

催眠術師

～催眠術師を目指す人へ～



まえがき

「催眠術師～催眠術師を目指す人へ～」に興味をもってくださいありがとうございます。
催眠術師を目指そうとしても、どんなものなのか分からないし、何をしたらいいのか分からなかったりします。

そんな人が、催眠術師への第一歩を踏み出しやすくなるように、よくある素朴な疑問や、私の考え方を文章にしました。

技術的なことはほとんど書いてありませんが、深い内容になっていますので、是非、最後まで読んでいただければと思います。

まずは、私について簡単に自己紹介をさせていただきます。

現在の私の肩書は、【催眠術師】【催眠心理療法士】です。

簡単に説明すると、テレビのような現象を起こす催眠術と、心理的な悩みを、催眠を活用して改善させていく催眠療法の仕事をしています。

少し時間をいただいて、どのような流れで現在に至ったのかをお話させていただきます。

最初、私が興味を持ったのは催眠療法でした。

ちょうどその頃、周りで悩みを持った人が多かったので、何とかしてあげたいという思いから興味を持ちました。

催眠に興味を持つ2～3割の人は、私のような思いからなのではないかと思います？

ある日、いきなり私の頭の中に「催眠」という言葉が飛び込んできました。

いつもは、行動するまで時間がかかってしまうのですが、この時の私は、いつもと全く違う感覚を感じ、すぐに行動を始めました。

この頃からでしょうか？

自分の直感を信じて、すぐに行動するようになったのは。

その日に本屋に行って、催眠関係の本を2冊購入しました。

読んでいくと、ますます催眠に興味を沸き、学びたいという気持ちが強くなりました。

毎日、インターネットで催眠関係のHPを検索して（この頃は今とは違いあまりサイトがありませんでした）、興味をもった所に話を聞きにいたり、体験しにいたりしました。そして、その中の一つで、催眠療法（ヒプノセラピー）を教えているスクールに通うことに決めました。

催眠関係の料金の相場は決して安いものではなく、このスクールでも1年程通って70万円弱しました。

当時の私には、かなり勇気のいる金額だったのですが、学びたいという衝動の方が強く、ボーナスを使い切って通うことにしました。

スクールに通い、本を読みあさり1年程が経ちました。

しかし、残念ながら自分が思い描いていたような催眠技術を身につけることができませんでした。

このスクールでは、「体がリラックしていきます～」のような、リラクゼーションの誘導しか教えてもらえなかったからです。

催眠療法をするにしても中途半端で、全く人にできるレベルではないと感じていました。

このままこのスクールに通い続けても、思うような技術を身につけることができないと思っていたところ、運命の出会いが訪れることになります。

それが、私の催眠術の師匠である TRANS の南裕先生です。

南先生は、テレビにも多数出演している催眠術師です。

この時の私は、催眠療法をするのであればテレビのような現象を起こす催眠術が必要だと思っていました。

直感を信じてすぐに行動できるようになった私にとっては、迷う気持ちは全くありません。

すぐに電話をして、催眠術師養成スクールに通うことにしました。

そして、この決断が私の人生を大きく左右することになりました。

私は、スクール初日から度肝を抜かれました。

今までやってきたことと全く違う、誘導法とスピードの速さにです。

そして、初日に、「このスクールに通ったことは大正解だ」と確信しました。

ほとんど毎週スクールに通って、半年程が過ぎた頃です。

私は、いつの間にか催眠術を掛けられるようになっていました。

催眠に興味を持ってから1年半が経っていました。

私は、ますます催眠の世界にはまってしまい、多くの事を学び、多くの人に練習をして技術・テクニックにさらに磨きをかけていきました。

そして、当初、催眠療法に興味のあった私ですが、現象を起こす催眠術の楽しさに魅了されてしまい、2006年に催眠術師養成スクールを開校することになったのです。

催眠術師養成スクールを始めてから2年経った頃、私は本格的に催眠療法を始めました。

催眠療法は、催眠術で「あなたは〇〇になる～」と暗示を入れて改善するような単純なものではなく、カウンセリングや他の心理療法の勉強をする必要があります。

実際のカウンセリングでは、テレビのような催眠現象を起こすことはほとんどありません。なぜなら、あのような催眠術はすぐに解けてしまうからです。

仮にそのようなやり方をしたとすると、その時は何となく改善したように思えても、時間

が経てば元に戻ってしまう可能性が高いのです。

そもそも、クライアントのすべてが、催眠術に掛かりやすいわけではありません。

その人の被験性に合わせて、その人に合った催眠療法を行う必要があります。

では、現象を起こす催眠術は、催眠療法をする時に役に立たないのかというと、そうではありません。

テレビのような現象を起こす催眠術の技術は、催眠療法でも大いに役に立つことを実感しています。

なぜなら、トランス状態を深める流れは同じだからです。

同じであれば、催眠術師の短期間でトランス状態を深める技術は、催眠療法士のその技術に負けることはありません。

ここ10年程で、メンタルの分野が取り立たされ、多くの人が様々なセラピーやスピリチュアルの世界に目を向けるようになりました。

催眠療法もその中の一つです。

私は、催眠療法士を目指す人にも、現象を起こす催眠術を習得することを勧めています。

私自身、【催眠術師】【催眠心理療法士】と二つの肩書を持っているからこそ、現象を起こす催眠術の重要性を強く感じているからです。

ここまで長々と私の紹介をさせていただきましたが、この「催眠術師」が、催眠術師を目指す人にとって、方向性を示すものになれば嬉しく思います。

催眠術師～催眠術師を目指す人へ～ 目次

まえがき 1～

目次 4

第1歩 催眠術と催眠療法 5～

第2歩 催眠術師があまりいない訳 7～

第3歩 催眠術は誰でも習得できる技術 9～

第4歩 なぜ催眠術師は誘導のスピードが速いのか？ 11～

第5歩 催眠術を習得するメリット 15～

第6歩 催眠術を習得する方法 20～

第7歩 催眠術習得への道のり 24～

あとがき 26

【催眠術と催眠療法】

催眠術と催眠療法、この二つは、よく同じものとして捉えられています。

テレビで、水がお酒に変わったり、音楽がなると踊りだす、というような魔法のような現象を見ているので、自分に改善したい悩みがあると、「私も催眠術で魔法のように悩みを改善できるのでは？」と誤解を生んでしまうのでしょうか。

しかし、残念ながら心の悩みというのは、「あなたは〇〇になりますよ～」と催眠術を掛けて、簡単に改善できるものではありません。

催眠術と催眠療法では、大きな違いがあります。

まずは、目的の違いです。

【催眠術】 テレビのような現象を起こすことが目的

【催眠療法】 心理的な悩みを改善することが目的
なのです。

催眠術は、現象を起こすことが目的です。

催眠術は、掛かりやすい人、掛かりにくい人がハッキリとしていて、テレビで見る催眠術は、掛かりやすい人に誘導しています。

催眠術ショーの時には、まず集団で簡単な催眠誘導をし、いくつかの誘導の中で掛かりやすい人を選んでステージに上がってもらいます。

そして、選んだ人に、テレビのような現象を起こしていきます。

催眠術師の腕は、掛かりやすい人を選ぶ「見極め力」の差によって変わってくると言ってもいいでしょう。

一方、催眠療法では必ずしも催眠術に掛かりやすい人が来るわけではありません。

催眠術に掛かりやすい人は、10人中2, 3人です。

そうすると、掛かりやすい人が来ない確率の方が高いということです。

催眠療法では、クライアントの被験性に関係なくセラピーを行わなければいけません。

その為、催眠誘導はもちろんのこと、暗示を掛ける必要があります。

ここで言う暗示とは、その人にとって良い方向へ進むような思い込みをつくることです。

このように、大きな違いがあるのですが、共通している部分があります。

それは、どちらもトランス状態を深める誘導をすることです。

その前に、催眠用語の説明をしたいと思います。

- 催眠術に掛かる
- 暗示に掛かる
- トランスに入る

これらの用語は、同じものとして捉えられ区別が難しいものです。
催眠術師によって、理解の仕方も認識も異なります。
催眠術師が10人いたら、10通りの答えが返ってくるでしょう。

まず、「催眠術に掛かる」はその言葉の通りです。
催眠現象が起こっている時は、催眠術に掛かっている時です。

では、「催眠術に掛かる」と「暗示に掛かる」の違いは何なのでしょう？

この二つを、同じだと認識している人が多いように思います。
暗示を入れて催眠術に掛かるのだから同じだと思った人もいると思います。
何が違うかという、「暗示に掛かる」は「催眠術に掛かる」に比べて、範囲が広いのです。
催眠術に掛かりやすい人は、10人中2, 3人だと説明しました。
逆に、全く催眠術に掛からない人もいます。

では、暗示に掛かる人はどれぐらいいると思いますか？

答えは、全員です。
10人中10人、100人中100人が暗示に掛かります。
暗示に掛からない人などいないのです。
夜中に、テレビでおいしそうにラーメンを食べているCMを見て、食べたくなったことはないですか？
映画を見て、何だかやる気が出てきた人はいませんか？
テレビショッピングを見ていて、その商品が欲しくなった人はいませんか？
誰でも、どれか一つはそう思ったことがあるはずです。
そう、これが暗示に掛かった状態なのです。
「催眠術に掛かる」は、「暗示に掛かる」の中の一部なのです。

「トランスに入る」は、トランス状態になることであり、催眠術に掛かっている時の意識状態です。

トランス状態が深まれば深まるほど、催眠術に掛かりやすくなり、暗示にも掛かりやすくなります。

しかし、トランス状態が深まっているからと言って、催眠術に掛かるわけでもなく、暗示に掛かるわけでもありません。

微妙なニュアンスですが、これらの3つの催眠用語は決してイコールではないのです。
皆さんも、催眠を勉強すればするほど、これらの違いを自分なりに説明できるようになっ

てくることでしょう。

催眠術も催眠療法も、より成果を出すために、トランス状態をより深めることが重要なのです。

そして、催眠術師の短時間でトランス状態を深める技術は、催眠療法でも十分に役に立つことでしょう。

【催眠術師があまりいない訳】

あなたの周りに催眠術師、又は催眠術が出来るという人はいるでしょうか？

こう質問すると、おそらくほとんどの人は、「そんな人には会ったことがない」「テレビでしか見たことない」という答えが返ってくるでしょう。

私も「催眠術師だ」と言うと、たいそう珍しがられます。

では、同じような質問です。

あなたの周りにマジシャン、又はマジックが出来る人はいるでしょうか？

この質問だと、ほとんどの人が「何人かはいる」と答えるでしょう。

「親戚のおじさんが好きで、家に行くとやってくれる」と、身近な人を挙げる人もいます。

なぜ、こんなにも違いがあるのでしょうか？

まず大きな要因として、催眠術の世界とマジックの世界では、それを取り巻く環境が大きく違います。

- ・マジックショップはあるけど、催眠術ショップはない。
- ・マジックショーはたくさんあるけど、催眠術ショーはほとんどない。
- ・マジックのスクールはたくさんあるけど、催眠術のスクールはほとんどない。

触れる場が少なければ、人も増えてはいきません。

他にも理由があります。

それは、「催眠術は何か特別な技術や能力がいるのでは」と思っている人が多いからです。

実際、私自身も「催眠術師には特別な能力がある」と思っていました。
テレビでやっている催眠術を見ていると、
「三つ数えるとあなたは動けなくなります」「一つ、二つ、三つ」のように、とても簡単な言葉で催眠術に掛かってしまいます。
そうすると「あんなに簡単に掛かるわけがない」と思ってしまい、催眠術師には何か特別な技術や能力が必要だと思ってしまう。
そして、「自分も催眠術が掛けられたらなあ」と思いながらも、「自分には無理だろうなあ」という思い込みをつくってしまいます。
その為、「思いはあるけど行動しない」ということになってしまいます。

もう一つ、催眠術師が増えていかない大きな理由があります。
それは、練習相手が必要だということです。
「練習ができなくて諦めてしまった」という人を、これまでたくさん見てきました。
マジックは、マジックグッズを買えば誰でも簡単にその日から一人で練習することができます。
そして、その日から簡単にマジックの現象を起こすことができます。
もちろん難しいものになれば、それなりの練習が必要なのですが・・・
練習をすれば成果が出る。
成果が出ると、人のやる気はさらに高まっていきます。
そうすると、マジックを続けていこうという気持ちにもなります。
これが、マジックが広がっていく大きな要因なのではないかと思います。
マジックでは、一人で練習をすることが可能ですが、催眠術は練習相手が必要なので、習得できる人が少なく、なかなか広がっていかないのです。

私は、そんな催眠術の環境を変えたいと思っています。
もっと催眠術師が増えるように、もっと気軽に楽しんでもらえるように、

「催眠術師を1000人育てる」

という目標をもって、色々な活動を行っています。
催眠術師の数が増えていくよう、環境を整えていきたいと考えています。
そして、いつの日か、催眠術師がマジシャンのように、身近な存在になるようにしたいと思っています。

【催眠術は誰でも習得できる技術】

いったい、催眠術に興味をもった人の内、どれぐらいの人が習得できているのでしょうか？

ここで言う習得とは、テレビのような催眠術が出来る人です。

100人の人が催眠術に興味を持ったとしたら、おそらく2, 3人なのではないかと思えます。

では、しっかり学んで理解して練習を続けていけば、どれぐらいの人が習得できると思いますか？

これは、自信を持って100人中100人だと私は答えます。

実は、「催眠術は誰でも習得できる技術」なのです。

技術なので、誰でも練習すれば身につけることができるのです。

では、本来なら100人中100人が催眠術を習得できるはずなのに、ほとんどの人が習得できないのはなぜなのでしょう？

それは、催眠術に対して「間違っただ思い込み」があるからです。

その中で最も大きなものは、「催眠術は難しい」という思い込みです。

一般的に催眠術を目にするのはテレビです。

テレビでの催眠術は、「三つ数えるとあなたは〇〇になる～」のように、まるで魔法のように被験者が催眠術に掛かってしまいます。

これだけを見ると「なんて簡単に掛かるのだ」と思うと同時に、「特別な能力や技術が必要に違いない」という思いもわいてきます。

そうすると、「催眠術は難しいに違いない」「自分には無理だろうなあ」という思い込みをつくってしまいます。

そう、「間違っただ思い込み」をです。

私自身、「何年ぐらい修行をしたのですか？」と聞かれることがよくあります。

私は、滝に打たれたことも、辛い修行をしたこともありません。

ただ、楽しみながら催眠術を学んで、練習をしていただけなのです。

このように、催眠術に対する「間違っただ思い込み」が、催眠術の習得を難しくしているのです。

逆に言えば、この「間違っただ思い込み」を解くことができれば、催眠術は簡単に習得できます。

「催眠術は難しいものではない」ということを、理解してもらえる話をしましょう。

私は、定期的にセミナーを開催しています。

参加者は、ほとんどの人が全くの素人の人です。

セミナーの内容は、

●催眠術体験 ●催眠術セミナー ●実践練習

となっています。

まずは、催眠術を体験してもらいながら、どのように誘導しているのかを見てもらいます。

その後、2時間のセミナーで催眠術の掛け方を学んでいただきます。

この2時間では、催眠術に対する間違った思い込みを解き、基本的な誘導を学んで練習します。

そして、体験して学んだことを、場所を移して実践で練習をしてもらいます。

練習相手（被験者）は、催眠術初体験の人です。

初めて催眠術を学ぶ人にとっては、いきなりの実践練習はかなりドキドキしますが、ほとんどの人が成果を出すことができます。

凄いなであれば、いきなり幻覚域までの誘導をする人もいます。

皆さんは、このような話を聞いてどのように思うでしょうか？

「そんなのウソだ！！」「誇大宣伝だ！！」

と思う人もいるかもしれませんが本当のことです。

たった数時間しか学んでいない人でも、その日に成果を出すことは、それ程難しくはないということなのです。

催眠術は、技術・テクニックはそれほど重要ではなく、それよりも「間違った思い込みを解く」ことの方が重要です。

数時間しか学んでいない人が、技術・テクニックを身につけたとは思えないですね。

しかし、これは成果が出ただけであって、習得したわけではないということを付け加えておきます。

習得する為には、ここからさらなる勉強と練習が必要になってきます。

私が開催している催眠術師養成スクールでは、まずは徹底的にこの「間違った思い込み」を解いていきます。

そして、それを解くことができれば、習得へのスピードは一気に加速していきます。

通常半年～1年。

早い人であれば3ヶ月という期間で習得できるようなカリキュラムになっています。

もちろん、苦しい修行なんてする必要はありません。
ちなみに、当スクールの習得最短期間は、1ヶ月です。
その方は、楽しみながら、週に2度、休むことなく通い続けられました。

【なぜ催眠術師は誘導のスピードが速いのか？】

私が開催している、催眠術師養成スクールでの催眠術習得の基準は、

初めて催眠術を体験する人に15分で幻覚を見せる

です。
難しいように思えるかもしれませんが、定期的にスクールに通って練習していけば、必ず出来るようになります。
そして、さらなる技術・テクニックを磨いていけば3分で幻覚を見せることも可能になります。
上級者の人には、この「3分で幻覚」を目指してもらっています。

なぜ15分なのかと言うと、スピードを意識してもらおうということの他に、被験者に対して負担がかからない時間だからです。
あまり短い時間にすると、頭痛が起こったり、恐怖心を感じたり、不快な思いをさせてしまう場合があります。
そうすると、いくら現象が起こったとしても成功したことにはなりません。
催眠術の本当の成功は、現象を起こしたうえで被験者に楽しんでもらうことです。
そして、「楽しかったです」「また掛けてください」という、最高の言葉をもらえた時が、本当の成功だと言えるでしょう。

それでは、「なぜ催眠術師は誘導のスピードが速いのか？」を詳しくお話します。
より深い催眠現象を起こす為には、より深くトランス状態を深める必要があります。
一般的な催眠関係の本には、トランス状態を深める為には、リラックスが大切だと書いてあります。
ですから、催眠術師は「あなたは体の力が抜けてリラックスしていきます～」という誘導をしていくのです。
しかし、リラックスを誘発する誘導だけでは、15分間で幻覚域までの誘導は難しいでしょう。

確かに、リラックスさせることによってトランス状態は確実に深まっていますが、時間がかかってしまいます。

催眠術師が短時間で誘導できるのは、リラックスの他に違う要素を活用しているからです。

それは、「驚き」「混乱」「緊張」です。

実は、この「驚き」「混乱」「緊張」からでもトランス状態は深まります。

よく催眠術師は、誘導の初めにマジックをやります。

なぜマジックかと言うと、「驚き」「混乱」が起こりやすいからです。

人は非現実的なことが起こると「驚き！！」「混乱??」します。

「えっ！！」「なんで??なんで??」という反応があれば、それは「驚き」「混乱」が起こっている証拠です。

そして、その時に、一瞬で目が「とろ～ん」とした状態になる人もいます。

これが正しく、トランスが深まった状態です。

少し極端な話をしますが、マジックで大きな「驚き」「混乱」を引き出した直後に、目を閉じてもらい、「目を開けると目の前にあなたの好きな芸能人がいますよ～」と誘導したら、見える人がいると思いますか？いないと思いますか？

答えは、「いる」です。

驚く人もいると思いますが、「驚き」と「混乱」で、それだけの現象が起こるほど、一気にトランス状態が深まることのあるのです。

そして、次は「緊張」です。

分かりやすいように、ある例え話をします。

心霊現象についてです。

催眠術師は、「幽霊を見た」という体験を「幻覚を見た」と捉えます。

幽霊が存在するかしないは別として、通常見えないものが見えると考えて、催眠現象に置き換えると幻覚になります。

実際に私の経験でも、「私しょっちゅう幽霊を見るんです」という人のほとんどは、深い催眠現象まで誘導することができました。

霊感体質の人＝催眠術に掛かりやすい人

少し強引だとしても、大きく影響があることは否めません。

ところで、幽霊を見やすい場所はどのような場所でしょうか？

●学校

- 病院
- 廃墟
- お墓
- 交通事故現場（お花や缶が置いてある）
- 湿気が多い場所
- 心霊スポット

等があげられるでしょう。

この中で心霊スポットに焦点をあてます。

心霊スポットと知っている場合と知らない場合では、どちらの方が幽霊は見やすいと思いますか？

答えは、知っている場合です。

なぜ同じ場所にも関わらずこのような変化がでるのでしょうか？

心霊スポットと知らない場合は、何も考えずにその現場を通りすぎます。

しかし、心霊スポットと知っている場合はどうでしょうか？

皆さんもイメージしてみてください。

恐怖心を感じたり、緊張したりしませんか？

しかも、通常よりもさらに強い感覚を・・・

これが、「**極度の緊張**」です。

「緊張」がトランス状態を深めると言いましたが、「**極度の緊張**」は、さらに急激にトランス状態を深めます。

そうすると、通常よりも幽霊、いえ幻覚が見えやすくなるのです。

もう一つ、納得してもらえそうな話をします。

「金縛り」という現象があります。

全身が固まって動けなくなる現象です。

この金縛りが起こった時に、幽霊を見る体験が起こりやすくなります。

実は、これも催眠現象で説明することができます。

初めて金縛りにかかった自分をイメージしてください。

寝ていると、ふと目が覚めてしまいました。

何かいつもと違う意識の感覚を感じていると、何だか体が痺れてくるような感じがします。

「あれっ？なんだろう？」とっていると、全く体が動かなくなりました。

動かそうとしても、全く体は動かないし、声を出すこともできません。

しかし、目だけは開けることができます。

「これは、まさか金縛りというものでは？」

そう思った瞬間に、急に恐怖心が湧いてきます。

「よくこういう時に幽霊が見えると言うし・・・」

そして、恐怖心が増せば増すほど必死に体を動かそうとします。

しかし、さらに体は固くなってきます。

恐る恐る目を開けてみると、真っ白な服を着た女の人の姿が！！

ギャー！！

なんだか、よくテレビで見るとような体験談ですね。

それでは、これを催眠現象として説明していきましょう。

まず、金縛りは日常の生活をしている時にはほとんど起こりません。

ほとんどの場合は、寝ている時に起こります。

寝ていてふと目が覚めた時です。

寝ていて目が覚めた時というのは、人はある状態にあります。

そう、トランス状態です。

トランス状態は、起きている時の「覚醒」と、寝ている時の「睡眠」の間の状態です。

そう考えると、ふと目が覚めた時、自然に人はトランス状態になるということです。

次に、体が動かなくなるという現象です。

催眠現象でも同じようなことができます。

それは、カタレプシーというものです。

手が開かなくなったり、腕が曲がらなくなったり、全身が動かなくなったりと、筋肉の硬直を誘発して起こしていく現象です。

トランスが深まると、これらの現象は起こりやすくなります。

こう考えると、金縛りは全身カタレプシー（全身硬直）だと考えることができます。

そして最後に、なぜ金縛りから幽霊を見やすいか？です。

金縛りになると、恐怖心が出てきます。

この恐怖心は、通常の恐怖ではなく「幽霊がいるかもしれない？」という思いから、さらに強い恐怖心になります。

恐怖心は緊張につながるので、それが「極度の緊張」になります。

「極度の緊張」になると、一気にトランス状態が深まり幽霊を見やすくなるのです。

勘のいい人は、こう思うかもしれません？

「催眠現象であれば、幽霊が見えるという暗示が必要なのでは？」

これも簡単に説明できます。

私たちは子供の頃から、金縛りになって幽霊を見たという体験談を何度も耳にしています。そうすると、金縛りになった時に「もしかしたら幽霊がいるのでは？」と頭の中に浮かんでしまいます。

これが、暗示となるのです。

「驚き」「混乱」「緊張」でもトランス状態が深まるということ、理解していただけでしょうか？

催眠術師は、リラックスだけではなく、これらを巧みに利用するので誘導のスピードが速くなるのです。

【催眠術を習得するメリット】

催眠術を習得することには、様々なメリットがあります。

●催眠術師という特別な存在

先程も言ったように、ほとんどの人は催眠術師に会ったことがありません。

ですから、催眠術師という特別な存在になることができます。

特別な存在ですから、名前や顔を覚えてもらいやすいというメリットもあります。

そして、催眠術師として話す言葉は、そうでない時と比べて、相手への伝わり方が変わります。

私自身、催眠術師として話をした時、相手の聞き方に変化が起こるのがよく分かります。

いきなり悩みを相談されるということも、よくあることです。

宴会やコンパの席でも、人気者になれること間違いなしです。

●コミュニケーション能力のアップ

催眠術は、コミュニケーションです。

初めて催眠術を体験する人に、短時間で興味を引き、掛かりたいという欲求を引き出し、ラポール（信頼関係）を築いていきます。

これは、日常の仕事や人間関係で、うまくコミュニケーションを取っていくことと何ら変

わりありません。

催眠術がうまくなればなるほど、自然にコミュニケーション能力も高くなっていきます。

●世の中の催眠から身を守ることができる

催眠術は武器にもなるし防具にもなります。

催眠術を習得することによって、様々なことに活用でき、それがあなたの人生をより良くする武器となります。

防具とは、世の中の催眠から身を守ることです。

世の中には、催眠と名を使わなくても様々な催眠で溢れています。

CM・広告・勧誘・・・

もっと言えば、宗教・ネットワークビジネス・自己啓発セミナー・・・

これらは商品を売ること、人を集めることが一つの目的です。

そして、その目的の達成の為に、様々な催眠（心理テクニック）が使われています。

もし、心理テクニックと知らなければ、人は簡単にその気になって騙されてしまいます。

その結果、高額な商品を買ってしまったたり、いらない物を買ってしまったたり、いつの間にか、関わりたくもない環境に巻き込まれてしまうのです。

しかし、心理テクニックと分かれば、それを踏まえた上で、必要かそうでないかを自分自身で判断して、決めることができるのではないのでしょうか？

これは、私の姉の実体験です。

昔、姉はビデオを借りに、レンタルビデオ屋に行きました。

その時に、店の前で携帯電話のキャンペーンをやっていました。

抽選で携帯電話が当たるというものです。

姉は、ビデオを借りた後にその抽選を2回しました。

そして、なんと2回とも1等が当たったのです。

姉はすごく喜んで、自分の分と母親の分の携帯電話を契約してきました。

（当時は、まだ手続きが簡単でした）

家に帰ってくると

「私すごいで～！！1等で携帯電話2台も当たった！！」

「お母さんの分も一緒に契約してきたしな」

皆さんは、この話を聞いてどのように思うのでしょうか？

本当に、この1等はすごいことなのでしょうか？

私は、その話を聞いてすかさず「お前アホか」と言ってしまいました。

もうすでにお気づきだと思いますが、相手の目的は携帯電話を契約させることなのです。しかも、当時は携帯電話を普通に無料で配っていた時で、好きな機種が選べるにもかかわらず、もう決まっている機種でわざわざ契約をしてきたのです。おそらく2枚に1枚は、1等が入っていたのではないかと予想されます。まあでも、姉はその時携帯電話をまだ持っておらず、騙された感覚はなく喜んでいたので、結果良かったのかもしれない。それに、母親の分も契約して料金も自分が払っていたので、母親に対する優しい気持ちを私は感じました。

次は、私の体験談です。

ドンキ〇ーテに行った時のことです。

同じように入口で抽選会をやっていました。

なんと1等は、海外旅行です。

「当たったらいいな～」と思いながら、買い物をすませて抽選を1回しました。すると、2等が当たったのです。

「やった！！2等や！！」

「2等は何か？」

と見ると、スカ〇ーのチューナーでした。

「なんか知らんけど当たったからいいや」

と私が喜んでると、スタッフがテーブルに案内してくれます。

そして、用紙を渡されて

「この用紙に名前からお願いします」

とスタッフに言われました。

ペンを持った時点で、私の頭の中に疑問が出てきました。

よくよく用紙を見てみると『申込書』と書いてあります。

私は、すぐにペンを置いて「いらん」と言ってその場を立ち去りました。

それでは、この抽選の目的は何なのでしょう？

これも一緒ですね。

スカ〇ーの申し込みをさせることが目的なのです。

しかも、この頃キャンペーンで、無料でチューナーを配っていた時でした。

1等が入っていたかどうかは分かりませんが、2等が2枚に1枚程度入っていたのではないかと思います。

これらの二つの話は、営業・販売方法としてよく使われている方法です。

抽選で、いいくじを引かせて、感情を高めます。

気持ちが高揚している時は、冷静な判断ができなくなってしまう、物事を受け入れやすくなってしまう。

これが商品であれば、何だか分からないうちに買ってしまうということです。

実際、1人がテーブルで申し込みを書いていました。

この二つの話を聞いて、皆さんはどのように感じるでしょうか？

「アホな奴もいるもんだ」

と笑う人もいるかもしれませんが、笑いごとではありません。

このような心理テクニックは、日常様々な場面で使われているのです。

もしかしたら、気付かない内にそれらを受け入れている場合もあるかもしれません？

正直、この二つの話はかわいいものです。

もし、もっと高額なもので、相手が悪意をもって使って、そこからなかなか抜け出せないようなものであったらどうでしょうか？

考えただけで恐ろしくなります。

しかし、残念ながら、実際にこのような事はたくさん起こっているのです。

催眠術を学んでいると、このような心理テクニックを自然と理解できるようになります。

そうなることで、世の中の催眠から身を守ることができるのです。

心理テクニックだと知っていれば、それを踏まえた上で必要かそうでないかを冷静に判断してから決めることができます。

人に左右されない生き方ができるのです。

●自信をもてるようになる

催眠術を教えていてよく感じるがあります。

それは、催眠術を学んでいく中で、どんどん自信に満ちた顔になっていくということです。

人がもっていない特技を身につけることは、それだけでも自信がつかます。

「催眠術を習得する」という目標をもって、目標に向かって前進していくことでも自信がついていきます。

実践での成功体験が、自信につながります。

人とうまく話ができない人であれば、多くの人と接することによって、自然にうまくコミュニケーションがとれるようになり自信がつかます。

このように、催眠術を習得していく過程で、色々なことを学び・経験することによって、それが大きな自信になるのです。

催眠術は、面白いことに、同じ文章の誘導であっても、自信がある時とない時では掛かり方が変わってきます。

もちろん、自信がある時の方が催眠術は掛かりやすくなります。

それは、「自信があるフリ」であっても同じような効果があります。

それが分かってくると、仮にその時に自信がなかったとしても、自信があるように見せることを心掛けるようになります。

それは、言葉はもちろんのこと、態度や振る舞いにもあらわれます。

自信があるフリをして、それが成功につながれば、それがまた自信になります。

自信がつくと、さらに成功につながります。

最初は、「自信があるフリ」であっても、次第に「フリ」ではなく、本当の自信になっていきます。

よく、「自信がついたら〇〇をします」という言葉を耳にしますが、はたして、いつ自信がつくのでしょうか？

自信がついた時というのは曖昧で、もしかしたらそれがやらない理由になっているのかもしれない？

自信がついてからするのではなく、そうなったつもりで行動をし、とりあえずやってみることが、実は早く自信をつける方法なのです。

●催眠療法への応用

催眠術に興味をもった人は、催眠療法に興味をもっている人も多いのではないのでしょうか？

最初にも言ったように、催眠術と催眠療法には大きな違いがあります。

しかし、トランス状態を深める流れは同じです。

短期間でトランス状態を深める催眠術の技術は、催眠療法にも十分生かすことができます。

催眠術師でもある催眠療法士。

他にはマネできない、催眠療法ができることでしょう。

●様々な分野との融合

私の所に催眠術を学びに来られる方で、自分の仕事に生かしたいという方が多くおられます。

その中で、「整体」「鍼灸」「気功」等が催眠と相性がとてもよく、そして融合がしやすいように思います。

例えば、整体師の方だと、施術をする時に患者をリラックスさせることによって、より高い効果が得られるでしょうし、施術中に言葉を加えるだけでも変わってくるはずです。

私は昔、耐えられないぐらいの腹痛がして病院に行きました。

何か重大な病気なのでは？と不安を感じていたのですが、しばらくしてからお医者さんの「大丈夫ですよ」という一言で、安心して腹痛が少し和らいだことがありました。

このお医者さんは、私が不安や緊張しているのを感じて、まずは安心させようとしたのかもしれません。

おかげさまで、薬を飲んで次の日に腹痛はおさまりました。

私はこの時、たった一言であっても人を変える力があることを知りました。

言葉を使い現象を起こすことのできる催眠術の技術は、様々な分野との融合ができるはずです。

【催眠術を習得する方法】

●本を読む

まず、簡単にお金がかからずに出来るのが「本を読む」です。

あまり催眠関係の本は売っていませんが、いくつかの本屋を回れば見つかるでしょう。

図書館で本を借りるのもお勧めです。

なんと言っても無料ですし、たまに絶版になった本も置いてあることがあります。

本を読むことで、催眠の理解を深めることができます。

しかし、私は、催眠術師を目指す人には、実践練習をせずにたくさんの本を読むことは勧めていません。

それは、本屋で売っている本は医学的、催眠療法的な視点から書いてあるものが多いからです。

現象を起こす催眠術と催眠療法では、考え方も同じではないし、誘導も異なる部分があるからです。

本に書いてあることをそのまま受け取ってしまうと、それが思い込みとなって実際に練習する時の妨げになることがあります。

例えば、よく本に催眠誘導に適した環境として

- ・ 程度の広さの部屋（6～8畳）
- ・ 適度な気温（夏28度 冬22度ぐらいでしょうか？）
- ・ 外からの光を遮る（遮光型のカーテンをする）
- ・ ゆったりとすわれる椅子
- ・ リラクゼーションの音楽をかける

等と書いてあります。

同じような内容を何度も見ると、そのような環境でないと催眠誘導は難しいという思い込みができてしまう場合があるのです。

それでは、そのような環境は本当に必要なのでしょうか？

確かに、環境が整っていればベストです。

環境が良いほど、集中しやすくなりますし、リラックスしやすくなります。

しかし、環境が整っていなくても、催眠術は掛けられます。

私は昔、路上で催眠術をしていました。

路上での環境は、上記のような環境には、ほど遠いものでした。

外だし、暑いし、蚊はいっぱい飛んでるし、音楽はうるさいし、折りたたみの椅子だし・・・全く逆の環境と言ってもいいでしょう。

では、催眠術は掛からなかったのかと言えば、そんなことは全くありません。

私も正直、本をたくさん読んでいたので、最初やろうとした時は「これは難しいそうだな」と思っていました。

しかし、いつも以上の成果を上げることができたのです。

ここでは詳しく話しませんが、環境以上に催眠術を成功させるポイントの方が重要なのです。

他にも、催眠術師にとって、いらぬ思い込みをつくってしまうことがたくさんありますので、本を読む時は、そのことを意識しながら読んでください。

そして、実践練習とバランスの取れた読書は、あなたの知識と理解をさらにどんどん深めていきますので、より多くの本を読んでみてください。

●DVDや映像を見る

現在、多くのDVDが発売されて、youtube等でも多くの映像を見ることができます。色々な催眠術師の誘導法が見れるので、効果的な方法でしょう。

私自身、同じ DVD を、誘導文を丸暗記するほど、何度も何度も繰り返し見ました。

●生で催眠術を見る・体験する

本や映像を見ると、「催眠術とはだいたいこういうものなのだろう」と知ることはできます。しかし、実際に生で見ると、全く違う感覚を感じることができます。

催眠術師や場の雰囲気、被験者の顔の表情、他にも生でしか感じるできないことがたくさんあります。

それを感じる為には、イベントに参加することが一つの方法です。

催眠術のイベントに参加することは、少し勇気がいるかもしれません。

ましてや、女性であれば一人で参加することは、ハードルが高いことでしょう。

しかし、私が知っている限りでは、参加者が気軽に楽しむことができる雰囲気のイベントが多いと感じます。

ネットで検索すれば、大きな集まりから小さな集まりまで、様々なイベントが出てきます。少し勇気を出して、一度生で催眠術を見て、体験してみてください。

●スクールに通う

一番短期間で確実に習得できる方法です。

他の方法よりも金額はかかりますが、より確かな知識を学べ、より高い技術とテクニックを身につけることができます。

ただし、催眠術と催眠療法の違いがありますので、自分がどちらを目指しているのかを明確にして、しっかりと見極めをしてください。

スクールであれば、疑問に思ったことをその場で解決できますし、何より定期的に練習することができます。

催眠術を習得するためには、継続して練習することが大事なのですが、練習場所や練習相手を見つけることがネックだったりします。

そういう事を考えても、一番良い方法でしょう。

私自身もスクールに通って、今まで疑問に思っていたことが解決して、たくさん練習できて、催眠術を習得することができました。

●継続して続ける

最後に、方法と言うよりも心構えです。

そして、この心構えはとても大切です。

催眠術を始めた頃は、思うような結果がなかなか出ない場合があります。

そうすると、「催眠術は難しい」「自分には無理だ」と思ってしまいます。

この間違った思い込みは、人の行動を制限してしまい、途中で諦めやすくなります。

2、3人に練習して諦めてしまう人もいるぐらいです。

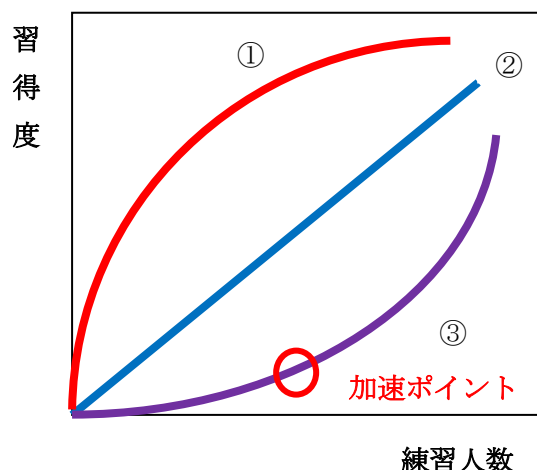
「催眠術は誰でも習得できる技術」です。

諦めずに続けていれば、必ずできるようになります。

本当に、催眠術を習得したいという気持ちがあるのであれば、絶対に諦めずに続けてください。

この後の「催眠術習得までの道のり」で、もう少し詳しくお話します。

【催眠術習得までの道のり】



催眠術習得までの道のりは、人それぞれ違います。

早い人もいれば、多少時間がかかる人もいます。

上の図を見てください。

催眠術習得までの道のりは、大きく分けて3つのタイプに分かれます。

- ① あっという間にうまくなる人
- ② 経験に比例してうまくなる人

③ 最初はなかなかうまくいかないが、ある時期を境に急激にうまくなる人です。

① のタイプの方は、全体の約1割です。

経営者、営業マン等、人前で話すことに慣れている人が多いように思います。

「催眠術は誰でも習得できる技術」ですが、元々のコミュニケーション能力やセンスも大きく影響します。

② のタイプの方は、全体の約2割の人です。

③ のタイプの方は、全体の約7割の人です。

とすれば、ほとんどの人は③のタイプということになります。

ちなみに、私も③のタイプでした。

ですから、最初の頃は、思うような成果を出すことができませんでした。

しかし、私は諦めることはありませんでした。

そして、続けていると、ある時を境に一気に成果が出るようになりました。

それは、上図の**加速ポイント**を通過した時のことです。

この加速ポイントで何が起きたかというと、

- ・催眠術のコツを掴み
- ・催眠術に対する間違っただ思い込みが完全に解け
- ・催眠術の本当の楽しさを知りました

人それぞれ、この加速ポイントを通過する時期は異なります。

しかし、続けていけば、必ずこのポイントは通過します。

何が言いたいのかというと、成果が出なくても諦めずに続けて欲しいのです。

諦めた時は、もしかしたら加速ポイントの一手手前だったかもしれません？

実際に、「あともう少しすれば一気にうまくなるだろうなあ」と思う人が、途中で諦めてしまうところを何度も見えています。

上の図でもう一つ大事なことがあります。

縦の軸は「習得度」なのですが、横の軸では「時間」ではありません。

何かというと「練習人数」です。

いくらたくさん本を読んだり、DVDを何度も見たとしても、実践練習なくして催眠術を習得することはできません。

どれだけたくさん本を読んでも、どれだけたくさんDVDを見ても、それはただの知識を得たことにしかすぎません。

そして、実践練習の回数でもありません。

もちろん同じ人に何度も練習することで、暗示文を覚えたり、コツを掴んだりすることは

できます。

これらのことは大切なことなのですが、本当の意味で習得するには、いかに多くの人に実践練習をするかなのです。

せっかく色々な思いをもって興味をもった催眠術です。

諦めずに継続して続けて、催眠術を習得してください。

そして、あなたの人生をより豊かにするために役立ててください。

あとがき

「催眠術師～催眠術師を目指す人へ～」を最後まで読んでいただきありがとうございました。

思いついたことを書いているので、同じような内容もあり、読みにくかったかもしれません。

しかし、表面的な内容もありますが、深い内容の文章にしたつもりです。

私も、最初は全くの素人でした。

催眠の世界について何も分からず、どうしていいのかも分からない状態で足を踏み入れました。

何をしたらいいのか分からない時期もあり、手探りで前に進んできました。

その為、人よりも時間がかかったことも確かです。

高額なセミナーもたくさん受講して、300万円以上のお金を費やしました。

その中には、金額に合わないセミナーもたくさんありました。

もし、確実に進む方向を教えてくれる道標があれば、どれだけ短期間で楽に催眠術を習得できたのだろう？と思ったこともあります。

しかし、今ではこれで良かったと思っています。

人に催眠術を教えるという立場になって、私のように何も分からない状態で催眠の世界に興味をもった人に、いかに短期間で確実に催眠術を習得できるかを教えることができるようになったからです。

どんなことに疑問をもって、何が原因でうまくいかないのかを知ることができ、それを伝えることができるようになったからです。

これから催眠術を始める人や一度諦めた人が、この「催眠術師～催眠術師を目指す人～」を読んで、少しでも何かのきっかけになれば嬉しく思います。

そして、技術・テクニックを伴った催眠術師が増えて、催眠術がもっと世の中に広まることを願っています。

マインド・クリエイト 代表 中井英史