みが何故か好きじゃないといった反応を引きずっていることもあるかもしれません。

大人になった頃には、なぜ人混みが好きではないのか、なぜ街のなかで落ち着かな

いのか、その理由はさっぱりわからなくなっているでしょう。でも、ヒプノセラピーを行うと、この理由をはっきりと知ることが可能になるのです。

この理由を放置しておく、生きづらさや活動のしにくさを感じ、ほかの人と同じようにしていても、何故か自分だけとても疲れてしまう、自分だけ違和感を感じるというような問題となって出てきます。

子どもの頃には、迷子になって恐怖を感じたことで、その後、おかあさんの元から離れないように注意して街のなかを歩けるようになり、自分の行動をコントロールすることができるようになったでしょう。

つまり「迷子になると怖い」という体験が、子ども頃の自分にとっては、大切な行動指針になったはず。自分を守る行動につながっていたはずなのです。

しかし、大人になったいま、その思いや体験は自分の行動を制限するブロックになっている可能性があります。街のなかで毎回、居心地の悪さを感じていては、自由に都会を歩くことが楽しめません。

こうしたブロックはない方が生きやすいですし、こうした事象が、潜在意識のなかにたくさんあると、何かを集中して成し遂げたいときにも、余計なことが気になりすぎて、全力投球ができないということになりかねません。

ですから、あなたがもっとラクに生きるためにも、もっと自由に生きるためにも、もっと楽しく、好きなことに集中するためにも、過去の経験を癒し、そこから自分を解放し、そして望む未来を潜在意識に焼きつけていくことが必要なのです。

## ヒプノセラピーで人生を主体的に生きる

### ●ヒプノセラピーとは自己催眠

ヒプノセラピーは、催眠療法と訳されるので、何やら怪しい催眠術にかけられてしまうのではと思う人が少なからずいるかもしれません。

でも、実際のヒプノセラピーは催眠術とはかけ離れたものです。

ヒプノセラピストは誘導こそしますが、そこで何を体験し、何に気づくかは、クライアント側にすべて委ねられています。主導権はすべてクライアントが持っているのです。ですから、ヒプノセラピーは自己催眠といわれています。

もしクライアント側に思い出したくない過去があれば、クライアントはそれを思い出さない選択もとることができますし、思い出して癒すという選択も可能なのです。

もし自己催眠ではないと謳うヒプノセラピーがあったなら、それを受ける場合はよくよく注意をして受けてください。あなたの知らないところで何かを刷り込んだり、書き換えたりするタイプのワークは、あなた自身の主導権を失いかねません。

ヒプノセラピーは自分の選択によってコントロールでき、かつ自分自身で体験するものなので、ヒーリングやチャネリングのように、待っていれば答えがきたり、癒しが起きたりすることはありません。そこがヒプノセラピーの大きな特徴です。自分のなかにあるものしか出てこない、それがヒプノセラピーなのです。

ヒプノセラピーを受けるときは、能動的に参加し、体験しようと、積極的にセッションに参加していきましょう。

### ●ヒプノセラピーの目的は自分の軸を持つこと

ヒプノセラピーの目的は自分の軸を取り戻すことです。自分の軸を取り戻し、自分の潜在意識が世界をつくっていることを理解し、人生のハンドルを握れるようになる

ことをゴールにしましょう。

ヒーリングやチャネリングのような、受け身の要素が強いセラピーでは、誰かが何かをしてくれるように感じたり、誰かが自分の答えを知っているように感じたりしてしまうことがあるでしょう。

もちろん、とても弱っているときにはヒーリングが必要なこともありますし、誰かから答えをもらうことが必要な場合もあります。

その受け身の姿勢を変えて、もし

「もういい加減自分の人生のハンドルを握ろう」

「自分で決めよう」

「自分で舵とりしよう」

と思うような段階にきたら、それはヒプノセラピーを受ける時期がきたときです。

ぜひヒプノセラピストの門戸を叩いてくださいね。

## ●チャネリングやヒーリングと一緒にしない

繰り返しになりますが、ヒプノセラピーはチャネリングやヒーリングとはまったく違う手法です。

もし、いまあなたにヒーリングが必要な場合はヒーリングを選択しましょう。チャネリングが必要な場合はチャネリングを受けましょう。

ヒプノセラピーはそれらとはまったくアプローチの方向性が違います。もしチャネリングやヒーリングを受けるようなつもりでヒプノセラピーを受けてしまうと、効果が得られません。

ヒプノセラピーを受けるときは、答えを待っていてはダメです。癒しを待っていてもダメです。

自ら自分を探求し、自ら自分を癒し、自ら答えをとりにならなくてはなりません。

一見そんなことするのは、面倒くさいと思うかもしれませんがね。

でも、自分の探求はじつにおもしろいものです。

そこにあらゆることの答えがあると思うと、本当の意味での自己信頼をすることができます。誰かに答えを委ねることなく、自らを癒し、自ら答えを得られるようになったら、素晴らしいと思いませんか？

## ●過去に触れずに癒すものは感動がない

潜在意識は過去の体験が詰まっています。その過去の経験がときにあなたの後押しをし、ときにあなたの足を引っ張ります。

あなたは、自分の過去を思い出すのは嫌だと感じていますか？

それともそれほど嫌ではないと感じていますか？

過去を思い出すことは、ときにつらいこともあります。恥ずかしいこともあるでしょう。

ですから、セラピーのなかにはこの過去を思い出さずとも癒しを起こすようなセラピーもあります。わたしもそうしたセラピーを習ったことがありますし、実際にクライアントさんに使ったこともあります。

過去に触れずに癒すセラピーはとてもラクに簡単にセッションすることができます。しかしわたしがそうしたセッションを何度かしたときに感じたことは、これではクライアント自身に変化した自覚がなく、気づきや感動がないことに気がつきました。

もちろん、いま非常に悩んでいる人にはとりあえず癒しをするということが必要な場合があります。

しかし長い目で見ると、自分ではっきりと何が原因でこうした悩みができ、これからどう生きるかというのかと自覚できたとき、人は精神的に成長することができます。

そして同じことを繰り返さないメンタルをつくり上げることができるのです。

ですから過去を思い出すことに少しずつOKを出していきましょう。

ヒプノセラピーはどれだけ思い出すかも自分でコントロールすることができます。無理やり思い出させるようなことはしません。もしセッション中にとめたいと思ったらいつでもとめることも可能です。

あなたが思い出すことにOKを出した分だけしか、思い出すことはできません。

わたしたちの過去は、そのときの必死な思いが詰まっています。真剣に生きていたからこそ、真剣に悩んだからこそ、その出来事が思い出すのも嫌であったり、恥ずかしかったりするわけですが、その真剣に生きた自分を、慈しんでほしいと思います。

慈しみ、抱きしめてあげてください。

こうして過去を思い出すことは、あなた自身の癒しの旅になるでしょう。

### ●最終的に自分の人生の目的を見つけ直す

ヒプノセラピーは過去を思い出し癒すことは重要だと考えますが、最終的にその先に見えてくるものは、自分の本来の人生の目的です。魂の目的に生きることをゴールとしています。

ヒプノセラピーを通してだんだんと軽くなってくると、何かしたいなと自然に思えるようになってきます。直感が冴え、自分に一番必要なことが何か分かるようになってきます。自然で無理のない自分があらわれてくるからです。

ヒプノセラピーの最終的なゴールは自分の人生の目的を見つけ直すことです。

それは、おそらく子どもの頃には何となく知っていたようなことです。

あなたにも子どもの頃、将来こんなふうになりたいと薄っすらと思っていたことがあったはずですが、さまざまな経験をするうちに、そんなことは無理だと思ったり、他人と比べて自分を過小評価するようになっていたり、思い込みやブロックが出来上がった結果、忘れてしまったものがあるはずですが。

ヒプノセラピーをしていくと、そうした魂本来が持っていた目的のようなものが浮かんできます。ヒプノセラピーを通して、自分の魂の遍歴を旅するうちに、本当にしたかったことが見えてくる時があります。

そうして、あなたの本来の生き方を取り戻していきましょう。

## 第2章 ヒプノセラピーの歴史

### ヒプノセラピーと治療の歩み

#### ●心身の療法は古代エジプトから行われていた

ヒプノセラピーの歴史は、とてもおもしろいものです。

その大元はエジプトの「眠りの神殿」で行われていた、癒しの手法だといわれています。そこでは、神官が病気の人に「治りなさい」というような暗示をかけていたのだそうです。

また、世界には、ロイヤルタッチ(王のひと触れ)という「王や高位聖職者などの高名な人物の「ひと触れ」には病を治す力が宿っている」という信仰もあります。これは中世を通して生き続け、近代にまで継承されました。この治癒も、患者自身が「これで自分はかならず治る」

と強く信じていて、暗示のような状態だったからこそ、実際に効果があったのでしよう。

#### ●メスメル「手当て」療法が、催眠療法へとつながっていく

その後 18世紀、ドイツの医者、フランツ・アントン・メスメルが、クライアントに手かざしをして、暗示をかける治療法を流行らせました。

メスメルは、「動物磁気」という新たな治療法を提唱した人物です。

病気は、人体を流れる磁気の流れが滞ることによって引き起こされると考え、磁石を用いて人体の磁気流体に影響を及ぼし、磁気の流れの滞りを除去し、病気を治療していったのです。

その際、磁石を持って身体に当てて  
「治りなさい」

と暗示がけを行っていたのですが、メスメル自身は、心が持つ力を少しも理解していなかったといわれています。でも、メスメルが患者を治癒した数々の実績は、そのあとに続く心理学者、医者に多大な影響を与えています。

この時代は、テレビやSNSなどの情報もなかったため、いまよりも思考の制限が少なく、人々の「信じる力」、暗示が強かったと考えられています。

そのため、メスメルがパリで開業した際は、パリ中の貴族がこぞってメスメルの治療を受けに行ったというほど、センセーショナルにヒットしました。

### ●ヒプノセラピーは、多くの医師や学者に研究されて受け継がれる

メスメルの生きていた 19 世紀は、魔女狩りの時代。怪しいものは成敗されるような時代でした。

メスメル自身は医師で男性だったため、女性のように拷問にあうことはありませんでしたが、諮問委員会が開かれて、インチキだと認定され、パリから追放されてしまいました。

でも、メスメルには根強いファンや弟子がたくさんいたため、メスメルの技術は水面下ではなくなりませんでした。

メスメルの治療法については、いろいろな医師や大学の教授が研究をして関わっていきます。そして、元々は「動物磁気」という手当て療法だと思われていましたが、それよりも、暗示療法で患者を治しているのだと突きとめた人がいました。

スコットランドの医師ジェイムズ・ブレイド。彼は、催眠は本質的に心理学的な現象であると主唱し、ギリシャの眠りの神の名前「ヒプノス」にちなんで、「ヒプノーシス(催眠)」という言葉を作り出しました。ある意味「催眠」の父とも言える存在です。

その後、フランスでは、ヒプノセラピーの学校ができ、フロイトやユングなどもヒプノセラピーを学び、多くの人の病気を治していました。

## ●フロイトやユングは、ヒプノセラピーから別の分野へ発展させていった

19世紀初頭に活躍した、ジグムント・フロイトは、ヒプノセラピーでヒステリーの患者を治すこともしていたと記録が残っています。

このとき、フロイトはコカイン中毒だったので、歯がなく、総入れ歯でした。

ヒプノセラピーは、誘導者の言葉や話し方が非常に重要なものです。

うまく発音ができなくなり、クライアントが聞きとれなくなってしまったため、フロイトはヒプノセラピーをやめました。

そのため、フロイトは「夢診断」や「深層心理」などの違う分野で活躍するようになっていったのです。

このとき、フロイトが退いてしまった結果、催眠は精神科学のなかで評価されにくくなり、最前線に立つことが困難になってしまったという側面もあります。

カール・グスタフ・ユングもヒプノセラピーを行っている時期がありました。

ユングは絵や会話を通して、クライアントに考えさせて治癒にもっていくということを好んでいたようです。そのため、ヒプノセラピーでパッとヒステリーが治ったり、心理的なものが治ったりすることを「つまらない」と感じてやめたという記述が残っています。

現在、潜在意識を書き換える手法は数多くありますが、NLPなどはもっとインスタントで時間をかけずにパッとできます。わたしは、そのお手軽さに「行程がなさすぎてつまらないな」と思ってしまいましたが、ユングにとっては、それがヒプノセラピーだったのでしょう。

「潜在意識」という言葉は、フロイトの学派から、そして「無意識」は初期の頃フロイトの協力者だったユングから生まれた言葉です。ヒプノセラピーの考え方は、形を変えつつ、多くの学者に影響を与えていったのです。

## ●アメリカに広まったヒプノセラピー

アメリカの催眠の歴史において、もっとも影響力の大きかった人物は、アメリカの

心理学者クラーク・ハルでしょう。

『催眠と被暗示性』(Hypnosis and Suggestibility, Crown House Pub Ltd, 2002) は、いまなお催眠に関する重要な文献として読み継がれています。

また、大学でハルの催眠の講座を受けたミルトン・エリクソンは、後に催眠療法の実践家として有名になりました。生涯のうちに何千人という人々に催眠療法を施したといわれています。

### ●麻酔として、医療現場で使われていた歴史も…

このように、ヒプノセラピーは歴史的に多くの医師や学者が学んできました。

でも、ヒプノセラピーを行っているのが見つかり、大学から追放されたり、医師の業界から追放されたりしたこともあったそうです。

その一方で、一時は麻酔として、とても盛んに使われることもありました。

いまのように、麻酔の質が上がる前は、麻酔薬によって人が死んでしまうこともあったため、医師がヒプノセラピーの暗示で麻酔をかけていたのです。

第二次世界大戦のときも、医師がヒプノセラピーで麻酔をかけて手術を行っていたそうです。

いまは、麻酔自体の質が上がり、少量の薬で、短時間に麻酔をかけることができるようになりました。そのため、多くの国でヒプノセラピーは医療現場から消え、完全に民間のものになっていったのです。

でも、いまでもフランスの一部では、麻酔としてヒプノセラピーを使用しているところもあるそうです。

### ●世界中に広まっていったヒプノセラピー

アメリカ合衆国でもフランス人シャルル・ポワイヤン・サン・ソヴールが1830年代にメスマリズムを合衆国に紹介し、1830年代から40年代にかけて、短い間でしたがブームを呼び起こしました。

まもなくアメリカ人のなかからも療法家があらわれ、独自の技法を編み出していきます。とくに、ラ・ロイ・サンダーランドやフィニアス・クインビーが有名です。

日本でも、明治末期から大正時代にかけて催眠が大流行し、催眠を応用した精神療法や身体鍛錬法のようなものが多数あらわれました。

催眠と明記された書籍が、この時期だけでも400冊以上出版されているため、人気のほどがわかります。

このようにして、ヒプノセラピーはビジュアルイゼーションや暗示といったことに発展し、広まっていったのです。

ここまで「ヒプノセラピーとは何か」を歴史も交えてお話ししてきましたが、ここからは、より具体的な例もあげながら、ヒプノセラピーについて紹介していきます。

## 第3章 ヒプノセラピーで潜在意識を味方につける

### 潜在意識について

#### ●ヒプノセラピーは潜在意識にアクセスする

ヒプノセラピーは、潜在意識（無意識）と顕在意識（意識）の判断のフィルターを緩ませて潜在意識の力を活用するものです。

普段生活しているとき、わたしたちは顕在意識で思考をしています。たとえば、「いま、目の前に梅干しがありますよ」

と言われても、

「梅干しはない」

とわかっている。これが顕在意識を使っている状態です。

判断のフィルターがきちんと機能しているので、「ある」と言われても、「実際にはない」と判断できている状態ですね。

この判断のフィルターは、リラックスすると緩まっていきます。

イメージしたり、空想したり、脳がα波やθ波になった状態になっているときは、判断のフィルターは緩まっています。その状態で暗示をかけると、心の奥底に「そうだ」と感じられる感情体験がわき起こるのです。

梅干しがここにもないにもかかわらず、イメージをただけで酸っぱい感覚が広がることがありますよね。

それと同じように、リラックスした状態で自分の望みをイメージすると、あたかも本当にそれがここで起きているかのような、感情体験に入り込むことができます。

そして、それができたとき、潜在意識のなかに、

「本当にそうなんだ」

という思いが入っていくようになるのです。

また、判断のフィルターが緩まっているときは、心の奥底に眠っているような記憶やトラウマも顕在意識に上がってきやすくなるため、「こういうことだったのか」といった気づきも得ることができるようになります。

## ● 自覚できない情報の詰まった潜在意識

あなたは「顕在意識」とは何だかわかりますか？

顕在意識は、普段、目覚めているときに現実を認識している意識です。全体の5%くらいと考えられています。

一方、潜在意識は、普段、意識していない意識のこと。無意識ともいわれていて、全体の95%を占めているといわれています。

自分では自覚できていない意識が、95%もあるということです。

顕在意識は2%や3%、5%と書かれている書物もあり、実際には、0%という数字で測ることができない、曖昧な部分です。それでも、潜在意識が大半を占めているという考え方は共通しています。

では、この潜在意識には、いったい何が入っているのでしょうか？

潜在意識には、過去に見聞きした、過去の体験の情報すべてが格納されているといわれています。自分のいままで生きてきた、毎日の1秒1秒が刻まれているのです。

また、潜在意識には、人類のすべての記憶も蓄積されているといわれています。

人類のすべての記憶は、「集合無意識」とも呼ばれ、目が2つ、指が5本といったことも、この無意識のなかの記憶に含まれているのです。

この集合無意識によって、いまの世界がつくられているといっても過言ではありません。

## 潜在意識から現実の世界がつくられている

### ●小さい頃の記憶は、現実に影響を与えている

人間が生まれてから7歳までの記憶は、とくに世界観を左右する雛型の形成に関与しています。

あなたには、できたら変えたいと思っている部分や、思いグセはありますか？

たとえば、第一子は親の期待を背負っていることが多いため、責任感から「自分ががんばらないといけない」

といった思い込みを持っていることがあるでしょう。

このように、過去の体験が潜在意識に入っていて、現実と連動しています。

たとえば、表面的には怒っていないなくても、潜在意識のなかでいつも怒りを抱えていると、いつも怒っている人が身近にいることがあります。

潜在意識のなかに悲しみがあると、悲しんでいる人がずっとそばにいるということもあるでしょう。

わかりやすい例では、「DVにあった女性がそれを克服すると、DVの女性を支援するような仕事に就く」ということも潜在意識の影響です。

表面上では、DVをしていたパートナーと別れて、DVをされることはありませんが、潜在意識のなかで被害者役の自分がいるため、どうしても同じような境遇の人に関わり続けてしまう…。これは、潜在意識のなかにはまだ被害を受けていた自分が存在していて、その自分を救おうと無意識にしているのです。

潜在意識というのは、普段は意識していないものなので、自分の潜在意識と現実が連動しているというのは、あまりピンとこないことかもしれません。

それでも、よく観察していくと、潜在意識と現実が連動しているということに気づくことができるようになっていきます。

## ●関わる人も潜在意識が反映されている

潜在意識は、過去の出来事をためているので、いまは悲しくなくても、過去でとても悲しい思いを募らせてきた場合、それと似たような悲しみを抱えている人がまわりにいる…ということがよくあります。

ですから、あなたのまわりを見れば、あなたが潜在意識レベルでどのような人なのか分かるでしょう。そうした目で、改めて自分のまわりにいる人たちを観察してみてください。

わたしたちは、潜在意識から世界をつくっているのです。外の世界や他人だと認識しているすべては、じつは、あなたの潜在意識があらわれた姿。

潜在意識はわたしたちの意識の内側の世界ですが、じつは、それが外の世界をつくっているのです。

もし、もっと違うタイプの人に囲まれたと思うのであれば、自分の理想とする感覚をイメージして、潜在意識のなかに落とし込んでいく必要があります。

イメージを潜在意識のなかに落とし込んでいくことは、自己暗示法で行うことができます。

では、自己暗示法を行うために顕在意識と潜在意識の関係性を見ていきましょう。

## 自覚できない潜在意識のイメージがあなたを左右する

### ●潜在意識には願いを叶えるパワーがある

潜在意識のなかのイメージは、ヒプノセラピーを行っていくことで変化させていくことができます。

頭で思っていること（顕在意識）と、潜在意識が同じ場合は、とくに問題はありません。でも、普段頭で考えていることと潜在意識が違う場合には、大きな問題になるのです。

たとえば、

「お金持ちになりたくないと思っていて、現実もお金持ちではない」

というときは問題にはなりません、

「お金持ちになりたいと思っているのに、現実はお金持ちではない」

という状態は、問題になるでしょう。

つまり、思っていることと現実が違うときに、わたしたちは「問題」だと感じるのです。

潜在意識は、95%と量的にもパワーがあり、あなたの夢や願望を叶える力を持っています。でも、潜在意識が頭で思っている方向と違うときは、その潜在意識のパワーが、全力でああなたの夢を阻むということが起こってしまうのです。

そのようなことのないように、潜在意識の方向を、行きたい方向へ変えていきましょう。

### ●顕在意識と潜在意識の思いが違くと動けなくなってしまう

たとえば、

「仕事で成功したい。多くの人から評価されたい」

と頭では思っている、潜在意識は「あまり仕事をしたくない」と思っている場合、潜在意識はありとあらゆる手を使って、「仕事をしない」ということを実現化しようとします。

チャンスが目の前にやってきて、うまく行きそうだという場面になっても、なぜか体調が悪くなる、家族に問題が起きて仕事に時間を割けなくなるなどの問題が起こります。

「仕事で成功したい。認められたい。でも本当は働きたくない」というような状況は、心のなかで「拒否犬（きょひけん）」を飼っているようなものです。

ときどき、散歩している犬が、座り込んで歩いてくれないのを見ることがあります

潜在意識が顕在意識に従わないときは、まさにその状態。

もし、心のなかで、拒否犬を飼っているとしたら、自分の希望を叶えるのは、とても大変なことでしょう。それは、がんばりたいと思っても、心のなかで拒否犬のワンコが座り込んで嫌だと言っているような状態です。

こんなときは、まわりの人がいとも簡単にできることも、なぜか自分にはできないということが起きているでしょう。

このように、潜在意識で思っていることと、顕在意識で思っていることがあまりにも違うとき、人はとても疲弊し、消耗してしまいます。

「拒否犬」に引っ張られることなく、軽やかに目標に進んでいきたいものですね。

ではどうしたら潜在意識を味方につけられるのかを見ていきましょう。

## 潜在意識を味方につける

### ●潜在意識を上手に扱う

潜在意識を、「拒否犬」ではなく、「ソリ犬」にしましょう。

「ソリ犬」になった潜在意識は、あなたの望みの場所に、喜んで全力疾走で連れて行ってくれる心強い味方になってくれます。

「あそこに行くんだ」

と言ったら、ワンコがピューと走って行ってくれたらいいですね。

自分ひとりで行こうと思ったら、歩いて1時間くらいかかるところでも、潜在意識の「ソリ犬」が協力してくれたら、五分で着いてしまうくらい、潜在意識は大きなパワーを持っています。

そして、潜在意識をこのような状態にすることは、誰にでも可能なのです。

わたしたちの潜在意識のなかに、ワンコのような二人の無意識さんがいるとします。その二人の無意識さんに翻弄される生き方もできますし、二人の無意識さんのリーダーシップをとって生きていくということも可能なのです。

ぜひ、潜在意識とうまく付き合って、目的地に行くための味方になってもらいましょう。

### ●潜在意識とコミュニケーションをとると、現実がうまくいきはじめる

現実がうまくいかないとき、そのときの潜在意識のなかには、自分の意識と相反する、拗ねた無意識さんがいます。

それは、自分の過去のトラウマや愛されない不安、勝手に思い込んだ言葉が原因であることが多いものです。

このような拗ねた無意識さんや思い込みがたくさんある人は、次第に動けなくなってしまいます。

そのため、この無意識さんたちとコミュニケーションをとって、潜在意識のなかを整理整頓していくことが大切なのです。

### ●潜在意識は決意の裏側にある感覚

「今日はワンピースを買いに行こう」

と顕在意識で思ったとき、その裏側には潜在意識の意図があります。

なぜ、今日ワンピースを買いたいのでしょうか？

- ・きれいな服を着て、あの人に好かれたい
- ・もっといい服を着たい
- ・家にいい服がない

…と潜在意識のなかで無意識に感じていたことが、意識に上ってきて、その意図に導かれて「決意」することになるのです。この感覚は、いつも裏側にあるので、意識できないことが多いかもしれません。

「今日は、なんだか学校に行きたくない。やめておこう…」

といったときにも、その裏側の思いを考えてみてください。

もし、「先生が嫌だ」という思いがあるとしたら、なぜ先生が嫌なのかまで考えてみましょう。

わたしたちの決意や行動は、潜在意識のなかの過去の記憶や嫌な記憶に結びついています。この裏側にある意図や思いが変われば、

「今日、学校に行くのをやめる」

という決意も自然と変わってくるでしょう。

ヒプノセラピーでは、ネガティブな決意も、健康的な方向に整えて、変えていくことができます。

## 顕在意識と潜在意識の法則を活用する

### ● 顕在意識と潜在意識がぶつかるとき

わたしたちの潜在意識は、想像をすると変化していきます。

「梅干し」とイメージすると、身体が反応するように、想像することによって潜在意識が変わっていくでしょう。

じつは、これには、ある法則があるのです。

顕在意識と潜在意識がぶつかるとき、潜在意識（想像）が常に勝ちます。

これには例外はなく、絶対に潜在意識（想像）のほうが強いのです。

たとえば、有名な話で、「ピンクの象を想像しないでください」という話があります。

どうでしょう？ できましたか？

人は「想像しない」ことを、想像することができないのです。

また、そのほかに、目の前にある平均台を渡るときに「高さ 80 ㎝の平均台だ」と思っていれば、難なく渡れても、「地上 100 m くらいのところにある平均台だ」と想像した途端に、怖くなり渡るのが難しくなることもあります。

潜在意識は、それほど強いパワーを持っているものなのです。

このように顕在意識と潜在意識がぶつかるとき、潜在意識のほうが、強く大きなパワーを発揮します。

たとえば、自分の頭では「こういうふうになりたい」と思っていたとしても、何か、相反するイメージが自分の潜在意識のなかにあるときは、うまくいかない何かが起きてしまうのです。

相反するイメージが、どうしてもわいてきてしまうことはありませんか？

このとき、想像するイメージは、「こうしたい」という顕在意識より大きな力を持つ

てしまうのです。

もし、勝負事で「負けるかもしれない」というイメージが潜在的にわいてしまうと、そのイメージはどんどん大きくなってしまいます。そのままでは、「負ける」というイメージのほうが現実化してしまうでしょう。

### ● 顕在意識と潜在意識を一致させる

顕在意識と潜在意識とが一致するとき、顕在意識は負けるどころか、潜在意識の力によってさらに強くなるという法則があります。

「こうだと思っている顕在意識」に「こうなりたいというイメージ（想像）」が加わると、思いがより強化されて、

「絶対にこうするんだ！」

という強固な思いに変わっていくでしょう。

すると、潜在意識も顕在意識も同じ方向に向けて力を発揮できるので、よりパワーを発揮できるようになるのです。

このパワフルな潜在意識は、その方向を誘導することができます。これを行うのが、ヒプノセラピーです。

どのようにしたら潜在意識が動くのか、一緒に学んでいきましょう。

## 潜在意識の扱い方

### ●潜在意識は子どものような反応をする

潜在意識は子どものような反応をしています。

扱いやすくするために、わたしは潜在意識を擬人化して「無意識さん」「無意識ちゃん」と呼んでいます。

本書でもイメージがしやすいように、「無意識さん」と呼んで紹介していきますね。

わたしたちは、7歳くらいまでは顕在意識の力が弱く、潜在意識が優勢な状態で生活しています。7歳くらいまでは、頭で考えるのではなくて、何も考えていない、潜在意識全開で生きているのです。

そして、多くの情動はこの子どものころにつくられ、潜在意識に刻まれているのです。

### ●潜在意識は共感の言葉でコントロールできる

子どもが泣いているとき、どんな言葉かけをすると泣きやむのでしょうか？

それは、気持ちに共感してあげることです。

「痛いね」

「痛かったね」

と子どもに言ってあげると、ほとんどの子どもがケロッと泣きやみます。

そのような経験がある人も多いでしょう。

痛いということを、こちらが言葉にしてあげることによって、子どもは痛みが飛んでいってしまうものなのです。

無意識さんもこのように、まるで子どもと同じような反応をします。つまり、無意識さんには共感をすることが大切なのです。

これがすぐにできるワークがあるので、行ってみましょう。

あなたの身体は意志ではなかなかコントロールできません。

肩が痛いときに

「肩が痛くならない！」

と思っても、肩の痛みがなくなることはありませんよね？

でも、身体は無意識さんが管轄しているので、頭で考えてできないことでも、じつは、コントロールする方法があるのです。

### ● 身体の違和感をコントロールするための SORA 身体ヒプノシス

身体の痛みをとるために、SORA ヒプノシスメソッドのなかには身体ヒプノシスというワークがあります。

ラクに座って、目を閉じて、身体に違和感のある場所を感じていきます。

たとえば、肩がだるくて重いように感じていたら、無意識さんに、

「肩がだるくて重いね」

と声がけしていきましょう。

これを何度か繰り返して深呼吸すると、不思議と肩がラクになっていくというワークです。

こうした手法は「フォーカシング」という心理ワークのなかでも使われます。ただ、フォーカシングでは、なぜ身体の痛みや違和感をイメージしそれを言語化するとその症状が消えていくのかという説明がありません。

でもヒプノセラピーでは、

「イメージと言語化で症状が消えていくのは、身体の管轄が潜在意識であり、潜在意識はイメージとその言語化によって変化するから」

というしくみまではっきりわかるのです。

そしてその変化の仕方は、子どもと同じように「共感」によって起こります。

なぜ「共感」なのでしょう？

それは潜在意識が子どもの頃に形成されるため、子どもと同じような即時反応を示すからです。

ヒプノセラピーで過去が癒えるのも、これと同じ原理です。

わたしたちの潜在意識は、気持ちや感覚に気づいて共感することで変化し、心の不調も身体の不調も改善されていきます。

### ●違和感は放っておかない

身体は潜在意識が支配しているのですが、普段、わたしたちはこの声を無視してしまいがちです。

でも、身体の声や潜在意識を無視するのは、泣いている子どもを無視し続けるのと同じこと。

もっと泣いたり、もっと悪さをして、気を引こうとするでしょう。

もし、潜在意識が何か言っているのを無視してしまっているのなら、

「そういうことなんだね」

と向き合ってあげて、

「この部分はこうなんだね」

と言って共感してあげることで、一気に身体がラクになるでしょう。

ヒプノセラピーの原理には、これがすべて当てはまります。

子どもの頃の心の痛みや、嫌だった体験を、「過去のことだから仕方ない」と無視していませんか？

潜在意識は、時間の概念もないので、過去の感情や心のあり方は、いまも無意識のところでごめいています。無視をし続けていると、なかでずっとうずいているのです。ここに対して

「このときは大変だったんだね」

と理解してあげると、身体の痛みがとれたのと同じ原理で、あっという間に解放す

ることができるでしょう。

ヒプノセラピーをする理由はここにあります。潜在意識と上手に付き合っ、普段意識できていない潜在意識を、ヒプノセラピーで癒していきましょう。

## ワーク後の変化に目を向ける

### ●ヒプノセラピーを取り入れることで、体調が整うこともある

ヒプノセラピーの体験は、体験中に起こる気づきや癒しもありますが、ワークのあと、数日経ってから気づきが起こったり、ふと湧き上がる境地も多いものです。

それは普段瞑想をしている人が、バスの揺れ方で人生の意味がわかるというような体験をするようなもの。

こうした体験は瞑想の上級者でなければなかなか体験できないものですが、ヒプノセラピーでは、安全にラクにこの瞑想上級者のような境地に導くことが多々あります。

ヒプノセラピーのワークでは、身体は寝ているような深いリラックス状態になりますが、意識ははっきりしています。「身体は寝ていて意識は起きている」という状態です。

ヒプノセラピーに慣れてくると、簡単にこの状態に入ることができるようになります。

この、言葉が入ってきてイメージをすることと、身体がリラックスすることが同時に起きる、ヒプノセラピーならではの独特な感覚は、ゾーンに入るような独特な体験です。

毎晩眠るときよりも、すっきりするのように感じることもあるでしょう。

「前世療法」や「インナーチャイルドを癒す体験」をしたことのある人は、このような感覚がわかるかもしれませんね。

ヒプノ状態を日常的に、定期的にくり返していくと、体調がよくなったり、いろいろな気づきが起きたりするでしょう。

### ●ワークの深さは体感するのが一番

潜在意識の本は数多くあり、「理論的に潜在意識が現実をつくること」や、「書き出

すワーク」などのさまざまなワークが紹介されています。そのなかで、ヒプノセラピー上級者の人がよく言うのは、

「ヒプノシスは、頭を使った書き出しとは違い、もっと深いところで、感動しながら理解することができる」

ということです。

ここがほかのワークと圧倒的に違うポイントだといわれています。

これは、砂糖を食べたことがない人に、砂糖の甘さが説明できないようなもので、体験しないとわからない部分ではありますが、声を大にしてお伝えしたいところです。

わたしは、人生を本気でV字回復させたいと思ったら、ヒプノセラピーを本格的に学ぶことをおすすめしています。

なぜなら、ヒプノセラピーには、自分という存在をまるっと理解し、人生の意味を理解するすべてが存在しているからです。

次章では、ヒプノセラピーを学ぶというのはどういうことかについて、お話していきましょう。

## 第4章 ヒプノセラピーで人生を変える

### セラピストの視点を持つと学びが深まる

#### ●セラピストになる勉強をする人ほど、変容が大きい

もし、あなたが本気で人生を生き直したい、いまここからやり直したいと思うならば、資格をとることよりも、起業することよりも、ヒプノセラピーを本格的に学ぶことをおすすめしたいです。

それは単に個人セッションを数回受けるのではなく、セラピストになるほどの姿勢でヒプノセラピーを学ぶということです。

人が、本当の意味で癒されて気づきを得るには、どうしたらいいのでしょうか？

その答えのひとつは、「人に教えよう」と思って取り組むことです。

アメリカの国立訓練研究所が発表したラーニングピラミッドでは、学びを本格的に自分に定着させるには「人に教えることだ」と伝えています。

ヒプノの学びはそこに人生の縮図がすべて網羅されているため、もしあなたがこれから先の人生を本当によくしたいと思うならば、ヒプノの学びはあなたに大きな恩恵をもたらすでしょう。

わたしは、もともとメンタルを整えるための講座を開催していたのですが、受講生の方がどうしても受け身になっていました。

人任せにしているつもりはなくても、どこか、人任せになってしまっていると感じていたのです。

それが、セラピスト養成講座に変えてから、受講生の皆さんの変容が強く起き、変化の割合がグーンと上がりました。

「人に教えよう」と思って学ぶと、主体性が増し、学びも身につくようになるのです。

ここに気づいてからは、心を整えたい人にもセラピスト養成講座にきてもらうようになりました。

「セラピストになる」という視点を持つと、自然と人は人間を客観的に見られるようになっていくものなのです。

### ●セラピストの視点が俯瞰できる第一歩になる

講座では、交換セッションも行います。立場を逆にして練習することは、俯瞰力を身につける練習にもなるのです。

セラピスト役、クライアント役、その立場を入れ替えることで、人間の感情や反応について深く理解できるようになります。そして、人間を理解することは、世界を理解することと同じほどの学びがあるのです。

人は、自分以外の人ことはよくわかるものなので、セラピスト役になることで、人間理解が深まり、同時に自分を理解することにもつながるでしょう。

立場を逆にしていくことは、俯瞰への第一歩ですが、同時に、人生を変えていく第一歩にもなる、とても大事なことなのです。

## 潜在意識を整理整頓する

### ●不安をため込んでいるとエネルギーが消費されていく

一般的に、ヒプノセラピーは、潜在意識を「書き換える」といった言い方をしていますが、実際に行っているのは、潜在意識を「整理整頓する」ことです。

潜在意識を触らないで放っておくと、グチャグチャな状態になっています。

それをそのままにしておくということは、たとえば「自分は愛されない」という、よくない経験を、後生大事に持っていることにもなってしまいます。

潜在意識を整理整頓することで、必要のないものはゴミに出し、大切なものはわかるように置いておくことができるでしょう。

潜在意識を整理整頓することで、本来、生きたかった自分の人生が生きやすくなります。

不要な思いを抱えていることは、潜在意識のなかにただ置いているだけではなく、エネルギーを浪費していることにもなります。自分に制限をかけて、なおかつエネルギーまでとられてしまっているのです。

### ●不安をため込みすぎると、脳が過剰反応を起こす

あなたがこの人生でやりたいことがあるならば、不安感や孤独感を、エネルギーを使って感じ続けているのは非常にもったいないことです。

本来、エネルギーを使える場所に、使えなくなってしまうます。

これは携帯でいう、「キャッシュがたまったような状態」です。

キャッシュがあると、次に見るときには見やすくなっていきます。でも、たくさん情報がありすぎると、どんどん携帯電話の動きが遅くなり、最終的には動かなくなっ

てしまうでしょう。

これと同じようなことが潜在意識のなかでも起きるのです。

キャッシュがたまってしまったものは、何かあったときに、過去の記憶がうずいていて、すぐに健在意識に上がりやすい状態になってしまうでしょう。

たとえば、人に返事をされなかったと感じたとき、健康な人であったら

「いまは忙しいんだな」

ですむところを、潜在意識によくない体験のキャッシュがたまっている人は、

「無視をされた、嫌われているのかな、ここにいられないかも…」

といったように感じてしまいます。

このような状態では、まともなパフォーマンスができなくなってしまいますよね。

「え、そんなことで…」

とまわりが困惑するような、過敏な状態になってしまう人もいるでしょう。

そのような状態の場合、まずは自分の抱えているものに気づくところからはじめてみてください。

そのためにも、ヒプノセラピーのワークを行い、少しずつ整理整頓を行っていきましょう

## 痛みや苦しみに気づくことでより深い癒しが起こる

### ●どんな自分もOKと受けとめる

自分のことが俯瞰できないと、いままでしてきたことが見えません。

癒しを完成させていくには、まず、自分のなかに起こっている感情に、すべてまるっとOKを出していく必要があります。

「ここダメ、あれダメ」

と批判しているときは、本当の意味で自分を見ることができていない状態です。

「わたしのここは、こういう形だったのだ」

といったことを、まじまじと見られるようになるには、

「どんな形であってもOK」

という許しが必要です。

そうでなければ、自分のいびつさや自分の形を直視できるようになれないでしょう。

まず、批判せずに自分を見るようにしてください。とくにSORAヒプノシス中級クラスでは、8回の講座すべてを使って、ここに集中して学んでいきます。どんな自分でも、すべてにOKを出すという訓練は、それほど重要なものなのです。

「どんな形であってもOK」

と自分に許可を出すように、意識を向けてみてください。次第に癒しが起きていくでしょう。

### ●感情の奥にある感情を引き出す

ヒプノセラピーは、時間と空間を超えた自分につながるツールです。

わたしたちは、普段から過去のことを思い出したり、小さい頃を思い出したりでき

ますが、ヒプノセラピーを行うと、もっと臨場感あふれる感情や、空気の匂いまで「思い出す」という形で体験することができます。

ヒプノセラピーでは、それだけ潜在意識に、ダイレクトにアクセスすることができるのです。

それができるようになると、もっと奥にあるドロドロした感情や深い悲しみ、怒りも感じられるようになっていくでしょう。

最初は、自分にそんな感情があることさえ気づいていないことが多いもの。

そんな自分にOKを出していなければ、意識することもできません。

そして、その感情を認めないうちは、あなたのなかでずっとくすぶり続けていくことになるでしょう。

もっと奥に感情があると気づいた瞬間に、心は随分ラクになっていきます。

痛みや苦しみを、認識できて、言語化できたときから、ラクに解放されるのです。

前章で紹介した「SORA身体ヒプノシス」で、身体の声に気づくことで癒しが起こるのも、同じしくみです。

どんな自分にもOKを出し、まずは、潜在意識や身体が発しているサインや感情に気づくことから始めましょう。

## 被害者意識を手放していく

### ●被害者意識というフィルターは、100人いたら100通り

どんな自分もOKだと受け入れられるようになったら、次のステップに出てくるのが、被害者意識の解放です。

どんな自分にもOKを出すということを徹底して行ったからこそ、いままで見られなかった自分があらわれてくるでしょう。

被害者意識は、100人いたら、100人全員にあります。

この被害者意識を持っていない人はいません。

そして、この被害者意識が、現実の認識をゆがめているのです。

被害者意識に気づく行程は、自分の人生をより充実させたいと思っている人にとっては、じつにおもしろい行程になります。現に、上級クラスの人たちは、気づいた瞬間に大笑いする人もいるくらいです。

ただ、自分にOKが出ていない人の場合は、反発にしかならないでしょう。気づかない人にうながすと、激しく抵抗される場合もあります。

このように、反応は人それぞれ違うものになるでしょう。

この過程は慎重に行う必要があります。

この被害者意識に気づく過程を、まるっとOKする過程を経ずに、論理や理屈を先に知ると、潜在意識からの自己防衛がひどくなり、いろいろなところで破壊がはじまります。病気になってしまうこともあるでしょう。

でも、それをとり除いた世界は、本当に得も言われぬ美しい世界だと気づくことができます。それは、とても感動的な体験です。

わたしは、ぜひ多くの人に、それを経験してほしいと願っています。

## ●自己肯定感が低く自分を過小評価する心理とは？

不安を抱えた状況から脱するには、俯瞰することがとても重要です。

「不安感が大きい人」の場合、いまここに心がなく、ずっと頭のなかに不安を保存している状態になっているでしょう。

ダメな要素はどこにもないのに、

「自分はダメだ」

と言っている人はとても多いのです。

これこそ、俯瞰ができず、自分が見えていない状態。不安に囚われてしまっている状態なのです。

そのほかにも、自分をダメだと自分を過小評価する理由には、

「がんばりたくない」

という深層心理が隠れていることもあります。たとえば、

「こんなにダメな自分に仕事を与えないでください」

ということ、無意識さんが訴えているのです。

また、能力を発揮できないことで、

「あなたの育て方のせいで、わたしは能力を発揮できなくなりました」

というように、子どもの頃の恨みを果たしているケースもあります。

潜在意識にある恨みを見せつけるために、「ダメな自分」でいるケースもあるのです。

どんな自分もOKと思えると、こういった深いところまで、わかるようになるでしょう。

## ●人生の舵とりをしていく

わたしは、このように深層心理に隠れている思いを、「奥底の意図」と呼んでいます。

この「奥底の意図」は、己と現実をつくりあげる、潜在意識の「核心」にあたる重要なもの。自分では無自覚な自分。これこそが、本当の潜在意識のありようなのです。

潜在意識の意図が明らかになってくると、いままでの人生の出来事が起きた、本当の理由がわかってきます。

それがわかると、これからの人生をどうしたら舵とりできるようになるかも、わかってくるでしょう。

自分の真実を知ることができ、人生を開花することができるようになることは、本当に素晴らしい体験です。

まずは、自分で体験して、次に、それを体験できるよう導ける、セラピストになってほしいと願っています。

「奥底の意図」が、自分の現実をすべてつくっています。これは、上級クラスの講座で本格的に学んでいく内容です。

まず、「奥底の意図」を見られるようになるために、自分の小さな視点から解き放たれて、時間と空間と広さを持った視点を身につけていきましょう。

## 生き残るための潜在意識のしくみ

### ● タグづけされたものは、何度でも繰り返し起こりやすい

潜在意識のなかでは、過去の感情の種類でタグづけされているものがあります。「いつもこの体験をする」というようなタグづけがされていると、現実でも、何度も同じ体験をすることになるでしょう。

たとえば、

「職場を変えても、わたしをバカにするような人があらわれる…」

という人は、潜在意識のなかに「いつもバカにされる」というタグづけがされている可能性が高いでしょう。

このタグによって、過去にバカにされた経験が紐づいていて、潜在意識のなかでトラウマとして渦巻いています。そして新しい職場に行っても、なぜか同じ体験をしてしまうのです。

この連鎖をとめるためには、その体験をさかのぼり、大元にたどりついて、断ち切ることが不可欠。

ずうっと記憶をさかのぼり、小さいときにあった最初の「種」となる体験を見つけましょう。この「種」があるかぎり、上の枝葉を切っても、またすぐに枝が伸びてきてしまうのです。

高校時代の〇〇な体験、社会人の△△の体験をそれぞれ癒すことも大切ですが、もっと小さいとき（6歳以下）の「種」を見つけて、元から根絶治療させなければ現実には変わりません。

そして、「種」に簡単にたどりつくことができるのが、ヒプノセラピーなのです。

頭でできるのは記憶を思い出すことくらいですが、ヒプノセラピーでは、もっと臨場感を持って、そのときの感情体験をありありと思い出すことができます。

また潜在意識からあっと驚くような、思いもよらなかった場面が出てくることも多々あります。

潜在意識の記憶を紐解くには、ヒプノセラピーはとても相性がよく、本当に根本から解放されていくのです。

セッションでは、この「種」を見つけ癒していきます。

### ●小さい種が大きくなっていく

「種」になっている体験は、小さい頃の本当にちょっとしたことの場合が多いでしょう。

- ・自分がほしいと思っていたものを妹にとられてしまい、挙句に、それを妹が壊した
  - ・おかあさんに「ダメ」と言われた
- …といったような些細な出来事であることがほとんどです。

このような種は、最初は小さいものであっても、大人になればなるほど、思いが強ければ強いほど、大きな体験になっていきます。

新緑がドンドン広がっていくように、ドンドン大きくなっていくのです。

そして、「最重要案件」というタグがついてしまいます。

### ●生き残るためのシステム

なぜ記憶に、わざわざタグがついているのだと思いますか？

基本的に脳や潜在意識は、サバイバルのためにつくられています。

たとえば、ピンク色のものを見て危険な目にあつたとしたら、生き残るために、次回からは、ピンク色を見た瞬間に身構える・逃げるといった行動が必要です。

「熊を見たら死んだ振りをする」というように、危険に対してより早くアクションするために、人は危険なものをタグづけして記憶するようにできているのです。また、「このシチュエーションは絶対に危ない」

ということが二度、三度とあると、次に備えて、思いはより強化されていきます。

人は生き残るために、誰もがもともとこのようなシステムを持っているのです。

いまは、熊が出るという体験がないので、「おかあさんに嫌なことを言われた」といったときにタグづけが作用しています。本来なら生命の危険には関係のない、反応してほしくないことに対しても、即時反応してしまっている状態なのです。

わたしはこれを、「脳のバグ」と呼んでいます。

先ほど例にあげた「職場を変えても、わたしをバカにするような人があらわれる…」というような場合は、過去にクラスメイトなどにバカにされた経験から、人が集まって一緒に作業をするような場面になると

「こういうシチュエーションは危険だ」

とタグが警戒信号を発している状態です。潜在意識のなかでアラームが鳴っています。

新しい職場で、まだ何も起きてないときから、このタグづけによるアラームが鳴り続けているので、その潜在意識の状態が、同じ現実を引き起こしてしまうというようになしくみになります。

元々は、サバイバルに基づく正しい反応なのですが、いまとなつてはそれはバグです。

### ●潜在意識で思うことは、顕在意識の3万倍のスピードで叶う

普段の生活で、潜在意識にある「種」を意識することはほとんどありません。それは、「種」は潜在意識に入ると忘れ去られてしまうからです。

記憶が潜在意識に入ったあと忘れてしまうのは、自動処理をするため。入れた記憶を忘れることで、処理のスピードを早めています。

たとえば自動車を運転するとき、最初は、鍵を入れて、鍵を回す際にはブレーキを踏み、サイドギアを下ろしてドライブに入れ、前や後ろを確認して、ブレーキから足を離して、アクセルを踏んでいく…。このように、自動車教習所で、ひとつずつ手順

を確認していったでしょう。

でも、何度も繰り返すうちに、次第に手順を確認しなくてもすぐにできるようになっていきます。もっと慣れていくと、手順を思い返すことも忘れていくでしょう。これが、潜在意識の力なのです。

また、身体を維持する働きにも潜在意識の力が働いているため、「血を巡らせよう」と意識していなくても、身体は常に必要なすべての仕事を処理してくれています。

神秘思想家のゲオルギイ・グルジェフの説によれば、顕在意識（思考）のスピードより、潜在意識（感情・身体）のスピードは3万倍の速さがあるそうです。

たとえば、「熱いと理解する前に、やかんから手を離す」というような場面では、その反応スピードの差があらわれているでしょう。

このように、生き残るために、潜在意識のなかはとても速いスピードで動いています。

このスピードの差からもわかるように、潜在意識で思っていることは、顕在意識で思っていることよりも3万倍のスピードで叶っていくのです。

## いいことも悪いことも自分がつくっている

### ●奥底の意図はあなたの運命をつくる

ヒプノセラピーの上級クラスでは「奥底の意図」を知りたいという人ばかりです。「被害者意識」の項目でも少しお話ししましたが、「奥底の意図」に気づけると、いままで繰り返してきた問題も解消し、潜在意識に大きな癒しが起こります。

「奥底の意図」は、あなたの運命をすべてつくっていると言っても、過言ではありません。

あなたが無意識にしている行動や、何度も繰り返す出来事は、間違いなくあなたの潜在意識の奥で眠る「意図」のせいです。

あなたの潜在意識は、何を意図しているのでしょうか？

わたしたちは、この潜在意識にある「奥底の意図」がわからないために、よく理解できない運命に出会ったり、予期せぬ不運に見舞われたりしますが、それらは間違いなく「奥底の意図」による計画的な犯行です。

あなたの潜在意識は、その意図通りにあなたの人生を設計しています。

ですからこの奥底の意図に気づけると、あなたは自分の運命の舵を握ることができるようになるのです。

奥底の意図を変化させ、望む未来を手にもできるようになります。

この奥底の意図に気づくには、自分自身に本気で向き合わないとなりません。これはセラピストが教えてあげたり、何かチャネリングのようなもので見つけるものではないのです。人からのアドバイスで得られるものではなく、また霊視のようなもので人から授けられるものとも違います。

そうしたレベル感のものとはまったく違うものなのです。

自分自身ではっきりと自覚できるようにヒプノセラピーを使って「自分で体験」していきましょう。

自分で体験するからこそ、心の芯から震えるほどの気づきが起こるのです。

奥底の意図は、自分の全身全霊を使って探り当てる宝物です。

これによって、あなたは本格的な人生の主導権を握ることができるのです。それは一生に一度起こるか起こらないかの大発見となるでしょう。

### ●奥底の意図に目を向けて気づいていく

奥底の意図は、人によって違うのですが、よくある傾向を例にお伝えしましょう。

たとえば、「仕事をしたいけれども、何かと妨害があってできない」と言う人の場合、奥底の意図がその妨害をつくり出していることがあります。

わたしたちの潜在意識には運命さえつくるパワーがあります。

自分の人生に妨害をつくり出すこともいとも簡単に行います。

このとき、この妨害をつくり出す理由は、

- ・自分が悪くないということを証明したい
- ・責任をとりたくない
- ・親への恨みを晴らしたい

というようなことが考えられます。

自分が悪くないということを証明したい人は、基本的に誰かに何かを言われても「自分は悪くない」というスタンスにいて、意外と明るく楽しそうに生きているものです。

そして、自分が悪くないということを証明するために、いろいろな現象をつくっているように感じます。

「かわいそう」

「病気だから仕方ない」

と言われたり思われたりするようにして、

「それでは仕方ない」

と言われるような現実をつくり出しているのです。

「自分は悪くないのに、ひどい目にあつた」

ということを証明するために、どんどんいろいろなことを引き起こしていくため、自分は悪くないという状況をつくることに、とてもエネルギーを使っています。

そのように、現実をつくっていつているのです。

責任をとりたくない人は、自分が最後まで仕事をしないで済むような現象をつくり出します。何か、やんごとなき理由が現実を引き起こり、その結果、責任と問われることを回避しようとしています。

親への恨みを晴らしたいという理由は、少し突飛に感じるかもしれませんが、これもよくある奥底の意図のひとつです。

自分がうまくいかないのは親の育て方が悪かったんだということを無意識に思っていて、「親の育て方が悪かった」ということを証明するために、さまざまな現象をつくり出しています。

しかし、こうした奥底の意図は、自分ではまったく気づきません。

そんな思いがあるとはつゆ知らず、引き起こる現実には、自分は運が悪いと思っていることが多いでしょう。

意図は誰にもあるものですが、潜在意識の奥に入るヒプノセラピー以外では、なかなか気づくことはできません。

## 奥底の意図が不幸をつくり出すことも…

### ●責任をとりたくない人の傾向

責任をとりたくない人は、自己卑下する人や自己肯定感が低い人に多い傾向があります。

これは、自己肯定感が低い人のほとんどが、責任をとりたくない人だとも言えます。

「できる」と思ったら、行動していかなくてもなりません。だからこそ、何かをしないために、自己肯定感を低いままにしている人も多くいるのです。

そのようなタイプの人には、小さいときから、親の期待に「できない」と言って応えないで生きています。それには

「できないということにしないと、大変な目にあうと思った」

「親の期待が大きすぎた」

という思いもあるかもしれません。

### ●親への恨みから、不幸な現実をつくっている

親への恨みを晴らしたいために、自分から不幸になることがあります。

この心の奥底にある想いにたどり着くと、

「まさか！」

と、自分の潜在意識のつくりなす現実にびっくりすることもあるでしょう。

親は親で、精一杯に大事に育てていますが、それでも子どもは

「虐げられた」

と感じてしまうこともあるのです。

「望みでないものを押しつけられた」

「自分の意図を無視されている」

そのように親を恨んでしまっている人は、恨みを晴らすために、不幸をつくり出してしまっているのです。

## ●大人になっても持っている子どもの頃の勘違い

ヒプノセラピーでは、奥底の意図を探っていくことで、自分の勘違いに気づいていきます。

「自分の家は不幸だ。おかあさんは不幸だ」

と思っていた人が、じつはそうではなかったと気づくこともあります。

たとえば、A子さんはこう言いました。

「おとうさんがあまり働かなくて、おかあさんが看護師として働いていて大変そうだった。おかあさんは家族のために時間を費やして、かわいそうな人だと思っていた」

子どもだったA子さんは、おかあさんが疲れて帰宅し、それでもご飯の支度をする様子を見て、かわいそうと思ったようです。

しかし、大人になると、働く人や、家族のために時間を費やすことが、かわいそうなのわけではないことがわかります。

おかあさんは、離婚をしたければ離婚できたはずです。

とくに、A子さんの家庭の場合、おとうさんに経済力があるから一緒にいるというわけでもないでしょう。ですから、本当は、

「おかあさんはおとうさんのことを大事に思っていた。だから離婚しなかった」

と言えるでしょう。

伴侶と一緒に暮らしたいと思うかどうかは、経済力の有無だけではないことがわかりますね。

ヒプノセラピーでは、こういったことにも気づいていきます。

それ以外にも、

「お兄ちゃん、お姉ちゃんなど、兄弟が怖い存在だった」

「弟や妹に親をとられたように感じた」

という勘違いも多く伺います。

このような子どもの頃の勘違いについては、時間をかけて丁寧にセラピーをしていく必要があります。

わたしたちは自分の感じたことを、

「絶対に勘違いではない」

と思いがちですが、

「勘違いかもしれない」

と視点を変えることで、本当の真実が忽然とあらわれることがあります。

それはまるで刑事ものの犯人探しのドラマを見ているようなものです。わたしたちはドラマを見ながら、

「この人が犯人に違いない」

と思いながらドラマを見ていることが多いと思いますが、その推測がどんどん崩れて、真犯人が見つかったとき、いままでのあらゆることが勘違いだったことに驚愕します。

潜在意識もこれと同じで、勘違いだったと知る過程は、どんなドラマよりも面白く、最後にすべてのパズルがピタッとあった喜びと解放感を感じることができます。

## ヒプノセラピーを通じて起こる変化を感じる

### ●不安や悩みの原因がわかると、本当の意味で癒しが起こる

わたしたちが悩み、迷っているときの状態は、宇宙の隕石のようなものです。

このときは、ほかの星とあちこちぶつかり、ときに破壊しながら飛んでいきます。

そのような状態から脱するために、初級・中級クラスでは、醜い自分や嫌な自分を認めて、まるっとOKを出していくワークを行います。回数を重ねるごとに、

「それでいいのだ」

とすることができるようになっていくのです。

このまるっとOKができるようになってくると、等身大の自分が見れるようになってきます。自己防衛が強いときにはこの等身大の自分を見ることができません。

自分を美化したり、または自己卑下したり、これらは等身大の自分を受け入れられずに行う行為です。

まるっとOKを出すというのは、とても奥が深く、これが本当にできるとき、じつに自然体で生きることができるようになります。

自分をよく見せる必要もなければ、悪く見せる必要もないからです。そんなことに何の意味もなかったことに気づけるようになるでしょう。

人は誰でもいびつです。いびつな自分が見れるようになると、いびつな自分のなかに被害者意識というものがあるのが見れるようになってきます。そしてその被害者意識が、あらゆる場面で事態を悪くしていることにも気がつけるようになります。

自分のなかにある被害者意識が直視できるようになると、潜在意識のなかにある「奥底の意図」が発見できるようになるでしょう。

ここまでくると、本当の意味での癒しが起こって、次第にオーラも輝いて、きれいになっていきます。

SORAヒプノシスメソッドの上級クラスにくると、受講生の顔が受講前と受講後

ではまるで見違えるほど綺麗になっていくものです。(いつか、この差を動画でお見せしたいと企画中です)

ここまできると悩み迷って宇宙を彷徨っていた隕石も、綺麗な星に変わっているでしょう。

## ●人とのつながりが深まる

「わたしは孤独。まわりとつながれない」

と言う人は大勢います。

迷っている隕石状態のときは、自分の気持ちしか見ていません。ほかの人が見えていない人も多いでしょう。

このような人は、ヒプノセラピーでおとうさんやおかあさんなど、まわりの人の視点に入ることによって、人とつながって、他人の視点を理解できるようになっていきます。

ほかの人の視点が見えるようになってきたときに、やっと妄想から解き放たれていきます。これに成功すると、まわりとつながれるようになるのです。

「わたしは孤独」

と思っている隕石状態の人が、星になり、ほかの星を見ることができるようになると、ほかの星の引力や重力がわかり、孤独ではないことに気づけるようになります。

人とつながるようになるためには、ほか人の視点がわかり、自分がわかり、人がわかる状態になることが必要なのです。

このように、「人とつながれる」というのは、じつはレベルの高いこと。

もし、人とうまくつながれていないと感じている人は、まだ癒えていないものがあるのかもしれない。

一匹狼であることや、群れないことをいいことだと思っている人がいますが、それは、ただただ人とつながれるレベルにいないということです。

心が成長してくると、孤独を感じることのほうが難しくなります。

人の気持ちもわかるし、自分の気持ちもわかってもらえる、そうした状態がデフォルトになるので、孤独になりようがないのです。

人間はそうして人とつながったときに、やっと人生のプロデューサーになることができます。

## ●人間関係で多くの「勘違い」があると、人とのつながりが持てない

うまく人とつながっているように見える人でも、実際には、人とつながれていなかったというケースは多いものです。

側から見るととても上手に人付き合いしているように見えているのに、心のなかでは孤独感を抱えていたり、疎外感を感じたりしている人は意外と多いものです。

こうした場合も、子ども頃の「勘違い」が原因になっているでしょう。

たとえば、結婚したいけれども結婚できないケースでは、結婚に対して、何かしらの勘違いを持っている傾向があります。

たとえば、

- ・親は結婚して不幸だったはず
- ・おかあさんは不幸だった
- ・おとうさんは自分勝手、傍若無人、いつもワンマン

…このような話は、本当に多く耳にします。でも、ヒプノセラピーをしなければ、これが勘違いだと自力で気づくことは難しいでしょう。

実際、いま、勘違いですと言われても、心の抵抗を強く感じる人も多いかもしれません。それは、こういった思いほど

「絶対に勘違いではない」

と誰もが思っているものだからです。

おかあさんは結婚して、いろいろと苦労したのは事実かもしれません。でも、おか

あさんが結婚生活で得られた喜びも同時にあったはずです。あなたを産み育てるなかで、学び成長したことが沢山あったはずなのです。

でも、子どもの視点ではそれを感じられず、ステレオタイプに「おかあさんは不幸だった」と決めつけている可能性が高いもの。

その本当のところを、ヒプノセラピーのセッションでは、おかあさんが何を感じていたのかを体験することができます。

ヒプノセラピーでは顕在意識で思っていることを休ませ、「潜在意識の大きな自己」に入ることができるため、自分で心で魂で「勘違いだった」ということに気がつくことができるのです。これは人から言われるのではなく、潜在意識から湧いてくる感覚として体験できるので、その納得感は格別なものとなります。

ヒプノセラピーを学んでいくと、相手の人のこのような勘違いに気づきやすくなります。ただ受け身で受講するだけでなく、能動的な視点で話を聞くことは、とても大事なことなのです。

## ●成長は上り坂ではない

長期間、セラピーを受けているとき、自分が成長していないような気持ちになってしまうことはありませんか？

それは、実際には自分が変化していても、前からこうだったような気がしてしまい、実感ができないためです。

これは、ヒプノセラピーだけでなく、すべてのセラピーに当てはまることでしょう。

「〇ヶ月講座」で継続して学んでいく場合、多くの人は、最初の気づき起きたときに「はっ」とします。ただ、そこから平坦な時期が続くと、何も成長していないような気持ちになるのです。

それでも、確実に前とは違う生活がはじまっています。

そのままいくと、またどこかでポンと気づきを得ることがあります。ここで、信じ続けることを継続していくと、ポンとステージが上がっていくのです。

複数人で学んでいると、皆がとても変わったように見えて、  
「自分は変わっていない、何も変化していない」  
という思いに浸ってしまう人がかならずいます。  
でも、成長というものは、上り坂ではなく、平坦なときにも信じ続けることが大切  
です。  
一見、成長していないように見えるこの時期が、とても重要だということを知っ  
ておいてくださいね。  
そして、じつは、まわりの変化はあなたの変化そのものである、ということも気  
づけるようになるといいでしょう。

## 第5章 ヒプノセラピーの実践

### ヒプノセラピーを受ける人が知っておくべきこと

#### ●ヒプノセラピーは自己催眠、すべて自分に決定権がある

ときどき、ヒプノセラピーを催眠術と勘違いして、「セラピストが催眠術をかけて、勝手に何かを言わされる、勝手に潜在意識にインストールされる」

と知っている人がいます。

でも、ヒプノセラピーは、あくまで自己催眠。本人自身が自分でその世界に入ろうとして、自分で感じ、探すことをしなければ体験できないものなのです。

「本人がすべてのコントロールを握っている」

というのが、ヒプノセラピーの考え方です。

ですから、セッションも、クライアントさん自身が鍵を握っているということを理解してもらわないと、うまく進みません。

「わたしはヒプノを体験できない」

と信じている人は体験できませんし、本人が

「体験しよう」

と知っているときだけ体験することができます。

その選択は、すべてクライアントが持っているのです。それをわかって、安心してもらうことで、セッションもうまく進むようになるでしょう。

#### ●ヒプノセラピーで体験することはナチュラルなこと

ヒプノセラピーで前世療法を受けるとき、

「すごい過去を見る」

と過剰な期待をして来る人もいます。

ヒプノセラピーは、違う世界に入るような特別ものではありません。

もっと自然で、昨日の晩御飯を思い出すように、前世を思い出していきます。

ヒプノセラピーは、とても自然なイメージのなかでセッションするものなのです。

## ●ヒプノセラピーに向いている人・向いていない人

ヒプノセラピーは、話を、じっと聞ける状態にある人が向いています。

目を閉じてじっと寝ていられない人、精神疾患や認知症があつて、話を聞いていられない人には合っていません。ですから、小さな子どもにも不向きでしょう。

ただ、暗示療法なら、小学生でもできなくはありません。

中学生や高校生の場合、暗示療法を使って、テストで力を発揮できるようにしたり、ピアノの発表会で上手に弾けるようにしたりするのはおすすめです。

しかし、前世療法やインナーチャイルドなどのワークは、20歳を過ぎたてからのほうがいいでしょう。高校生や中学生は、「自分は何者なのだろう」とアイデンティティを形成している最中ですから、まだ注意が必要なのです。

①前世療法では、前の人生を思い出して、死ぬところを見ることもあるので、混乱することもありえます。

②自然に性同一性障害になる人は仕方のないことですが、変に違う性別の自分の前世を見たことで、そのようになってしまう可能性もありえないわけではありません。

このような理由から、前世で違う顔の自分がいた、違う名前の自分がいたということを知るのは、アイデンティティを形成している青年期にはおすすめではありません。

ヒプノセラピーのセッションをすべて体験するのは、20歳過ぎの人が向いているでしょう。

## ワーク前に準備すること

### ●リラックスして受けられるように、環境を整える

ラクな姿勢をとってください。

無理のない、力の入らない、できたら背中が寄りかけられる姿勢をとるといいでしょう。

ヨガのような瞑想は、きちんと姿勢を整えますが、ヒプノセラピーは、寝ながら行うこともおすすめです。身体のどこにも力が入らないようにしましょう。

オンラインのときに、ときどき、犬や猫などのペットがまわりをソワソワしていることがあるのですが、できれば、ひとりになれる空間で集中できる時間に行ってください。

日頃から、ヨガなどで瞑想を習慣にしているような人は、身体の力の抜き方がよくわかっているので、グーッと潜在意識のなかに深く入っていけることが多いでしょう。

### ●「自分で運命をつくれる」という意識を持つ

顕在意識が

「甘いものをやめてダイエットをするぞ」

と想着いても、無意識が

「甘いものを食べるのが快感」

と想着いれば、圧倒的な力を持っている、無意識に負けてしまいます。

無意識にどんなものがあるのか、まず最初に向き合しましょう。ユングは、  
「あなたが、無意識を意識しないかぎり、あなたの人生を支配する。

そして、それをあなたは運命と呼ぶ」

という言葉を残しています。

これを逆に考えると、  
「無意識を意識すれば、あなたが人生を支配できる」  
ということにもなるでしょう。  
あなたは、運命をつくれる人なのです。  
そういった気持ちでセラピーを受けると、より変化を実感できるかもしれません。

## 暗示療法

### ●小学生からでも暗示は活用できる

ヒプノセラピーには、大きく分けて3つの療法があります。

暗示療法、前世療法、インナーチャイルド療法です。

暗示療法については、小学生以上がおすすめです（やり方を上手にすれば幼児にも行うことはできます）。

子どもは暗示が非常に入りやすいので、いい暗示をたくさん与えてあげたいものですね。

「あなたは愛される子だよ」

「あなたには才能があるよ」

「あなたは頭がいいね」

こんな暗示を子どもはしっかりと受けとめることができ、潜在意識に焼きつけることができます。

大人になったわたしたちのなかにも、この子どもの頃の柔らかい部分が眠っていますから、その潜在意識に語りかけるようにいい暗示を与えていきましょう。

暗示療法は、「こうなりたい」というイメージを焼きつけてインストールする療法です。

潜在意識に、なりたい未来のイメージを植えつけて、手にしたい未来を叶えやすくしていきます。

暗示療法には、プラスをもっとプラスにするタイプと、マイナスからプラスにするタイプがあります。ダイエットや禁煙といった習慣を手放したり、不安感や孤独感を

癒したりする効果も期待できるでしょう。

## 暗示をかけるヒプノセラピーのやり方

### ● 3年後の目標を叶えるための暗示ヒプノセラピー

それでは、まず紙に、3年後に達成したい目標を書きましょう。

そして、それが達成できているところをイメージしてください。

さあ、いまあなたが頭のなかでイメージしたことを、これから潜在意識に焼きつけにいきましょう。

ここからは録音して、自分で聴きながら行うのがおすすめです。

...

それでは、軽く目を閉じて

呼吸に意識を向けてみましょう。

ゆっくりと吸って、

ゆっくりと吐いて、

そして、わたしの頭の上に、

わたしだけの太陽が光輝いているのをイメージします。

光を吸い込むイメージで、

ゆっくりと吸って、

吐き出すのと同時に、

その光が身体中に広がるイメージで呼吸をしましょう。

あと3回呼吸をすると、

わたしはすっかり光に満たされ、  
深くリラックスします。

この状態で、  
先ほどイメージした目標を  
達成している自分を思い描きます。

目標を達成し、  
心から充実感と達成感と幸福感を感じている自分を感じます。

ありありとイメージできたら、  
この目標を達成している自分を、  
心のカメラで写真に撮ります。

「はいチーズ、カシャ」

この写真を、いま、潜在意識にしっかり焼きつけます。

いま、しっかり焼きつきました。

それでは、3回呼吸をして、目を覚まします。

吸って、吐いて。

吸って、吐いて。

吸って、吐いて。

以上で、暗示をかけるワークの完了です。

## 暗示療法で現実を変える

### ●暗示療法で病気の完治と出産を叶えた女性

先日、ひとり、50歳代後半の人が講座を卒業されました。仮にB子さんと呼ぶことにしましょう。

Bさんは、まだ結婚もしていない若い頃に病気をしてしまい、1年半入院をしたそうです。そこで医師には匙を投げられて、

「これ以上は治らない」

と言われたのだそうです。激しい運動や仕事はせずに、そっとしていれば、悪くならず生きられるということで、そのまま退院させられてしまいました。

そのときに「マーフィーの法則」を知り、病院では治してもらえないなら、自分にはこれしかないと思ったそうです。医師には、

「あなたが赤ちゃんを産むのは無理」

と言われても、Bさんはマーフィーの法則を信じ、自分が結婚して、赤ちゃんを産んで抱いているイメージをたくさんはじめました。

朝3回、夜3回の暗示を、毎日行って自分が赤ちゃんを抱っこしている絵なども描いていたそうです。

そして、絶対に疑わないこと、強く思うことを、毎日欠かさないように行っていくことで、自分のなかでもイメージができあがっていきました。

毎日言葉で唱えることによって、イメージが常に頭のなかにある状態になりました。これを1年半続けたそうです。

そうしたら、結婚してくれる人があらわれました。

「赤ちゃんを産んだら寿命が5年縮まる」

と医師から言われても、ご夫妻は

「死ぬわけではなく、寿命が3年縮まるくらいなら産みたい」  
と決心し、子どもを2人も授かったそうです。

### ●暗示療法で病気が完治する

B子さんは妊娠したときは、身体が大変で、とてもつらかったそうです。そのときに、

「自分がこの病気を治さなければ、子どもは育てられない」  
と思い、ここからさらに暗示療法をはじめます。

「病気が完全に治る」ということを朝晩3回ずつ、毎日思うことにしました。  
そうして子どもを出産し、検査に行ったら、病気がすべて治っていたのだそうです。  
これには医師もびっくり。  
本当に暗示療法だけで、奇跡を起こした瞬間でした。

B子さんは現在、学習塾をしていて、おかあさんたちにコーチングなどもされていたそうですが、わたしのサミットの登壇を聞いたときに、

「わたしが行っていることは、潜在意識のこれだったのだ！」  
「これを人に伝える方法を学びたい」  
とあって講座に来てくださったそうです。

この女性は、真の実践者だと思います。

これだけの暗示の成功経験がある人が、自分の願いが叶っていくという支援をされたら素敵ですよ。

この話は、わたしたちは潜在意識という無限の力を秘めていて、この力を正しく使い、暗示の力を活用すれば、奇跡を起こすことも可能なのだということを教えてくれています。

## 前世療法

### ●トラウマの原因に心当たりのない人は、前世療法が向いている

「子どもの頃はわりとしゃあわせだったのに、この不安感がどこからきているのかわからない…」

というように、トラウマの理由がわからない人には、前世療法がおすすめです。

漠然とした不安感を持っていたり、原因がわからない不安や不調を抱える人も、前世療法は効果があるでしょう。前世療法では、

「セッションが終わったら、持っていた思いから解放されていた」

「いつの間にかに癒えていた」

ということが多々あります。

わたし自身の体験を例にあげてみましょう。わたしはいつもずっと

「時間がない！」

と思い込んでいました。よく考えると時間はたっぷりあるのに、そこまで追い込まれるほど仕事を抱えているわけではないのに、なぜかいつも「時間がない」と思い込んでいたのです。

自分でもなぜそう思うのかわからず、改善することもできませんでした。

そんなとき、この思い込みに対して前世療法を行ったところ、イギリスの前世を体験しました。わたしは前世にどっぷり入り込み

「時間がありません！」

と叫んでいます。わたしはどうやらイギリスで革命を起こしているようでした。この人生をたっぷり体験し、セッションが終わると、不思議なことに「時間がない」という思い込みが消えていたのです。

わたしたちは、なぜかわからない思い込みやブロックがあると、そこに執着してしまう心の働きがあります。

「なぜ？」

「どうして？」

と思うと、そこから心を離せなくなってしまうのです。

しかし、なぜなのか、どうしてなのかの原因がわかると、不思議と心に安堵感が広がり、もうと理由を探すことをしなくて済むようになります。

そうして、理由がわかると、その同じ症状を引き起こさなくなるのです。

わたし自身も、もう「時間がない」と思うことがなくなりました。とても不思議な体験です。

そのときには、どうして前世を見ただけでその思いから解放されたのかはわかりませんでした。これこそが潜在意識のしくみだったのです。

#### ●避けたいものがある人、強く心惹かれるものがある人には前世療法がおすすめ

そのほかにも、自分で小さいときにトラウマがあることがわかっているけど、直視できないという人には、前世療法が向いています。

トラウマが直視できない人は、それを見たくない、怖いと思っている状態です。

たとえば、おかあさんとの関係がトラウマになっていると薄々わかっている場合。

怒られた、叩かれたといったことが問題だとわかっているけれど、そこは嫌で嫌でタッチしたくないのです。

でも、いまの自分の人生のつまずきやモヤモヤの原因はそこにあるとわかっているというとき、前世療法は大きな効果があるでしょう。

そのほかにも、前世は何をしていたのか、興味のある人にもおすすめです。

前世を知りたい人の場合は、本人が望んでいるのできっと前世がわかるでしょう。

なぜかわからないけれど、極端に好きなものや心惹かれるものがある人、「理由はわからないけれど、インドかぶれの日本人」というように、行ったことがなくてもどこかの国に無性に関心がある人もいます。

そのような人は、その気持ちの理由がわかる可能性もあるので、前世療法はおすすめ

めです。

## 前世を体感するヒプノセラピー

### ●前世を見るためのヒプノセラピー

ここでは自分で前世を見ることができる、ごく簡単な誘導をご紹介します。

本格的に前世を体験したい人は、SORAヒプノセラピストの個人セッションをおすすめしますが、ここでは少しだけ体験をしてみましょう。

・・・

それでは、  
まずは軽く目を閉じて、  
呼吸に意識を向けましょう。

ゆっくりと吸って、  
ゆっくりと吐きます。

吸い込むときに、  
空気中のきれいな空気を吸い込むイメージで、  
吐き出すときに、  
いま、身体に必要なものを吐き出していきましょう。

〇数えると、あなたはさらに深くリラックスし、  
前世を体験するのに最適な状態になっていきます。

1、2、3、4、5、6、7、8、9、〇

さあ、いま、あなたは今日の体験に最適な状態になりました。

こんなイメージをつくってみてください。

あなたの目の前に、スーッと船がやってきます。  
宇宙へ行くための船です。

あなたはその船に乗り込みます。

さあ、船がゆっくりと動き出します。

船はだんだんと、  
空へ空へと上がっていきます。

いつものあなたの住む  
まわりの景色を  
高いところから眺めています。

あなたの住む街。

そして船はさらに上昇し、  
雲を抜けていきます。

雲を抜けてさらに上昇し、  
成層圏を抜けて、  
宇宙へ。

眼下には、きれいな地球が見えています。

なんてきれいなんでしょう。  
青く美しい地球。

あなたはこの地球に何回生まれてきましたか？

ふっと頭のなかに数字が浮かびます。

何度も生まれてきたそのなかで、  
いまの自分に関係のある前世を感じてみます。

さあ、この地球のなかで、  
あなたが以前の人生で住んでいた場所に、  
ずっと目がいきます。

その土地は、  
北のほうですか？  
南のほうですか？

その土地で、  
あなたは女性でしたか？  
男性でしたか？  
ずっと、頭に浮かびます。

その人生でのあなたは、どんなことをしていたのでしょうか。  
ずっと自分がしていたことが思い浮かびます。

あなたの過去を、  
あなたが大昔にしていたことを、  
ここから慈しみましょう。

この前世のすべてを、  
どんなことも、

ここから宇宙のエネルギーで  
光で癒していきましょう。

あなたはあなたが思っているよりも、  
じつはもっと大きな存在です。  
あなたは時間と空間を超え存在してきました。

こうして何度も生まれ変わり、  
あなたは何を学ぼうとしているのでしょうか。

その答えが、  
いま、ずっと浮かんでいきます。

答えは言葉のときもあれば、  
絵や色や音の場合もあります。

浮かんできたものを捕まえてください。

では、その答えを持って、  
今日のところはそのまま現実界に戻っていきましょう。

この地球の、  
あなたの普段生活している場所に近づいて、  
あなたの住む町に近づいて、  
あなたの住む街のあなたの家に近づいて、  
あなたの家のあなたの身体にしっかり戻っていきます。

〇数えると、しっかり、現実の肉体に戻っていきます。

〇、9、8、7、6、5、4、3、2、1

ゆっくりと目を開けて、  
あなたの身体に戻ってきましょう。

これで、前世を体感するワークを終わります。

## インナーチャイルド療法

### ●過去のトラウマや思い込みを癒す

インナーチャイルド療法は、過去のトラウマや思い込みなどを癒して、手放すためのセッションです。

怒られた経験やネガティブな思いがある場合、いい暗示をいくら入れても、潜在意識に入っていきません。ですから、トラウマがあることで、あまり前に進めていないと感じている人には、インナーチャイルド療法が非常におすすめです。

インナーチャイルド療法は、根深いものを持っている人、傷ついたものを癒すことに非常に効果を発揮するため、

- ・人間関係で繰り返している問題がある
- ・頭ではわかっているのに、ついしてしまう行動がある
- ・思いグセを変えていきたい

…このような人は、インナーチャイルドのセッションを行うといいでしょう。

たとえば、ダイエットがうまくいかない人の場合、心のなかにある寂しさや自己卑下感が原因だったりすることもあります。

そのようなときに、インナーチャイルド療法が必要なのです。

これは、深くまで掘り下げていく療法で、効果も一番高いでしょう。前世療法をおもしろいと感じる人は多いのですが、トラウマなどを扱うインナーチャイルド療法はおもしろいとは感じられないかもしれません。しかし、気づきや癒しの効果は高く、問題に直面しているときや、繰り返す問題に悩まされているときはインナーチャイルド療法をするのが一番です。

## インナーチャイルドを癒すヒプノセラピー

### ●インナーチャイルドを癒す誘導

ここではひとりで簡単にできる誘導をご紹介します。本格的なものとはかならずS O R Aヒプノセラピストにセッションしてもらいましょう。

・・・

軽く目を閉じて、  
呼吸に意識を向けてみましょう。

ゆっくりと呼吸をしてください。

さあ、これからあなたのインナーチャイルドに会いに行きます。

イメージのなかで会いに行きますよ。

インナーチャイルドは子どもの頃に形成されたので、  
小さな子どもの姿で出てくるかもしれません。

でも、大人の姿で出てくることもありますし、  
動物やほかの生き物の姿で出てくることもあります。

どんな姿で出てきてもただ受けとめてください。

インナーチャイルドは、いつもいつでも、  
あなたによかれと思って、

けなげに働いてくれている存在です。

どんな姿でも、どんな様子であっても、  
あなたのことだけを考えていて、  
あなたのためだけに働いてくれている存在です。

そんな愛しいインナーチャイルドに会いに行きましょう。

さあ、それでは、  
そこに下に降りていく 3段の階段があるのを想像してみましょう。

階段を降りていくと一番下にドアがあって、  
その向こうにインナーチャイルドがいます。

そこに行ってみましょう。

- 3、さあ、階段を降りていきます
- 9、階段を降りていきます
- 8、一段降りるたびに
- 7、あなたは深く、入っていきます
- 6、もっと深くリラックスして
- 5、階段の一番下には
- 4、ドアがあって
- 3、いま、そこに、降りていきます
- 2、あと一歩
- 1、さあ、ドアがあります

どんなドアですか？

このドアの向こうに、無意識さんがいます。

ゆっくりドアを開けてみましょう。

一歩入って、もう一歩入って。

インナーチャイルドがそこにいるのを感じてください。

姿が見えるかもしれないし、  
見えないかもしれません。

見えなくても大丈夫です。  
感じてください。

インナーチャイルドはどんな様子だと感じますか？

どんな姿だと感じますか？

どんな姿でもいいですよ。

あいさつをしてみましょうか。

「気分はどうですか？」  
と聞いてみてください。

もし握手ができるようならば、握手してみましょう。

インナーチャイルドは何か言っていますか？

感謝を伝えて、ハグをして、  
「また会いに来る」  
と約束をして、

降りてきた階段をのぼって、  
自分のペースでゆっくり現実に戻ってきてください。

これで、インナーチャイルドを癒すワークを終わります。

．．．

いかがだったでしょうか。  
ヒプノセラピーを最初にするのに、手頃な部分をご紹介させていただきました。

ヒプノセラピーは、セラピストにしてもらうのが一番深く体験できます。

もちろんひとりですることも可能なのですが、自分で行うときとセラピストにしてもらうときでは、セラピストにしてもらうほうが手放しで潜在意識に没入することができ、自分でも思いもよらないものが出てきやすくなるのです。

その体験は、自分という存在をより深く、多角的に理解するのに役立つことでしょう。

## 俯瞰力をつけることで、バランスがとれていく

### ●自分を外側から見る

人生を充実させたいと思ったときに、どうしても必要な能力があります。  
それは、自分自身を俯瞰する能力です。

SORAヒプノシスのヒプノセラピーワークでは、  
「あなたの過去に行って、あなたを助けてあげましょう」  
という誘導瞑想を行います。

ビジネスがうまくいかない、人間関係がうまくいかないなど、いろいろと試行錯誤しているのにできないという人は大勢いるでしょう。

このような悩みを持っている人の多くは、自分を外側から見ることができていない傾向があるのです。

### ●自分の意識を理解することで、視点のバランスもとれていく

俯瞰できない人がいる一方で、人からどのように見られているのかを計算しながら、自分をつくっている人もいます。

たとえば、ヒプノセラピストの仕事をしている人の場合でも、  
・いろいろなことができたとしても、お客様にはひとつの仕事だけを一生懸命にしている「専門家」として見せる人  
・ヒーリングやヒプノシス、チャネリングなど、すべてのメニューを出して、「できることがたくさんある」ように見せる人  
…に大きくパターンが分かれるのです。

この2つは、お客様から見た印象がかなり違います。

後者の「たくさんことができる」と見せている人の場合、何が得意な人なのかがわからず、かえって頼みづらくなってしまふ懸念があります。

それに気がつけるかどうかは俯瞰力のあらわれです。

その懸念を払拭し、どううまく見せるかは、かなりのプロデュース力があるでしょう。前者の「専門家」のポジションをとる方は、お客様に親切でわかりやすいご案内ができます。

こうした視点を持てる人が、自分を客観的に見ることができているうまい人なのです。

このように、外から自分がどのように見られるか、俯瞰する意識がない場合、集客やビジネスもうまくはいかないでしょう。

自分のちょっとした発言がどのように見られるかという外からの視点と、自分がどのようにしたいのかという視点のバランスをとるためには、自分で自分の意識をきちんと理解して、インナーチャイルドや潜在意識を扱えるようになることが不可欠です。

### ●俯瞰するためには焦りや不安を解消していく

問題の渦中にいるときは、焦りや不安に飲まれてしまい、俯瞰して冷静に物事を見ることが難しくなります。

自分自身を客観的に見られないと、周囲のこともわからないもの。いまはどのような状況なのか、どう行動すると自分の望みが手に入るのかもわからなくなってしまうでしょう。

問題が起きたときの焦りや不安は、「これからどうなるのかがわからない」という気持ちちが原因です。もし、未来がわかっていたら、その不安は、かなり軽減されるはずです。

わたしたちには未来はわかりません。でも、冷静に俯瞰することができたら、余計な不安を持たずに未来を予測することができます。

また、結果としてそれなりにうまくいったにも関わらず、わたしたちの潜在意識は、当時の焦りや不安をそのまま記憶して、ことあるごとに、焦りや不安を再体験してしまうことがあります。

これは、どのような理由でうまく切り抜けたのかを分析せず、ちゃんと評価していないためです。

「なんとなく切り抜けた」

と言って終えてしまうと、問題の渦中にいたときの焦りと不安だけを記憶して、

「またあんなことが起きるかもしれない」

と、無意識に緊張し続けてしまうのです。

これから行うワークは、そのような状態で癒しを必要としている「過去の自分を救出する」というものです。

過去、ピンチだった自分を、未来から来た、いまのあなたが助けてあげましょう。

## 過去の自分を癒すヒプノセラピー

### ●過去の自分を、いまのわたしが助けるヒプノセラピー

過去のいろいろな場面に行って、自分を救出しましょう。

そうすると、段々といまの自分のなかに安心感が広がるようになっていきます。

ワークをするときは、ラクな姿勢で座るか、必要であれば、横になってください。

準備ができたなら、軽く目を閉じます。

．．．

身体に意識を向けて、ゆっくり呼吸をしていきましょう。

ゆっくり吸って、ゆっくり吐いていきます。

そして、いま、意識だけがあなたの身体をすりと抜けて、

窓から外に行くようなイメージをしてみましよう。

意識が身体をすりと抜けて、

窓から、ふうっと外に抜け出していきます。

そのまま、どんどん上へ上へと向かって、雲を抜けて、

さらにのぼって、もっとのぼって、成層圏を抜けて、

そして、スーッと宇宙へ行行ってポーンっと浮かびました。

そこには、ぽっかりと青いきれいな地球が浮かんでいます。

なんて、美しいのでしょうか。

あなたが普段暮らす地球。

ここで、地球を眺めていると、  
あなたは、意識のさらに深くにつながっていきます。

深く、深く、あなたの潜在意識とつながります。  
もっと深く、もっと深く…。

あなたの潜在意識とつながっていきます。

そして、この地球で暮らす自分をここからぼんやりと眺めてください。

その自分に  
「がんばっているね」  
と伝えましょう。

過去のつらかった自分、悩んでいた自分を思い出してください。  
そのつらかった自分、悩んでいた自分に声をかけましょう。

「わたしは未来から来たあなただよ。  
このとき、つらかったね。  
大変だったね。  
でも大丈夫、このあと、ちゃんとこれを切り抜けられるよ。  
このあと、何とかなったよ。  
だから、いま、わたしは未来から  
過去のあなたに会いに来ることができたんだよ。  
未来から来たわたしは、  
あなたがこのあとにどのようにして乗り越えたかを知っているよ」

過去のあなたに、  
このあとにどのようにして困難を乗り越えたのか、

教えてあげてください。

そして、過去のあなたと、ギュッとハグをして、  
「大丈夫だよ」  
と伝えましょう。

いまを生きるあなたは、過去のどの自分よりも経験を積んでいます。  
あなたは、過去のどの自分よりも経験を積み、知識があります。

過去のどの自分よりも進化しています。  
あなたは、これからの未来、さらに進化を遂げるでしょう。

それでは、そろそろ現実に戻る準備をしましょう。

この地球に住む、自分の身体にゆっくり戻ってきますよ。  
スーッと地球に近づいて、  
そして、あなたが住む国の、  
あなたの住む都市の、  
あなたの住む家にいるあなたの身体に戻っていきましょう。

あなたの身体に戻っていきます。  
スーッと、身体にゆっくり戻っていきましょう。

わたしが、5つ数えると、あなたはスーッと身体に戻ってきて、そして爽やかに目を覚ますことができます。

- 5、戻ってきます。
- 4、身体にスーッと入ってきて。
- 3、そして、頭もスッキリしてきて。
- 2、あとひとつでゆっくり目を開けましょう。

1、ゆっくり目を開けてこちらに戻ってきてください。

戻ってきたら、大きく深呼吸をして。

呼吸に意識を向けて、少し身体を動かしていきましょう。

...

これで、過去の自分を救うワークが終了します。

このワークはSORAヒプノシス初級編で、実際にワークをすることができます。

## SORAヒプノシスメソッドで主体的に現実を動かしていく

### ●潜在意識のしくみを知って自分の軸をつくる

一般的なヒプノセラピーは、催眠療法として確立していますが、潜在意識のしくみまでは扱っていません。

わたしたちが行っている、意識の旅研究所でのSORAヒプノシスメソッドでは、それが、どんな世界をつくっているのかといった、潜在意識のしくみまで教えています。

それは、潜在意識のしくみがわかると、

「自分が世界をつくっている」

という実感がわき、自分の軸ができるからです。

普通の癒しセラピーでは、原因と結果の法則までは扱わないため、

「あなたは、かわいそうだったね」

「小さなあなたは、無力だったし、あなたは悪くなかったよ」

という癒しで終わってしまいます。

でも、ここに、潜在意識のしくみが入り、潜在意識からいろいろなストーリーを見ていくことで、

「結局、原因をつくっているのはすべて自分だった」

ということがわかるのです。

いいことも、悪いことも自分でつくっていると実感ができると、自分の軸を持って、主体的に現実を動かすことができるようになっていきます。

### ●あなたはいつでも自由だった

「あなたは、小さかったからしょうがなかったんだ…」

「おかあさんも人間だし、いろいろと悪いところもあるよ…」

といった形でセラピーが終わると、今後、世界で何かが起こっても「仕方がなかった」と感じるようになってしまいかねません。

「世の中は、不確定で、常に荒波であって、そのなかで自分に何があってもじつは何も問題ではない」というような思想もこの世にはあります。

「世界は不確実なのだから、いろいろとあってもそれはそういうものだ…」

といった受けとり方、考え方をするものもあります。

自分に軸がないため、常にまわりで何が起きてもそれも仕方ないこと、人生とはそういうものという受けとめ方です。

本当にそうでしょうか。人生に何が起きてもしょうがないのでしょうか。

いいえ、違います。

わたしはたくさんの受講生と潜在意識に向き合ううちに、何かが起こるにはかならず潜在意識にそれ相応の理由があり、わたしたちはその結果を刈りとっているにすぎないことがはっきりとわかるようになりました。

つまり、わたしたちは自分の人生の設定を自分がつくることのできるのです。

わたしたちは、本当はいつでも自由で、

「この世は不確実なものであり、何が起きてもしょうがないんだ」

という設定の世界で生きることもでき、

「もっと安心で安全な世界で生きる」

ということを設定することも可能なのです。

あなたはどのような世界で生きたいですか？

どのような世界で生きるか、その選択権はあなた自身が持っているのです。

## おわりに

「ヒプノセラピーを通じて、すべての人の人生を美しい旅にしたい」

これが、セラピストとしてのわたしの願いです。

人生は本当に旅のようなものですが、この人生を美しく彩るか、そうでないかは一人ひとり、自分自身の手にかかっています。

もしあなたが作家で、美しいストーリーを描こうとしたら、どんなお話をつくりますか？

あなたにとって美しいストーリーは、どんなストーリーでしょうか？

「美しいストーリー」を考えたとき、きっと嘘をついたり、誰かを利用したり、貶めたり、騙したり…そんなストーリーを考える人はいないはずですよ。

美しさを考えるとき、人は私利私欲に走るのではなく、たくさんの人のしあわせのために生きることを「美しい」と感じるのではないのでしょうか。

人生というストーリーを描くときも、あなたが

「これが美しい生き方だ」

というものを感じて、それを体現してほしいと思うのです。

「美しさ」は「正しさ」とは違います。

「美しさ」は「楽しさ」とも、ちょっと違います。

美しさは、自分の美の指針に従う心であり、美しく生きるとは、何か透明なものに向かって生きる生き方だと思うのです。

それは祈りのような、慈しみのような、尊い生き方です。

その美しさに向かって生きるとき、わたしたちは本当の意味で、自分の人生に満足

をするのでしょ。後悔のない生き方が、そこにあるはずです。

わたしはヒプノセラピーを通じて、多くの人が「美しく生きること」を選択できるお手伝いをしたいと思っています。

美しく生きることを阻んできた、不安感や怒りや悲しみから解放され、真の美しさを体現していきましょう。

美しく生きるとは、ときに茨の道かもしれません。

透明な美しさに向かって生きることは、勇気がいることかもしれません。

それでも、その生き方こそが、真に満足のいく生き方であり、あなたはこの肉体を離れるときに、自分自身に向かって

「よくやった」

と思える生き方になるはずですよ。

そして、その生き方は、あなたの来世を明るく照らし、かならずあなたの元に戻ってきます。

すべての人の人生を美しい旅に…。

2022年5月 自宅にて

## 谷原由美（たにはら・ゆみ）

一般社団法人 意識の旅研究所 代表理事

NGH（米国催眠士協会）公式認定ヒプノトレーナー

ABH（米国催眠療法協会）公式認定ヒプノトレーナー

調布FMラジオパーソナリティ

2011年、大震災の年に自らも大きな試練が訪れ、そこからヒプノセラピストになる勉強をはじめ。2013年に千葉県船橋市に事務所を借り起業。この頃「意識の旅研究所 銀河教室」と名づけ、講座を開催し、個人セッションは常に3ヶ月待ちに。

2018年、ヒプノセラピストのための協会、一般社団法人 意識の旅研究所を立ち上げる。2020年、潜在意識に革命を起こすSORAヒプノシスメソッドを発表。

2021年、アントレプレナーライブサミットTHESEEDにてグランプリ受賞。

一般社団法人 意識の旅研究所は、「すべての人の人生を美しい旅に」をモットーに活動。

潜在意識についての学びと癒しを提供することで、才能も能力もあるのに、できないという思い込みを抱えた多くの女性が、愛、自由、健康、自己実現など、真の豊かさにあふれた美しい人生を生きられるようになっている。

アバンドンスライブサミット登壇

アントレプレナーズLIVEサミットインパクトでグランプリを受賞

フロンティアLIVEサミットに登壇

THE パッションフェスティバルに登壇

## 簡単！ あなたの夢が叶う、「夢かなヒプノ」

本書をお読みいただいた皆様に、感謝を込めて、ヒプノセラピー体験をプレゼントいたします。

[https://ishikiken.net/kindle\\_present](https://ishikiken.net/kindle_present)





タイトル

あなたの人生が開花する ヒプノセラピーの教科書

発行日

2022年5月30日

著者

谷原 由美

本作品の全て、または一部を、著作権者に無断で複製・転載・配信・送信、或いは内容を無断で改変する等の行為は、著作権法によって禁じられています。