

# 催眠術学習過程の見取り図

## 成長への4段階モデル

### レベル1

知識ゼロの状態から簡単な催眠術がかけられる

### レベル2

導入から覚醒までの作業が一通りできる

### レベル3

状況判断や技法の組み立てができるようになっている

### レベル4

すべての技法を習得し、相手に合わせた技法の選択ができる

**レベル 1****知識ゼロの状態から簡単な催眠術がかけられる**

催眠に対する知識が何もない状態から、簡単な催眠術がかけられるようになっているレベルです。

催眠術のかけ方に関しては、必ずしも理論を学んだあとで実践しなければ催眠がかけられないわけではありません。

成功率にこだわらないのであれば、催眠に導入するために必要な作業を練習するだけで 10 人中一人や二人はかけられるようになると思います。

さらにいえば、物まねが上手な人なら、何も学ばず、催眠術師の作業を真似するだけで、誰かに催眠をかけてしまうことだってあります。他人に催眠術をかけることに関しては、みなさんが思っている以上に簡単です。

また、簡単であるがゆえに、催眠の闇もここにあったりします。

というのは、自分が学んだ催眠が正しくても正しくなくても、一定数の相手は催眠導入に成功してしまうのです。だから自分の催眠が間違っていたり、基礎が不完全であっても、気づかないまま活動ができてしまうのです。

もちろん、プロセスも知らず、基礎も不完全な場合は、キャリアを積み上げても、成功率は初学者のそれを上回ることなく、しゃべり方だけが流暢（りゅうちょう）な催眠術師になってしまっただけですが…

催眠導入の成否に関しては、催眠術師の技術だけでなく、被験者の状態も合わせた結果になります。催眠術師と被験者が向かい合ったときに、その被験者がかかりやすい状態になっているか、それともかかりやすい状態になっていないかで、結果は大きく違ってくるといえることです。

この件に関しては、ひとつ『スワロード・アンビエンス現象』というものがあります。人は雰囲気弱いもので、催眠という雰囲気に負けて、何もしなくても、勝手にかかってしまう被験者が20人に一人か二人の割合で存在します。こういった被験者は、催眠の深化法を使わなくても、催眠現象をひとつ起こすだけで深い催眠に入っていきます。

つまり、このような被験者を相手にしたときは、催眠術師のほうに技術など必要なく、その場の雰囲気が『催眠』になってさえいれば良いのです。

ちなみに、YouTube 動画の中で、催眠を教えているといったどこかの先生が「幻覚が見えるくらい深い催眠に入る被験者は20人に一人か二人くらいです」と言っているのを見たことがありますが、この先生は、技術的なものは何も持っていないと言っているのと同じです。

一般的な統計では、全体の 95%が何らかの催眠にかかり、そのうちの 5%から 10%の被験者は深化法を使わなくても深い催眠に入っていきます。この深い催眠に入る割合を 75%から 85%まで引き上げるには、やはり深化法の技術が必要です。

ちなみに、深化法といえば、催眠にかかっている被験者に向かって数を数える『逆算法』や、導入と覚醒を繰り返す『ゆさぶり法』が一般的に知られていますが、それらが深化法としてうまく機能していない催眠術師をよく見かけます。

逆算法を使うときは、被験者がいまどの状態にいるかの見極めが大切です、効果的に機能する状態のときに使わなければ意味がありません。持たせた振り子が揺れただけとか、指が寄ったり、くっついたりしただけの状態の数えてもほとんどの場合、深化法になっていなかったりします。

また、『ゆさぶり法』は、覚醒と再導入の間が重要ですから、催眠を解いたらすぐに導入して、また催眠を解いたらすぐに導

入するような催眠術師は、この深化法の一番大事なところがわかっていなかったりします。

すべての技法に理由があり、そこをわかっていないとこのような意味のないことをやる催眠術師になってしまうのです。

まずは催眠で使う独特の語彙（ごい）に慣れることです。「あなたの手は自分の意思とは関係なく上に挙がっていきます……」 「あなたの腕は硬くなって曲げることができなくなりました……」 など、催眠には独特の語彙がたくさんあります。

これを催眠暗示と言いますが、ただ言葉に出せば良いというものではなく、堂々と言えるようにならなくてははいけません。なぜなら、同じ言葉でも、オドオドしながら言うのと、堂々と言うのでは、催眠的には天と地の差があるからです。

「あなたの頭は後ろに倒れていきます……さあ、頭がどんどん倒れていく……もっと倒れていく……」 と繰り返しているとき

に、催眠術師が堂々と言いつけているときは暗示の意図をそのまま受け取ってくれるでしょう。しかし、オドオドしながら同じ暗示を与えた場合は、相手に「私はいまとても緊張しながら催眠をやっています」といった暗示になって、本来、伝えたい部分が伝わらなかったりするのです。もし、あなたが長い文章を暗記していて、それを思い出しながら催眠を試みている場合、被験者からすると、目の前で催眠術師が「独り言」を言っているようにしか伝わらず、効果的な催眠に導ける可能性は極めて低いのです。

心は緊張していても、暗示だけは堂々と言えるように練習することが肝心です。

私は「最初に覚えた催眠が一生ものになってしまう」と言っているのですが、これは、催眠がプレッシャーのど真ん中でやらなくてはならない作業だからなんです。冷静な状態のときにやるのであれば、こんな簡単なものはありません。

テレビの催眠のように、事前に催眠誘導を行い、かかった人だけをその場でかけたように見せるのであれば、誰も練習などしなくていいのです。プレッシャーを感じている状態で作業をしなくてはならないために、自分ではやっているつもりのものでできていなかったり、必要な作業を忘れてしまったりするので

す。

これは、初心者だけでなく、ある程度、誘導に慣れてきた催眠術師であっても、反応が鈍い人を相手にしたとき、プレッシャーに拍車がかかり、やってはいけないとわかっている昔の癖を無意識にやってしまって、催眠がグダグダになってしまうこともあります。

だから、どんなプレッシャーの中にいても、正しく作業を行い、やるべきことがきちんとできるように練習に練習を重ねるのです。

催眠の語彙に慣れてきたら、あとはできるだけ雰囲気を出すこ



とです。覚えた作業をそのままやるだけでは、文字通り作業にしかありません。催眠術師に成りきって、被験者の意識をリードしてあげてください。

ちなみに、催眠誘導というのは、意識をリードすることにほかなりません。そのためには相手の反応に合わせて暗示を与える必要があります。

たとえば、催眠の閉眼暗示（まぶたを閉じさせる暗示）で説明すると、まず「私の指先を見つめてください……そのまま見つめていると、あなたのまぶたが重くなってきます……まぶたの筋肉から力が抜けて、重一くなってきます……」と言った暗示を繰り返し、実際に、被験者のまぶたが下がり始めたことを確認してから「そうです……そしてまぶたは閉じていきます……重一く、重一くなって、閉じていきます……どんどん閉じていく……」と行って、まぶたが閉じる暗示を与え始めます。つまり、まぶたが下がり始めるまでは、「閉じていく……」という暗示は言わないようにするのです。そして、何度もまぶたきを

するようになったり、まぶたが半分ほど閉じてきたことを確認してから、「そして、まぶたは閉じてしまいます……そうです……まぶたが閉じる……ピタッと閉じてしまいます……」と言って追い込みます。

このとき、被験者のまぶたにはまだ何も反応は起きておらず、目をパッチリ開けて誘導者の指先を見ているような状態のときに、「そう、まぶたはピタッと閉じます……まぶたがピッタリと閉じて……良い気持ちになります……」などと言うのは、先走りしていて、暗示の信憑性がなくなっていくます。また、被験者のまぶたはほとんど閉じていて、ブルブル震えているような状態なのに、「まぶたから力が抜けて……だんだん重くなります……」などとやっているのは、暗示が遅すぎてリードになりません。

催眠の誘導暗示というのは、被験者の反応に対し、早すぎても遅すぎても効果的に機能しないのです。さらに暗示したことを実現させてから先に進まなくては、信頼性がどんどんなくなっ

ていきます。そのために、暗示を小刻みに分けて、細かい描写で誘導するのです。

ちなみに、外国発信のヒプノセラピーを教えている団体の誘導は、あらかじめ用意されたセリフを覚えて一方的にしゃべるだけのものですから、これは催眠誘導ではなく、ただの瞑想誘導であって、気の利いた子守歌のようなものです。本当の催眠とは違うので完全に論外です。

催眠は、初心者から、ベテランの技術者まで、例外なく、すべての誘導者が相手を観察しながら暗示を与えていきます。

これができなければ、催眠にかかるかどうかを相手任せにしている情けない催眠術師になってしまうだけです。

だから、あなたがやるのは、相手を観ながら、相手の反応に合わせて暗示を与える練習です。

下の表は、成功率に関する一般的な割合を示しているものです。

もし、何年も催眠をやっている人が、下の表と照らし合わせて、自分の成功率が平均より下であるならば、やはり基礎の構築が不十分であることが考えられるので、いま一度、学習し直してみることをお勧めします。

### 催眠深度の平均的割合

催眠深度	催眠現象	平均割合
類催眠状態	運動支配	85%から 95%
軽催眠状態	筋肉支配	75%から 85%
中程度催眠	感情支配	45%から 75%
中程度催眠	感覚支配	45%から 75%
深催眠状態	記憶支配	25%から 45%
深催眠状態	人格変換	25%から 45%
深催眠状態	幻覚支配	15%から 25%

## レベル2

導入から覚醒までの作業が一通りできる

成功率は別として、『被暗示性テスト』『催眠導入』『催眠深化』『後催眠暗示』『催眠覚醒』といった基本的なワークが一通りできるレベルです。

ただし、この段階に到達すると、多くの人がワンパターンのワークになってしまう傾向があります。

というのは、催眠の作業はプレッシャーの真ん中でやらなくてはならないと言いました。このプレッシャーを回避するための手段として、自分の催眠ワークをマニュアル的に固定してしまい、「かかるかどうかは被験者の能力次第」と言って、自分が背負うはずの責任を、被験者に責任転嫁（せきにんてんか）してしまう人が思いのほかたくさんいるのです。

そうすることで、プレッシャーからは回避できますが、催眠の

ワークを台本にしてしまうと、成長しない催眠術師になってしまいます。

それが恐ろしいことに、このような催眠しかできない人たちが、自らを催眠の指導者と名乗り、生徒を募って催眠を教えていたりするのです。

彼らの中のひとりが、催眠の技法を 10 種類ほど収録した DVD を販売していたことがありましたが、内容を見てみると、どの技法もきちんとできていないのです。

たとえば、被験者に胸の前で合掌させて、「その手が外側に開いていきます……」といった『手の開閉法』という技法があるのですが、この技法は、成功率を上げるために、どんなふうにか開いていくのか事前に練習をさせておく作業があります。

「とりあえず、練習をやっておきましょう……」と言って、被験者に実際に開く動作を一度か二度、意識的にやってもらいま

す。そのうえで、「あなたの手は自分の意思とは関係なく外側に開いていく……」とやるのですが、彼はこの DVD の中で、被験者に手を開く動作を練習させたあと、「では、その手を思いっきりこすり合わせてください……」と言って、ほかの動作をさせるのです。これでは、何のために開く動作を練習させたのかわかりません。せっかく開く動作を被験者の腕の筋肉が学習したのに、別の動作をさせてしまったら、その時点で学習させた動きがリセットされてしまいます。

こんなことも知らない人が先生になってしまうのです。これも催眠の闇と言えば闇なのかも知れませんね…

彼の DVD の中で、唯一できていたのは、被験者に両手の指を組ませて人差し指だけを伸ばし、3 cmほど離して「あなたの指が中に寄ってきます……」といった、人体トリックを使った技法だけでした。

彼は、DVD の中で、「僕が思うに、この技法が一番成功率が高

いです」と言っていましたが、そうではなく、ほかの技法が正しくできていないだけなのです。だから、10年以上も催眠をやっていて、こんな初心者向けの底辺の技法から脱皮できないでいるのです。

プレッシャーからの回避と言えば、もうひとつ、語彙に慣れてきた多くの催眠術師は、トリックを使った技法を漁る傾向にあります。失敗したときの恥ずかしさが嫌で、誰にでも起こるような人体マジックや言葉のトリックを必死で追い求めるのです。

ところで、催眠にかかるかどうかの瀬戸際で起こる心理現象に『催眠認識』というものがあります。何か催眠現象を起こすことによって、被験者の中で「私は催眠にかかってしまった」もしくは「私は催眠の暗示に反応している」といったような、自分が催眠にかかったことを潜在意識が認めた瞬間の心理状態です。これが起こらなければ催眠にはかかりません。



でも、トリックを使った催眠を試みたとき、もし相手がそのトリックのタネを知っている場合は、当然のことながら、催眠認識は誘発されませんし、それどころか、「催眠って、こんな姑息なことで人を引っ掛けるんだ……」といった思いになり、その後の暗示にも反応しなくなります。

だから催眠が上手な人は、人差し指が中に寄ってくるといった、100%トリックでできているような技法はあまり使わないのです。相手がトリックの仕掛けを知っていた場合、信頼関係を取り戻すことができなくなるからです。

それなのに、催眠暗示がある程度言えるようになってくると、多くの人々が、現象を起こすために必死になり、誰でも起こる人体マジックや心理トリックに価値を持ち始めるのです。でも、その行為自体が、催眠の成長に歯止めをかけてしまうことに気づかなくてははいけません。

ひとつ例を挙げると、催眠の技法に、被験者を立たせて、後ろ

に倒れる暗示を与えていく『立位後倒法』（りついこうとうほう）という手法があります。通常は、被験者を直立させて、言語暗示だけで身体を後ろに倒していきます。

しかし、トリックを使わないと安心できない催眠術師たちは、「私が3つ数えたら、あなたの身体が後ろに倒れてきます……」と暗示を与えながら、被験者の背中にそっと手を当てて、気づかれないように少しずつ背中を前に押したりします。

これは、重心を前にしておいて、手を離れたときの反動で反応させようとする姑息な手段です。

「3、2、1！ハイ！」と言って、背中に当てた手を離すと、文字通り反動で後ろに倒れてきます。そして、彼らは、「これが成功率を上げる最大のコツです」などと言ったりします。

でも、どんなにそっとやったとしても、自分の背中を押されて重心の傾きを変えられて気づかない人なんていませんよ。被験

者は姑息なことをやられたのはわかっているけど、大人だから黙っていてくれているのです。

催眠の醍醐味はもっともっと先にあります。序盤で被験者のやる気を奪うようなことをしてはいけません。

ところで、あるマジシャンから、「最近、催眠の勉強を始めたんですが、相手の気を引くために、催眠の前にマジックをやろうと思っているんですが、催眠的にはどうなのでしょう？」と聞かれたので、「催眠の前にコテコテのマジックなんかやったら、かかる人もかからなくなりますよ」と答えました。

催眠は、『催眠』という媒体のうえで不思議なことを起こすから催眠認識が起こり、催眠にかかっていくのです。催眠の前にマジックなんてやったら、そのあとで本当に催眠現象を起こしたとしても、「これもマジックで、何か仕掛けがあるんだろう？」といった思いになり、肝心の催眠認識が起こらなくなります。もし、マジック感丸出しのマジックをやったあとでも、

催眠にかかる被験者がいたら、その被験者は何をやってもかかる状態になっていた被験者です。催眠とマジックは一緒にやってはいけません。催眠とマジックは相性が最悪なのです。

ちなみに、通常の意識状態から、催眠状態にするプロセスは、『N方式』と『AW方式』の二通りしかありません。

当然、このふたつはトリックを使ったり、姑息なことをする必要などありませんし、このふたつを使いこなしている催眠術師は、被暗示性テストを省いても、ほとんど失敗なく誘導しています。

人体構造を利用する方法は、一筋縄ではいかない被験者を相手にしたとき、応用として活用する場合は有効に働くかも知れません。それでも、もっとも成功率を上げる方法は、正しい催眠技法を正々堂々とやることです。

両手の指を組み合わせて、人差し指だけを伸ばし、少し開いた

状態から、指が寄ってくると暗示する、完全なトリックでできている『マグネットフィンガー法』も、この現象が誰でも起こる人体構造のマジックであることを相手が知らない場合は、有力な技法として活用できます。

だからどうしてもマグネットフィンガーを使いたいのであれば、被験者がそのトリックのタネを知っているのかどうかの探りを入れてからにすることです。そこを確かめもせずに誰に対しても当然の如く行うのは見習いの催眠術師がやることです。

人体マジックや心理トリックを使った技法に価値を持っている人たちは、トリックを使わない方法があることすら知らなかったりします。

そして、指が離れなくなるとか、手が固まるとか、そういった現象を起こすことに必死で、もうマジックなのかメンタリズムなのか催眠なのかわからなくなっている催眠術師が思いのほかたくさんいます。

ここでの助言は、「催眠は、技術が高くなればなるほど、卑怯なことや姑息なことが技法からなくなっていく」ということです。

あなたは、催眠をかけたいのか、それとも相手の手を固めたいのか、いま一度じっくり考えてみてください。

### レベル3

状況判断や技法の組み立てができるようになっている

誘導に無駄がなく、ひとつ一つの工程（『被暗示性テスト』『催眠導入』『催眠深化』『後催眠暗示』『催眠覚醒』）がほぼ完璧にできるようになっています。

催眠の指導者や先生といった、技術を教える立場になるのであれば、少なくともこのレベルに達していないと、正しいことは教えられないと思います。

このレベルに達している人は、禁止暗示に対する失敗が極めて少なくなります。

禁止暗示というのは、「額に当てた手が取れなくなる」「あなたは椅子から立つことができない」「あなたの足は床にくっついて歩くことができない」などの、動きを禁止する催眠暗示です。

この禁止暗示を、初心者が一か八かでやるのに対し、このレベルの人は、「いまやったら失敗する」「いまならうまくいく」といった推測ができるようになっています。

これは中級クラスの人に必要な、相手の潜在意識に対する観察と計算ができるようになっているからです。

なぜ、このクラスでは、相手の潜在意識に対する観察と計算が必要なのかというと、被暗示性はその人が持って生まれたものではなく、常に変動しているからです。

このレベルに達している人から、「あなたは催眠にかかりやすいタイプです」とか、逆に「あなたは催眠にかかりにくいタイプです」などといった発言は絶対に出てきません。

催眠にかかるかどうかはタイプではなく、その人の背景や状況を含めたたくさんの要因があることを理解しているからです。



以下は、催眠の成否を分ける要因 10 項目です。

- ・ 環境
- ・ 状況
- ・ 状態
- ・ 心境
- ・ 知識
- ・ 経験
- ・ 体質
- ・ 誘導者の技量
- ・ 誘導者の状態
- ・ 誘導者と被験者の相性

上記の 10 項目の中に体質といった要因がありますが、生まれつきかかりにくい体質の人は、全体の 1%から 2%しか存在しません。逆にこの 10 項目の中でもっとも成功率に影響するのは誘導者の技量です。

また、このレベルに達している人は、技法の組み立てが短時間でできるようになっています。

たとえば、イベントなどに呼ばれて、ショー的な催眠をやらなくてはいけないときに、初めて会場を見て、観客が座る椅子や状況を考慮して、被験テストに使う技法を即座にチョイスしたり、導入や深化の過程で、どの技法を適応するか、適切な組み立てができます。

#### レベル4

すべての技法を習得し、相手に合わせた技法の選択ができる

このクラスまでくると、相手に合わせた催眠誘導を提供できるようになります。

ここでいう相手に合わせた誘導というのは、「被験者が弛緩型だから弛緩法を使う」とか、「緊張型だから硬直暗示から入る」といったレベルのものではありません。

たとえば、催眠を施術する部屋に被験者が入ってきてから、椅子に座るまでに、「この技法とこの技法は適応しないほうがいい」とか、いくつか質問をして、その答えではなく、反応を観て、「この技法から入るとほぼ間違いなく反応する」といったことがわかるレベルです。

また、相手に合わせた催眠誘導を行うためには、観察力だけでは不十分です。観察力には長（た）けていても、導入技法は3

種類しか身についていないとなると、相手に合わせた催眠誘導は提供できません。

ちなみに、催眠導入の部分に使う技法は、大きく分けても 33 種類、細かく分けると 62 種類にもなります。導入のあとの深化法との組み合わせを考えると、膨大な数になります。



こういった技法がすべて完璧に身についていて、なおかつ、相手に合わせた催眠導入法で施術できる人がこのレベルに達している人です。

---

●催眠誘導研究所香川本部

TEL：087-892-3156

E - mail：[info@hayashisadatoshi.com](mailto:info@hayashisadatoshi.com)

<https://hayashisadatoshi.com/>

●催眠誘導研究所東京オフィス

TEL：047-404-8961

E - mail：[info@totalassociation.com](mailto:info@totalassociation.com)

<https://totalassociation.com/>

●婚前セラピー事業部

TEL：047-404-8961

E - mail：[info@konzentherapy.com](mailto:info@konzentherapy.com)

<https://konzentherapy.com/>

---