

変性意識状態とは？

変性意識状態とは、通常の意識状態とは異なる、特定の集中または意識の変化を伴う精神状態を指します。この状態では、人は周囲の環境からの刺激に対する意識が低下し、内面の思考や感覚により集中するようになります。変性意識状態は自然に起こることもあれば、催眠、瞑想、特定の呼吸技法などを通じて意図的に誘導されることもあります。

変性意識状態の特徴

集中力の向上

変性意識状態では、個人の集中力が非常に高まります。特定の思考や感覚、記憶に深く没入することが可能になるため、外界の干渉が減少します。

リラクゼーション

多くの場合、変性意識状態は深いリラクゼーションを伴います。これは理的なストレスや身体的な緊張が軽減されることを意味します。

感受性の変化

変性意識状態にある人は、通常よりも暗示に対して開かれていることが多く、新しい考え方や行動の変更を受け入れやすくなります。この性質は、心理療法で利用されることがあります。

時間感覚の歪み

トランスに入っている間、人は時間を長く感じるか、逆に非常に短く感じるかのどちらかになることがよくあります。



変性意識（トランス）はイメージの世界に入り込んでいる状態。本を読んでいたたり、ぼーっとして過去のことを思い出しているときにもこの状態になっています。

トランスの状態のときは目の前の光景よりもイメージの世界にリアリティを感じています。

私たちの心と体は、よりリアリティを感じている方に影響されます。

トランス（変性意識）状態のメリット

- ❗ **集中力の向上**：トランス状態に入ることによって、普段よりも深い集中力を達成できます。これにより、レイキのセッション中により高いレベルの意識とエネルギーフォーカスを維持でき、相乗効果が期待できます。
- ❗ **感情的な平穏とストレス解消**：ヒプノティックな状態は、心理的なストレスや不安を軽減し、心身のリラクゼーションを促進します。日々の生活でこの技術を利用することで、より穏やかでバランスの取れた生活を送ることができます。
- ❗ **自己発見と内面の変化**：トランス状態では、普段は意識に上がらない深い感情や思考にアクセスしやすくなります。これにより、自己理解を深め、潜在意識のレベルでの自己改善と発展を促進することができます。
- ❗ **潜在能力の開放**：トランス状態は、創造的な発想や新しいアイデアが浮かびやすい環境を提供します。これにより、日常的な問題解決や創造的な活動で優れたパフォーマンスを発揮することが可能になります。



トランス状態には多くのポジティブな利用方法がありますが、必ずしも全てが肯定的なものだけではありません。トランスがもたらす影響は、その誘導される状況や目的によって大きく異なるため、時には注意が必要な場合もあります。

トランス状態の潜在的リスク

1. 過度の依存:

- 催眠や瞑想によるトランス状態に過度に依存することで、現実からの逃避手段として使われることがあります。これは精神的な依存を引き起こすリスクがあり、日常生活のバランスを損なう可能性があります。

2. 不適切な使用:

- トランス状態を誘導する過程で不適切な手法が用いられた場合、心理的な混乱や不快感を引き起こすことがあります。特に、未解決の感情やトラウマに不適切に触れた場合、悪化させることもあります。

3. 精神的な健康問題:

- トランス状態は、通常は安全で健康的な方法ですが、特定の精神疾患を持つ個人にとってはリスクを伴うことがあります。例えば、解離性障害や特定の心理疾患のある人がトランス状態を経験すると、症状が悪化することがあります。

4. 操られるリスク:

- トランス状態は受け入れやすくなるため、誘導者によっては誤った情報や有害な信念を植え付けられる可能性があります。このため、誘導者の倫理性や資質が非常に重要です。

施術者の心構え

1. 相手の自由意志の尊重

施術者は、クライアントが自身の選択を自由に行えるよう支持するべきです。これには、選択肢を提供し、クライアントが自らの道を決めることができる環境を整えることが含まれます。

2. 全ての話を受け入れる

クライアントからの情報はすべて価値があるとみなし、否定することなく受け入れることが大切です。これにより、信頼関係が築かれ、クライアントは自己開示を深めることができます。

また、事柄の大小や重要度に関して、施術者がジャッジすることのないように

3. 関心を持つこと

クライアントに対する真摯な関心を持つことで、その人の内面に寄り添うことができます。これはクライアント自身が自己の体験を理解し、新たな洞察に到達するのを助けます。

4. 内側からの体験の促進

施術者はクライアントに何かを教え込むのではなく、その人自身の内側から自然に体験が広がるよう促し、自己発見の旅をサポートします。



ヒーリングを行う際には自分から積極的に
変性意識状態に入っていきますよう

施術の流れ

1. ラポール形成（信頼関係の構築）

クライアントが安心してリラックスできるように、最初に信頼関係を築きます。

具体的には…

静かな音楽を流し、柔らかい照明にするなどして、クライアントがリラックスできる環境を整えたり、「今日はどうでしたか？」「何か心配事がありますか？」など、クライアントの日常や気持ちに寄り添った親しみやすい会話をします。

2. 変性意識状態への誘導

クライアントをリラックスさせて、変性意識状態に導きます。

具体的には…「ゆっくり鼻から息を吸って、口からゆっくり吐いてください。これを数回繰り返しましょう。」と、呼吸に意識を向けてもらう。そして、「目を閉じて、体の力を抜いてください。肩の力を抜いて、リラックスしていくのを感じてください。」と、誘導してリラックスを促します。

3. レイキの施術

レイキヒーリング（手当て施術）を行い、クライアントのエネルギーバランスを整えます。

4. ポジティブな暗示の導入

穏やかな声で「あなたは毎日、もっとリラックスして過ごせます。」「あなたの体は日に日に健康になっています。ストレスが減り、心が穏やかになっています。」など、クライアントの潜在意識にポジティブなメッセージを浸透させます。

5. セッションの終了と覚醒

「それでは、ゆっくりと深呼吸をして、少しずつ目を開けてください。」などの声掛けをして クライアントを通常の意識状態に戻し、リフレッシュさせます。

レイキとヒプノセラピーを組み合わせることで、深いリラクゼーションと効果的なヒーリングを提供することができます。この方法は、クライアントの心身のバランスを整え、自己改善を促進する強力なツールです。具体的なステップを踏むことで、誰でも簡単に施術を行うことができます。



レイキ×ヒプノセラピー | 2つのアプローチ

レイキとヒプノセラピーを組み合わせるメソッドには、二つのアプローチがあります。一つは、施術中の会話に信頼関係を築く技法やポジティブな暗示を取り入れる方法。もう一つは、自己催眠を練習して自分の生活にポジティブな変化をもたらす、施術の効果を高める方法です。

どちらも、クライアントに深いリラクゼーションとヒーリングを提供し、心身のバランスを整えるのに効果的です。これらのアプローチを組み合わせることで、より大きな効果を引き出すことができます。

アプローチ1 ラポール形成と暗示を活用する

1. ラポール形成

- **初期対話:** クライアントとの信頼関係を築くため、最初の数分間はリラックスした会話を行います。クライアントの悩みや目標を丁寧に聞き、共感を示します。
- **リラクゼーション誘導:** クライアントをリラックスさせるための簡単な呼吸法やリラクゼーション技法を導入します。

2. 変性意識状態への誘導

- **リラクゼーション法:** 深呼吸やイメージ誘導を用いて、クライアントを変性意識状態に導きます。穏やかな声で誘導し、リラクセスを深めます。

3. レイキの施術

- **エネルギーの流れを調整:** クライアントがリラックスした状態で、手を使ってエネルギーを送り、身体のエネルギーバランスを整えます。
- **ポジティブな暗示の導入:** レイキの施術中に、クライアントに対してポジティブな暗示をさりげなく伝えます。例えば、「あなたは毎日もっとリラックスして健康的に過ごせるようになります」というような言葉を使います。

4. セッションの終了

- **覚醒プロセス:** クライアントを穏やかに通常の意識状態に戻します。リフレッシュされた状態で目覚めるように誘導します。
- **セッションの感想を聞き、次回のセッションの目標や計画を立てます。**

レイキ×ヒプノセラピー | 2つのアプローチ②

アプローチ2: 自己催眠を活用して施術効果を高める

1. 自己催眠の練習

- **自己催眠の基礎:** 自分自身でリラクゼーション技法や深呼吸を用いて、自己催眠に入る練習をします。定期的な練習が重要です。
- **ポジティブな暗示の導入:** 自己催眠状態で、自分自身にポジティブな暗示を繰り返し伝えます。例えば、「私は毎日自信を持って行動できる」「私は施術中にクライアントと深いラポールを築ける」というような言葉を使います。

2. 自己催眠と施術の統合

- **施術前の準備:** セッションの前に自己催眠を行い、リラックスした状態でクライアントを迎える準備をします。これにより、施術中に落ち着きと集中を保ちやすくなります。
- **変性意識状態への適応:** 自己催眠の練習を通じて、変性意識状態に入りやすくなります。これにより、施術中に深いリラクゼーションと集中をクライアントに提供できます。

3. クライアントへの施術

- **ラポール形成と暗示の活用:** 自己催眠によって得たリラックス状態を維持しつつ、クライアントとのラポールを築きます。施術中にクライアントに対してポジティブな暗示を与えることで、効果を高めます。

4. 振り返りとフィードバック

- **自己評価:** セッションの後、自分自身の状態を振り返り、どのように施術が進行したかを評価します。次回のセッションに向けて改善点を見つけます。

呼吸に意識を向けて変性意識に入る

人の無意識に暗示の形で命令を書き込む技術全般を催眠と捉えることができます。実は、人は誰でも日常生活の中で頻繁に変性意識状態を経験しています。ですから、「催眠」という言葉に対して大げさに感じるかもしれませんが、実際にはそれほど特別なものではありません。

催眠は、円滑なコミュニケーションを実現するための技術です。これは、コミュニケーションの極意とも言えます。催眠を通じて、潜在意識に働きかけ、相手との信頼関係を築き、効果的な対話を行うことが可能です。したがって、催眠を大げさに捉えず、日常のコミュニケーション技術の一環として理解すると良いでしょう。

とはいえ、「意図的に人を変性意識状態にするなんて、できるはずがない」と思いますか？

呼吸に意識を向ける方法

最も有効な方法は、呼吸に意識を向けさせることです。

クライアントには様々なタイプの方がいらっしゃいます。例えば、リラックスするのが苦手な方や、イメージするのが難しい方などです。そのような方々に「リラックスして頭にイメージを思い浮かべてください」といきなり言っても、変性意識状態に入るのは難しいです。

しかし、呼吸に意識を向ける方法であれば、誰でも呼吸は自然に行っているのでも、少し浅い部分であっても変性意識状態に入りやすくなります。ここでは、その具体的な手順と方法について説明します。

1. 無意識についての話題を導入

クライアントに無意識の力について話をします。

「無意識の中で行っていることの一つに呼吸があります。普段、私たちは意識せずに呼吸をしています。」

2. 呼吸に意識を向ける

クライアントに「さあ、今から呼吸に意識を向けてみてください」と促します。

具体的な指示を与えることで、クライアントは呼吸に集中しやすくなります。

3. 深呼吸の指導

「鼻からゆっくりと息を吸って、肺をいっぱいにします。そして、口からゆっくりと息を吐きます。この深い呼吸を続けることで、体と心が徐々にリラックスしていきます。」

4. 呼吸に伴う変化に気づかせる

「呼吸を意識することで、体の緊張がほぐれ、心が静かになっていくのを感じてください。呼吸が深く、ゆっくりと変わるにつれて、リラックスが深まっていきます。」

呼吸に意識を向けて変性意識に入る②

5. 変性意識状態への誘導

「呼吸を続けることで、意識が内側に向かいます。今、あなたの体と心は、深いリラクゼーションに包まれています。」

※変性意識に入ったら、「いい気分」「すっきりとして気持ちいい感じ」「元気が湧いてくる感じ」などを強調しましょう。

そうすることで、日常のリラックスした場面でも、変性意識に入ればすぐに元気が回復している気分になるのを体験できるようになります。



レイキ施術中に使用できるポジティブな暗示の例文

1. リラクゼーションと健康

- 「あなたの体と心は毎日、ますますリラックスし、健康的になっていきます。」
- 「深い呼吸を続けることで、あなたの体は癒され、心が落ち着いていきます。」

2. 自己信頼と自己肯定

- 「あなたは自分自身を信じる力を持ち、毎日新しい自信を感じることができます。」
- 「あなたは自分の価値を認め、自己肯定感がどんどん高まっています。」

3. ストレスの軽減と安定感

- 「毎日、ストレスが少しずつ軽減され、心の平安が訪れます。」
- 「あなたは心の安定を感じ、どんな状況でも冷静でいられます。」

4. ポジティブなエネルギー

- 「あなたの中にポジティブなエネルギーが満ち溢れ、周囲にも良い影響を与えます。」
- 「あなたは毎日、新たなエネルギーと活力を感じることができます。」

5. 自己成長と達成感

- 「あなたは毎日少しずつ成長し、目標に向かって確実に前進しています。」
- 「あなたの努力は実を結び、達成感と満足感を得ることができます。」

これらのポジティブな暗示を、レイキ施術中にさりげなくクライアントに伝えることで、潜在意識にポジティブな影響を与え、心身のバランスを整える効果を高めることができます。



一歩を踏み出すポジティブな暗示文

簡単な行動に取り組むことができるようになると、それが積み重なってポジティブな結果を生み出し、自己肯定感や自己効力感の向上につながります。

以下の例文は自分ができる簡単な行動と、それがもたらすポジティブな結果を組み合わせた文章です。

これらの暗示文をレイキ施術中にさりげなくクライアントに伝えることで、簡単な行動がもたらすポジティブな結果を強調し、潜在意識にポジティブな影響を与えることができます。

リラクゼーション

- 「深い呼吸を続けることで、あなたの体は癒され、心が落ち着いていきます。」
- 「ゆっくりと目を閉じて、あなたの心は安らぎ、全身がリラックスします。」

ストレスの軽減

- 「軽く体を伸ばすことで、ストレスが解消され、気分が明るくなります。」
- 「温かいお茶を一口飲むと、心が落ち着き、安心感が広がります。」

自己肯定感

- 「毎朝鏡を見て笑顔を作ることで、自信が湧き、自己肯定感が高まります。」
- 「一日一つ感謝することで、心が豊かになり、ポジティブな気持ちが増えます。」

集中力の向上

- 「数分間静かに座ることで、心が静まり、集中力が高まります。」
- 「デスクを整頓することで、頭の中がクリアになり、仕事ははかどります。」

エネルギーの増加

- 「毎朝ストレッチをすることで、体が活性化し、一日中エネルギッシュに過ごせます。」
- 「新鮮な空気を吸い込むことで、心がリフレッシュされ、活力が湧きます。」

ポジティブな思考

- 「ポジティブな言葉を一つ書き出すことで、気持ちが明るくなり、前向きに考えられます。」
- 「毎日数分間笑顔で過ごすことで、周囲に良い影響を与え、自分も幸せを感じます。」

自分自身の幸せと自己催眠

自分自身が幸せで充実した人生を送ることは、癒しの仕事を続ける上で非常に重要です。自分が幸せでなければ、他者に本当の癒しを提供することは難しいでしょう。

自己催眠を活用することで、自分自身にポジティブな暗示を与え、心穏やかな状態をいつでも保てるようにすることができます。

幸せな自分から広がる癒しの波紋は、周囲の人々にも良い影響を与えます。自分自身がまず幸せになることで、そのエネルギーが自然と周りに伝わり、他者にも幸せと癒しをもたらすことができるのです。

自己催眠を通じて心の中にポジティブな暗示を植え付け、毎日の生活において穏やかな心を維持することは、より充実した人生を送るための鍵です。そして、その穏やかさと幸せが、まるで波紋のように広がり、他者にも影響を与えていくのです。

あなたが幸せで充実した人生を送ることで、癒しの仕事は一層深みを増し、周囲の人々にもその恩恵が広がります。自己催眠を積極的に活用し、自分自身を整えることで、その効果を実感し、他者への癒しも一層豊かにすることができるでしょう。



一番大切なあなた自身を癒す

施術者自身の癒しと自己ヒーリングのために自己催眠を取り入れてみましょう。
自己催眠は、ストレス軽減、リラクゼーションの促進、内面の課題への洞察を深める手段としてとても効果的です

リラックス・環境を整える

静かで快適な場所を選び、邪魔が入らないようにします

深い呼吸

ゆっくりと深呼吸を行い、吐く息とともに心身の緊張を解放していくことに集中します

集中の対象を設定

心地よい景色や記憶を思い浮かべたり、呼吸に集中していくことで心を落ち着かせます

自己暗示

- ・自分自身に対して肯定的なメッセージを伝える（アファメーション）
- ・メタファーを使用する（抽象的な比喩や象徴を用いて、暗示を間接的に表現する）
※例、「海の波が静かに砂浜に寄せるように、心も平和に満たされていく」
- ・視覚化— 望む結果や状態を具体的に視覚化して、その状態に自然と心が向かうよう導く

終了

自己催眠を終える際は、ゆっくりと3から1まで数え、目を開けて通常の意識状態に戻ります