

あなたの人生を変える ヒプノセラピー

—催眠療法—

大竹正美

装丁・イラスト 溝上なおこ

■目次

第1章 催眠とは何か……………7

催眠は有力な心理療法のひとつ……………8

自分でコントロールできる意識は10%……………9

催眠と心の病……………13

催眠（トランス）状態の深度……………16

シヨールとしての催眠……………21

催眠は強力だが長続きはしない……………22

シヨール催眠の威力……………24

ストックホルム症候群……………26

第2章 ヒプノセラピーとは……………29

ヒプノセラピー（催眠療法）の技法……………30

アダルトチルドレン（AC）、インナーチャイルド……………34

問題となる家庭環境	38
摂食障害	40
恋愛の悩み	45
対人関係	49
うつ等の心の悩みや病	50
前世療法	54

第3章 ヒプノセラピーの実践

摂食障害に悩むS子さんの場合	60
S子さん2回目のセッション	67
S子さん3回目以降のセッション	72
S子さん9回目のセッション（幼児期退行）	74
S子さん10回目のセッション	78
その後のS子さん	80

■ 私の催眠体験…………… 83

第4章 私とヒプノセラピー…………… 89

私と催眠療法の出会い…………… 90



第1章 催眠とは何か

☆催眠は有力な心理療法のひとつ

催眠は、日本では催眠術やエンターテイメントショーの一種として伝えられ普及した為、不可思議なもの、魔法のようなものとして認識されている方が多いのが実情です。

催眠の技術は、古来より宗教や呪術に利用されてきましたが、療法として体系的に利用されたのは近代になってからだと言われています。米国では、ベトナム戦争で帰還した兵士たちがストレスやPTSD（心的外傷後ストレス障害）により、精神に障害を起こす人が続出し、通常のカウンセリングでは追いつかない状況になった為に、短期間で効果が見込まれるヒプノセラピー（催眠療法）が普及したと言われています。今では催眠先進国といわれる米国、英国を

中心に広く利用されている、有力な心理療法のひとつなのです。

☆自分でコントロールできる意識は10%

催眠は科学的なものですが、本質を理解するのは難しいものです。深いトランス（催眠状態）に入った人でも、「寝ていた」あるいは「先生の声が聞こえていたから、催眠には入っていない」と主張する人もいます。しかし、中程度のトランスに入った人は、覚醒したあとにトランス状態の時のことは殆ど意識化できません。

覚えていると思っけていても、印象的な単語のいくつかを意識化できずに過ぎません。これを自然健忘といいます。覚えているようでも明確に再現できない、その状態を認識することで自分が催眠に

入っていた事に納得する方もいます。または、催眠誘導数分後には頭の中が真っ白になり、深く熟睡していたと主張する方もいます。まさに催眠状態ということでしょうか。

催眠には個人差があります。「私は人を信じやすく、すぐに騙されるから催眠に入りやすいのではないのでしょうか」と言う方や、「私は他人を信じず疑い深いので催眠には入れないのではないのでしょうか」と言う方がいますが、それらは単に性格の相違に過ぎず、被暗示性（催眠の入りやすさ）への相関関係はありません。被暗示性については色々な説がありますが、生まれつきの体質であるというのが定説となっておりますし、私もそう思います。

人間の心は左図で表されます。ご覧下さい。この図のように、意