

子育てに使える潜在意識活用法

<http://alohaheart.sakura.ne.jp/index.php?ten>

# 催眠療法（ヒプノセラピー） を10分で理解しましょう♪

参考サイト

催眠療法（ヒプノセラピー）辞典

<http://www.1bijin.com/blog/>

全米催眠療法協会認定ヒプノセラピスト

海原 悠雲

## 目次

- ・はじめに
- ・催眠療法(ヒプノセラピー)に関する世間の認識
- ・催眠療法(ヒプノセラピー)が有効な理由
- ・私の経験を元に変化を分かりやすく解説
- ・クリティカルファクターの解説
- ・催眠療法(ヒプノセラピー)のスタンス
- ・催眠療法(ヒプノセラピー)の目的と効果
- ・催眠や潜在意識の原則
- ・まとめ
- ・終わりに

はじめに

## 催眠療法と聞くととても怪しいものを感じませんか？

催眠といえば催眠ショーが有名ですから、催眠をかけられて何をされるか分からないとか

退行催眠をすることで子供の頃にもどるとか・・・

色んな行動の癖が直るとか・・・

超能力者じゃないかと思ってみたり・・・

オカルトに近いことのようにかんじてみたり・・・

なんかの宗教に関係しているのではと思ってみたり・・・

でも催眠療法は怪しいことでも、超能力でも、オカルトでもありません！

紀元前から、有効利用されている「催眠」を上手に使った「心理療法」なんです

その効果はかなり凄くて、カウンセリングでは数年かかる「心の悩み」が3回くらいの催眠療法で完治してしまうことは珍しくありません  
スピーディで時間のない現代人にはフィットするのではないのでしょうか？

これはカウンセラーで催眠療法も習得された方は、率直に認めています  
その理由は、人間は普通に行っているときは意識が優勢なので、どうしても「見栄」「自分を守る気持ち」が強くて、なかなか「問題の本質」にたどり着けないことが多いからです。

人間は嫌なことは忘れることができます。だから毎日生きていけるんですよね

**毎日過去の辛いことばかり、24時間思い出していたらどうなると思います？**

間違いなく、精神的にぼろぼろになって、まともな社会生活は送れなくなります。

しかし、人間には「忘れる」という素晴らしい能力があるので、嫌なことは忘れてしまって現実の楽しさを味わったり、未来への夢で期待に胸を膨らませることが出来るんです

しかし！ここで問題があります

それは「**無意識部分には存在しているが、意識では気付いていない原因**」が今のあなたの感情や行動に影響を与えていることが少なからずあるんです。

そんな時の合い言葉はこれです

**「理由は分からないけど、こんな時は決まって〇〇の感情が湧いてきてしまう」**

**「理由は分からないけど、こんな時は決まって〇〇の行動をしてしまう」**

つまり合理的な理由は分からないし、過去に遡っても原因は分からないのに、無意識にある感情が湧いてきたり、ある行動をとってしまうことが人間にはあるんです。

それが、問題になっていなければ良いですが、かなりの確率で自分の「問題だと思える感情や行動」になっていたりします。

- ・ 仕事
- ・ 恋愛
- ・ 家族関係
- ・ 親子関係
- ・ 職場の人間関係
- ・ 友人との関係

人によって様々ですが、いろんなケースがあります

私の経験をお話しますので

具体的な事例として理解を深めてください

私の場合は

「会社や社会で実力が無いのに、偉そうにしている男は  
どうしても許せない気持ちになる」

というのが、昔は凄く強かったです

ですから、上司と衝突したことも何度もありましたし、上司でなければかなり  
攻撃をしていたこともあります。

理由は自分では分からなかったんです。

ただ、無性にそんな人間を見ていると腹が立っていたんですね

しかも押さえきれないくらい腹が立って、その結果感情をぶつけていました

その結果は・・・

やっぱり良くなかったですよね、周りの評判が・・・

更に、「短気」な性格にも成っていたので、人間関係に苦勞してまいした・・・

ところが

催眠療法の学校に通い出してから、**2回目のセラピーで劇的に変化**しました。

催眠状態で過去に遡った時に、子供の頃の悲しい経験が沢山出て来たんですね

いい年をして、催眠療法中には涙が溢れるのを止められませんでした

そして原因が分かりました

**「父親への怒り」** だったんです

父親と折り合いが悪く、20歳で親が離婚してからは会っていない父親に対する怒りがずっとくすぶっていたんです。

つまり心（潜在意識）の中では「怒り」が残って、父親を捜して、怒りをぶつけようとしているのに、父親がいない状態だったんです

映画のターミネーターをご覧になった方は、思い出してください

ターミネーターがサラを探す場面を・・・

あんな感じて、24時間潜在意識の中で父親を捜して怒りをぶつけることをしていたんです

しかし、現実には父親はいない

そこで父親の特徴である**「権力があるが、実力がない人」**を探しては怒りをぶつけていたんです

無意識がそう動いていたんですね・・・

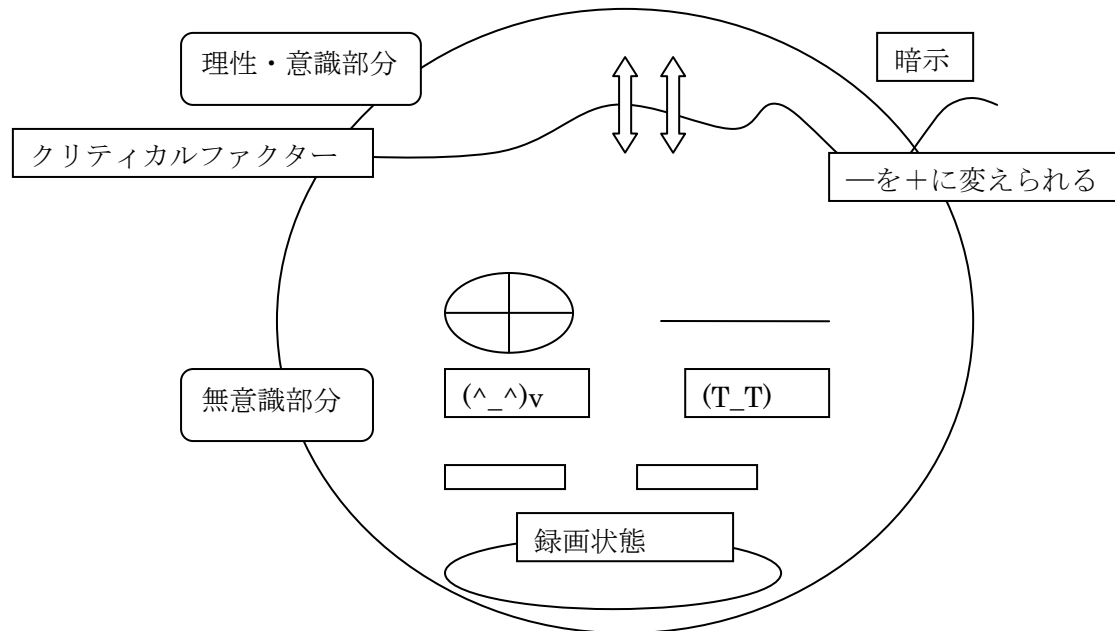
それが催眠療法で原因が分かり、解消されてみたところ・・・

**なんと！キレイさっぱり無くなってしまいました！**

その後は「権力があるが、実力がない人」がいても特に何も感じなくなりました。

では次にその原理について解説しますね

## 無意識と意識を分けるクリティカルファクターの図



・クリティカルファクターは理性（意識）と考えてください  
7歳までは形成されないため、7歳までの子供時代に受けた心の暗示（傷）は本人が意識していないにもかかわらず影響を与えていることが多いです

◎7歳までの無意識の特徴(その後も14歳くらいまでは暗示を受け入れやすい)  
物事を選択が出来ないので、いいものも、嫌いなものも全て暗示として受け入れてしまう

子供にマイナスの暗示を与えることは厳禁です！

例えば、「おまえはバカだ！」と言いつけて育てるとその子供は、自分はバカなんだと強い暗示を受け入れて、バカな自分しか出せなくなります。

(例)

学校で滑って転んで笑われたことが

- ・ 失敗した(T\_T)—
- ・ みんなに笑われてウケタので嬉しかった(^\_^)v+

同じ事でもその人のトラウマにもなるし、楽しい思い出にも成ってしまいます。  
その時の感情や受け止め方で変わってしまいます

(大人になっても同じことは起きています)

@無意識の中で録画状態に成っている心の傷がその人の問題行動や感情の原因  
になっていることが多いです

通常は意識がはっきりしているので、自分の無意識部分の傷について自分では  
分からないことが多いです。

そこで催眠をかけることで、意識の部分にお休みしてもらうことが有効になり  
ます

意識がお休みしていれば、無意識部分と直接コンタクトがとれます

そして、上手に誘導することで無意識の「－」部分を「＋」に変えることが出  
来ます

## @催眠療法(ヒプノセラピー)のスタンス

- ・ネガティブな認識の土台には、恐れがある
- ・ポジティブな認識の土台には、愛がある

## 癒すこととはこの認識の土台を変えること

認識が変わらなければ、いつまで経ってもつらい

**事実ではなく、認識を変えること!!! 事実は変えなくてもいい!**

(過去のことなので事実は変えようがありませんから・・・)

認識が変えられれば、－ですら、＋に変えることが出来る。

傷ついたことでも、上手に感情を解放して、認識を変えれば癒やされます

癒やされれば行動パターンや感情も自然と変わってきます。

