

ヒプノ体験談

宮崎保成

はじめに

私が実施してきたヒプノセラピーについて、体験談を載せていこうと思います。
内容の特異性からカテゴリは「ファンタジー」を選びましたが、プライバシー保護のために修正をした以外は全て実話です。
また紹介するのは許可をもらえたものだけです。

本書の前に下記に目を通してもらえると、より内容が分かりやすいと思います。

[『胎話』](#)

(これもパブーにアップしている電子書籍です)

17歳

亜沙美さん（仮名）。同棲相手との結婚を目前に控えるが、遊び回っていた高校時代を今でもたまに思い出し、後悔の念にかられてしまう。

TH：セラピスト　　CL：クライアント

※ヒプノで変性意識状態に誘導し、17歳の自分に出会った場面。

CL：多分、あたしです。自分の17歳の時。

TH：どんな姿をしてる？

CL：制服。

TH：制服ね。どんな表情してるか分かるかな？

CL：悲しそう。暗い。

TH：じゃあその17歳の頃の自分の声をかけてくれるかな。なんでそんなに悲しそうな暗そうな表情をしているの？

CL：辛い？ 人生、生きるのがもう嫌な。

TH：生きるのが嫌なの？

CL：うん。

TH：なんで生きるのが嫌だと思ったの？

CL：んー、自分の存在がないみたい。

TH：うん、自分の存在がないと思ってる？

CL：うん。

TH：17歳の頃の自分にこんな風に聞いてみて。今の大人になった私をどう思うって。

CL：んー、むかつく。

TH：どういうところがむかつく？

CL：良い子ぶってるのが腹立つ。幸せな人は皆嫌い。

TH：うん。でも私は幸せだよって言ってあげて。

CL：なんか、1人の男に依存するのはありえない、らしい、です。

TH：じゃあ亜沙美さんはそれになんて答えようか？

CL：え？ こっちのが楽しいし、うん。いい人を見つけてないからそんなこと言うのよ。

TH：じゃあ大人になった自分として、そのことを優しく相手を伝えてあげて。

CL：・・・もう人の話は一切聞かない感じです。

TH：じゃあ17歳の自分に教えてもらって。私は30歳を越えても17歳の頃をずっと引きずってしまってるんだけど、これはなんでだろう？

CL：多分、刺激が強かったから。幸せなのは今だけど、楽しさでいうと昔だから、少し戻りたい気持ちもあるんじゃないかって感じ。

TH：じゃあその頃のほうが楽しかったはずなのに、なぜ悲しそうな表情でいるの？

CL：そのときは楽しいけど、あとで家に帰ったときとか、死んだほうがいいって思う。目立ちた

くて色々するけど、結局一瞬しか目立ってなくて何も後に残らなくて、うん、悲しい。一瞬でも目立つことをしないと、誰も自分にかまってくれない。親も友達も。

TH：大人になった今の亜沙美さんが、17歳の自分をかまってくれないかな。どうしてほしいのか、17歳の自分に聞いてみて。一緒に遊んであげるのもいいし、抱きしめてあげるのもいいかも知れない。ちゃんとあなたのこと知ってるんだよって、ちゃんとあなたのことを大切に想ってるよってことを伝えて。もしかしたら少し反発するような表情をするかもしれないけど、それでもちゃんと伝えてあげて。

CL：…………。

TH：今どうなってる？

CL：はい、寝ました。泣きつかれて。もう好き好きってしてほしかったんですよ。

TH：もっとしてあげたほうがよかったかな？

CL：あ、もう大丈夫みたいです、うん。

TH：大丈夫？

CL：はい。

TH：じゃあ、あなたは私にとってとても大事だから、あなたのことを無視したり忘れてたりもうしないからねって伝えて。

CL：…………。

TH：あなたのことを変に気にしたり、怖がったりするのはもう止めても大丈夫かな？

CL：…………（頷く）

TH：あなたが自分を思い出してほしいと思ったらいつでも会いにくるからねって伝えてあげてください。

CL：うん（涙）

~~~~~

セッション後

TH：ちょっと不思議だったかな。

CL：不思議です。とても不思議です。私が向こうになった気分です。

TH：自分が癒された？

CL：はい、かなり。

## 囚われの姫

---

美咲さん（仮名）。ヒプノセラピーを体験したいということで、「お姫様だったときの過去世」に誘導する。

TH：あなたは今どんなところに立っていますか。

CL：草。

TH：ん、草ね。さあじゃあその草をしっかりと踏みしめましょう。さああじゃあその草の地面からちょっとだけ視点を自分に近づけ、自分の足元、足を見ます。自分の足は何かはいていますか、それとも裸足ですか。

CL：・・・あの・・・ぞうり？

TH：ぞうりね。じゃあそこから少しずつ視点を上げましょう。腰のへんはどうなっていますか。

CL：あの、帯で上着着てて。

TH：結んでるんだね。

CL：そう、あと、上に羽織るやつ。

TH：じゃあイメージの中で自分の頭をさわってくれるかな。頭はどんな髪型をしてる？

CL：こ、こう、こういう、さらさらストレート。

TH：今自分は何歳ぐらいでしょう？

CL：15、6。

TH：15、6ね。女の人ですか？

CL：はい。

TH：では草の地面に立っている女の人だね。じゃあ視線を周りに向けてみようか。周りをぐるっと見渡して、今自分はどんな場所にいる？

CL：丘の上です。

TH：丘の上。その丘の上から他に何か見える？

CL：この、丘・・・で、町？

TH：町ね。丘の上から町が見える。

CL：町とたんぼ、だけ。

TH：そこに女の方は1人でいるのかな。

CL：鹿！

TH：鹿？

CL：鹿さん、うさぎさん。

TH：鹿さんやうさぎさんと一緒にいるんだ。

CL：うん、でもあのちょっと遠いんですよ。

TH：あ、ちょっと距離があるんだ。

CL：そう。

この女の方は大きな屋敷に住んでおり、お手伝いさんや親身に世話をしてくれる爺やはいるが、家族はおらず記憶もないらしい。

次にもっとも幸せだった場面に誘導する。

CL：池？ちっちゃい。

TH：ちっちゃい池。そこであなたは何してる？

CL：遊びに来た・・・ほんとは勉強をさぼって逃げた。あの、あれです、すごい大切な人が現れるんです。

TH：うん。

CL：でも馬はベージュ。白じゃない。

TH：ベージュの王子様が

CL：はい。なんかかぶって、緑色の服着てて。その人は武士で40歳ぐらいです。

TH：あなたは何歳？

CL：まだ若いっす。15、6ぐらい。

TH：15、6ぐらいね。相手の武士とはまだ知り合ったばかり？

CL：初対面。

TH：初対面なんだ。

CL：はい。

TH：じゃああなたはどんな気持ちでその人を見てる？

CL：まだ別に対して何とも思っていないんだけど、あの、多分この辺が好きだったんです、ひげが。

TH：初対面でひげが好きだなんて思ったんだ。

CL：うん、多分口元がさわやかやったんですよ。

TH：このときは挨拶か何か？

CL：えーっと、話しかけられた。こんなところで何をしているみたいな。

それから好意を寄せていくが相手は敵側の武将だったため、こちらと戦争になった時に亡くなってしまう。

また自分がこの屋敷の主人の嫁だったことが分かる。しかし幼い頃に嫁入りしていたため、自分ではよく分かっていなかったと。

その後、自殺を試みる。

CL：もう、なんか、自殺しか思い浮かびません。

TH：うん。自殺をしたいなと思ってるの？

CL：もう自殺したいなと思って、あの池のところまで。

TH：ああ、思い出の池のところに来て。

CL：そこで自殺を決行しようと思ったら、爺やが止めに来た。で、いま爺やと争ってる途中。

TH：爺やは何を言ってる？

CL：言ってることはよく分かんないですけど、泣きながら叫んでる感じです。

TH：自分のほうは？

CL：私もおんなじ感じ。

TH：これからどうなるんだろう？

CL：・・・これから2人でその町を出て、何かどっか、行くんです。

TH：自殺するのを止めて、爺やと一緒にその町を出る。

CL：そう。

二人は小さい町で暮らし始める。このとき女の方は18歳くらい。

屋敷で勉強だけはやらされていたので、町では先生となって子供たちに勉強を教え始める。

TH：学校の先生になってどんな気持ち？

CL：毎日楽しい。

TH：どんなときが楽しい？

CL：あの、教えて、勉強を楽しそうにしてくれるのが。

TH：爺やはそういう生活をどう思ってる？

CL：喜んでます。

時間を進めた場面に移動する。

CL：髪型がかわったくらいですかね。

TH：何歳くらい？

CL：もうだいぶおばちゃんです。40過ぎくらいです。爺やはものすごいおじいちゃんです。

TH：爺やも一緒。結婚とかはしなかったのかな？

CL：なかったです。

TH：子供たちはおばちゃんになった先生をどう思ってる？

CL：さらに人気上昇です。

次に死ぬ場面を見ていく。

TH：あなたは何歳くらいですか？

CL：70・・・ちよい。

TH：では70ちよいになって、今どんな理由で死にそうになってます？

CL：んー。老衰？

TH：老衰。どっか痛い場所とか苦しい場所とかありますか？

CL：ないです。

TH：うんないね。周りを見渡してみて、誰か近くにいる人はいますか？

CL：いや、誰も。1人です。

TH：では今70ちよいになって家の中で1人で死ぬ直前になって、どんなことを考えてます？

CL：んー、明日のこと。

TH：明日のどんなこと？

CL：学校。

TH：明日の学校のことを考えてる？

CL：そう、でも、もう世代交代をしてるので。

TH：じゃあもう他に教えてくれる人がいるの

CL：そう、私は校長先生みたいな。

TH：ああ、校長先生になったんだね

CL：で、授業はしないけど、毎日授業を見に行くのが好きで。老後の楽しみみたいな感じです。

TH：なるほどね。

CL：で、その先生たちは昔の教え子で。

TH：じゃあ子供も先生も両方見るのが楽しみなんだ。

CL：そう。

TH：じゃあその家の中で70ちよいになって、自分のこれまでの人生を振り返って、自分のこれまでの生きてきた人生をどんな人生だと思ってる？

CL：悪いようには考えてない。一生懸命やってきたので。

TH：今のこの人生で何かやり残したことはあるかな？

CL：いや、ない、ですね。別に結婚せずに家庭を持たんでもみんながいるので。

TH：では死を通り過ぎましょう。死を通り過ぎてその人が死んだ瞬間へと時間を進めます。もう亡くなって、魂が身体から離れてに浮かび上がります。少し高いところから魂が抜けた身体を見下ろします。では、そこから自分だった身体を見てどんなふうに思いますか

CL：ちっちゃいなど

TH：ああちっちゃい。なんか他にはある？

CL：ええ、意外にぽっちゃりです。あとは、幸せそうな。

以下省略。



## 愛馬

---

貴子さん（仮名）。主訴は就職を中心としての将来への不安。話し合う中で「天職についていた過去生」を見ていくことに決め、それを今後を考えるきっかけにしたいと。

TH：セラピスト      CL：クライアント

※ヒプノで変性意識状態に誘導し、「天職についていた過去生」に戻った場面。

CL：暗い、小屋みたいな土の上。

TH：土の上ですね。じゃあもっと足の方に意識を集中して、あなたはその土の上に裸足ですか、それとも何か履いてる？

CL：靴。

TH：うん、靴はいてる。どんな靴？

CL：んーと、ブーツみたいなそこまで頑丈じゃないけど。

TH：いいよ。じゃあ今度は視線を上げていこう。上の方へ視線を上げて行って、下半身は何を着ている？。

CL：ズボン。

TH：ズボンね。どんなズボンかわかる？

CL：茶色っぽい？

TH：じゃあもっと視線をあげて行って、服のほうはどうだろう。

CL：服、何か普通にジャンバーじゃないけど何かもこもこのコートみたいな。

13歳の男の子で、家族は馬を中心に家畜を育てている。両親と10歳の妹、それに4歳の弟がいる。

場所はモンゴルで西暦1000年頃。

仕事を自由に選べるような時代ではないが、本人は馬が大好きでいずれ自分も両親と同じ仕事をすると思っている。

次に大きな出来事が起こった場面へと移動する。

CL：自分の一番お気に入りの馬が、コンテストみたいなので優勝する。見た目・走る速さ、全部完璧。優勝したけど、その馬がほしって王様みたいな人が言ってきた。でもそいつは生まれた時からずっと一緒に生きてきた。だから手放したくなくて悩んでる。

TH：馬をどうしようかって心配なんだ。

CL：うん。

TH：1人で悩んでる？誰かと相談して？

CL：1人で悩んでます。

TH：どこで悩んでる？

CL：小屋、馬小屋。

TH：馬小屋で馬と一緒に？

CL：はい。

TH：どうしたらいいかなあ。

CL：すごい大金と引き換えなんです。

TH：お金はたくさんもらえるんだ。

CL：はい。だからお父さんお母さんはあげる気満々なんですけど。

TH：それがまた寂しいのかな。

CL：はい。

TH：そうだよなあ。お金の問題じゃないもんなあ。お父さんお母さんからしたら何で息子がこんなに悩んでるのか分かんないかな。こんなにお金もらえるのに何で悩むのって。

CL：うん。お父さんは馬を育てて売るっていう仕事してたから、それが当たり前だと思ってる。

TH：でもその馬は自分にとっては特別な馬だったんだ。

CL：そうです。自分用として育ててずっと乗ってきたから、マイカーみたいな感じですよ。

TH：もともと売るつもりはなかったのかな。

CL：そうです。

TH：売りたいくないよね。もし断ったとしたらどうなるの？

CL：断ったら、仕事がまずい状況になってしまいそう。

TH：すごく手放したくないけど、仕事を続けようと思ったら手放すしかない？

CL：そう、ですね。

TH：じゃあその場面から時間を進めましょう。時間を進めて、次はそうなってるかをみていこう。・・・じゃあその馬は結局どんなふうになるのかな？

CL：あげないです。

TH：あげない。

CL：でも、お父さんお母さんに迷惑がかかるから一旦、家を離れます。

TH：うん

CL：馬と2人で。で、町みたいなどこに行くんです。それでとりあえずその辺で働いています。

町では人の良いおじいさんに馬小屋を借り、近くの飲食店で働き始める。

それから数年後、そのおじいさんの孫(?)の女の子と結婚し、実家に戻る。

TH：今の自分の仕事をどんな風に思ってる？

CL：楽しいです、毎日。家にほとんど居られるし、家族みんなで協力してできる仕事だし馬は好きだから。

TH：お父さんは自分のことをどういう風に思ってる？

CL：よく働くいい息子だと。

TH：お嫁さんにはどう思われてそう？

CL：嫁さんに対して優しいし、真面目だし、うん、申し分のない夫だと思います。

TH：自分は嫁さんのことをどう思ってる？

CL：もう、健気にじいちゃんばあちゃんお面倒もよく見て、家族にも好かれて馴染んでいます。

TH：その嫁さんは今の貴子さんの人生で会ったことがありますか？

CL：んー、じいちゃんのほうは彼氏かなと思ったんですけど、この子はなんなんだろう、自分の子どものような気がします。

TH：自分の将来生まれてくる子供？

CL：そう、もう可愛くて可愛くてしょうがないので。

その後、平和な日々が続いていき、60歳ほどで死の場面になる。

TH：いま自分はどこにる？

CL：机、家の中。

TH：机で何をしている？

CL：手紙を書いています。

TH：手紙。どんな手紙書いてるんだろう。

CL：多分妹に。きつくなったらいつでも帰っておいでみたいなことを今更書いてます。

TH：何か妹を心配しなきゃいけないようなことがあるの？

CL：いや、幸せなんですけど、あんまり会ってないので、年とって足腰が悪くなると出れないじゃないですか。で、集落っていうか、遠いところに嫁いで会えないんですね。で、また前みたいに食卓を皆で囲めればいいなって。

TH：妹も幸せにやっているだろうけど、念のため手紙に書いてみたわけだ。

CL：そうそう。

TH：もう自分の命が長くないなって気づいてる？

CL：いや、全然。でも年取ったくらいには思ってる。

TH：手紙はどうやって相手に渡すの？

CL：なんか、郵便屋さんじゃないけど、宅急便屋さんみたいなのが来てくれます。

TH：じゃあ手紙を書き終えて、ちゃんと封をして出してこようか。

CL：はい。

TH：手紙を今出せてどんな気持ち？

CL：えー、遠いから届けばいいなど。

TH：そばに誰か一緒にいる？

CL：居ません。1人です。

TH：じゃあその場面から少しずつ時間を進めていこうか。その人はどうな様子？

CL：机に突っ伏して死にました。

TH：あ、死んじゃった。どういう理由で死んじゃった？

CL：んー、肺が悪かったので多分、呼吸器系だと思います。

TH：急なことだったんだ。

CL：いや、前からちょっとおかしかったです。

TH：じゃあ机に突っ伏して死んでしまって、それから？

CL：そのときは誰もいないけど、ちびらが来て、他の人を呼びます。

以下省略。