

2017 / 03

1st Hypnosis Session

女性

30 代

日本人

主婦、パート

今回のセッションの目的：

【解決、軽減、解消したい事項】

年上の男性に対する恐怖心の払拭
断れない頼まれ事を断れるようになる
冷え性の軽減
父親との関係
など

セッションの記録：

リラックスできる場所のイメージ

明るい光。
太陽の光。
明るく輝く水の中。
浅い。
父の姿。(涙)
ニコニコしている。

父との対話のイメージ

いつも近くで見守っている。
今迄ずっと母さん(妻)といた。

【亡くなった時、光には入ったのか？】

自分が死んだ時、光の中に行こうとして、一旦入ったが、向こうに行ってもまた帰って来れるから、戻って来た。

まだしばらくこちらにいたい。

母さんが死んだら行く。

【“行く” 迄は、どの様に過ごす？】

母さんを愛している。

自分がいつも母さんという事を、娘(クライアント)や孫は気付いて知っている。

今でも自宅で母さんと普通通りの生活をしている。

【手術の日、なぜクライアントに病院に来ないように言ったのか？】

自分の食道の手術の日、子供達もいる事だし娘達が自分の術後の姿を見ない方がいいと思

って、病院に来ない様に言った。

管などが一杯付いている親の姿は、見なくてもいい。

それも子供を思っでの愛情表現。

【亡くなった時の状況は？】

自分の死の瞬間は実感がなかった。

寝ているうちに体から離れていた。

1人で死んだが、自分の亡くなった弟が迎えに来た。

その時、弟と沢山話をした。

「向こうにお父さんもいるから」など言われた。

自分の死期に関しては、ある程度皆分かっていたし、別に誰にも看取って欲しいと思っていなかったなので、1人切りで死ぬ事も受け入れた。

【クライアントは、遺体が病院から直接葬儀場に運ばれたから、自宅に戻っていないのでは思っているが？】

その後は、家に意識を向けたら飛んで行って家に戻った。

自分の死後、母さんはしんどそうだったのでずっと側に付いていた。

彼女に話し掛けてみたが、分かって貰えなかった。

娘が来た時に、彼女がすぐに分かってくれたから、いつもだいたい彼女の所に行く事が多い。

【クライアントとは繋がっている？】

娘は昔から感受性の強い子だった。

今でも時々どうしているのか家に見に行っている。

娘は今のまま走り続けていたら病気になる。そのうち必ず体が動かなくなる。

調子を崩した事もあるが、旦那が何も手伝わない。

頑張り過ぎる性格を形成したキッカケのイメージ

お母さんに怒られるのが嫌。

幼稚園の時（4-5歳）。

公園で何か失敗して怒られた。

ブランコの前で靴を飛ばした。

靴飛ばしが楽しくて、していた。

「足の裏が汚れる」、「誰かに当たる」と言われた。

小さい子達が周りにいた。

【大人になった今では、母の気持ちが分かる？】

現在の大人の立場から十分納得がいく。

母は仕事から帰宅して、疲れていて機嫌が悪い事が多かった。

母との対話のイメージ

それを聞いてびっくりした。

「ごめんね、そんなにずっと今迄引きずっている事に気が付かなくて」。

理解、許しのセラピー

母の子宮の中のイメージ

水の中の感覚。

自由に動ける。

野球のボール位の大きさ。

とても気分がいい。

母はのんびりとTVを観ている。

トーク番組。

何かを食べている。

せんべい。

とても元気そうにしている。

自分は寝たり起きたりして過ごしている。

もっと大きく成長して、子宮がだんだん窮屈になってきた。

あと少しで予定日なので、母は実家に戻ってゆっくりしている。

のんびりし過ぎ・・・。

母の兄もいる。

父は会社があるので家にいて付いて来ていない。

父はいつ生まれるのか分からないし、不安に思っている。

母は予定日もはっきりしているので、子供ができる事を喜んでワクワクしている。

誕生のイメージ

生まれてすっきりした。

明るい。

病院にいる。

男の先生。

母は促進剤をうたれて陣痛を起こした。

母は元気で、実家の祖母に電話をしている。

初めてのお風呂に入れて貰い、ほんわりと温かい湯を楽しんでいる。

これから自分の人生は楽しくなるのを知っている。

楽しい人生しか歩まない。

楽しい人生に呼ばれてきた。

母の子宮に宿る前のイメージ

明るくて広い空間。

白い雲の上の様な所にいる。

沢山の人-白くてバレーボール位の大きさの玉-が周りに沢山見えている。

遠くにも玉が沢山。

雲の上から見渡して行きたい所を決めた。

自分の親になる人達を選んだのは、そこに行けば絶対に楽しいのが分かるから。

自分で望んで自分で決めて行く事にした。

これからの人生は、<沢山の人-の為に生きる>事。

それは元々持っている自分のミッションだと思う。

どこの時代にも生まれても変わらない使命。

<沢山の人-の為に生きる>という生き方に関して、
今世これからをより良くしていく為に必要な学びや
情報を如実に示す場面を再体験するイメージ

エントリー・ポイントのイメージ

城。

戦国時代に建てられた日本の典型的なイメージの城。

結構大きくて立派。

岐阜？

高山？

ちょっと行くと海があり、晴れた日には遠くに富士山が見える。

外にいる。

徳川の治世のもっと前の時代。

世の中では戦乱があったかもしれないけど、自分の周りでは無関係で穏やかに過ごしている。

比較的天候も良くて、住みやすい土地柄。

女性。

18歳。

「姫」と呼ばれている。

豪華な着物、赤くて美しい、何重にも着ていて重たいものをずって歩いている。

自分の周りに沢山の世話役がいる。

自分を頼って、色々な人が話しに来る。

相談される。

村で困っている人がいる。

この日は侍1人が代表で来た。

相談があると、まずは自分に言ってくる。

今年はあまり農作物が採れず、苦しんでいる農民が沢山いる。

食べ物がなく皆困っている。

「分かった、私から殿様に伝えておくから待っていて」。

殿に相談した。

殿は渋った顔をした。

「私達がここにこうしていられるのは、皆のおかげなのだから、何かができる立場にある私達ができる事をするのが当たり前」だと言っている。

城内の蔵に非常用の備蓄があるが、それらを使うべき。

城の真下と、3階・4階にも米や乾物が沢山ある殿が「分かった」。

殿と自分は血の繋がりが無い。

自分は拾われた子？

可愛がられ、とても大事にされた。

自分が村の代表の者と呼んで、備蓄の食糧を運び出して貰った。

この年は窮状を乗り越える事が出来た。

翌年は豊作となり、村の者達がお礼にやって来た。

村の者とはいい関係を築いている。

城内の重い着物から、作務衣の様な簡素な着物に着替えて、よく村に遊びに出掛けた。

自分が来ると、皆が挨拶にやって来る。

子供が大好き。

子供達と鬼ごっこをしたりして遊ぶ。

家来2人が付いて来ている。

城へ戻らねばならない頃に、よく家来に怒られる。

皆が歩いているから、輿には乗らず、自分も歩いて帰る。

最初に城外へ出たのは、外が見たくて仕方がないの

で。

飛び出してみた。

「出てはいけない、あなたは外に出る様な人ではない」と言われていた。

時々黙って出ると、城内が大騒ぎになった。

「今から出て来ます」と言って出たら、そのうち自分を引き留める事を諦めてくれ、楽しかった。そのうち、ちゃんと「外に出たい」と言って、正式に認可された。

城外でお屋敷育ちの娘、“ゆみ”（城下町の、城から近くに住んでいる）と村で出会い、自分と意気投合して、時々こっそりと外で会う様になった。彼女も屋敷からこっそりと家を出て来ては子供達と遊んでいた。自分達は2人とも村の民に人気があった。“ゆみ”の魂には、今生で高校時代に再会したと思う。

この人生で重要な場面のイメージ

28歳。
冬の寒い頃。
病気で早死にした。
寒かった。
高熱が出て、次第にガリガリに痩せた。
肺炎。

結婚はせず。
本当は結婚をしたい人がいたけど、身分が違い過ぎた。
自分にいつも仕えていた侍。
常に自分の側にいて世話をしてくれていた。
名前は“まさ”。
自分より7歳年上で、独身。
ある時好きだと伝えた。
向こうも自分を思っている事を明かした。
よく2人切りで会う事ができる。
自分のお付きだから。
彼の魂は今生で今、自分の近くにいる人の様な気がする。
お互い好きだが今生でも一緒にはなれない。

人生最後の場面のイメージ

25歳頃から体調不良。

全身がしんどくなった。
年のせいだとずっと思っていた。
手紙など書いて、夜更かしも多かった。
体が日増しに動かなくなった。
部屋でゴロゴロとしている日が増えて、村にも行けなくなった。
村の人が、自分が来ない事で寂しさを感じているのが辛い。
自分はもうダメなんだと思って、その事をまさに言ったら悲しくなった。
まさは最後まで自分の側にいてくれた。
「ごめんね」と言ったら、彼は辛くて黙っていた。

【後悔はある？】

この人生でやり残した事は、もう少し皆の為に生きる事。
もっと色々な事をやらねばならなかった。
例えば、村の設備を整える、水車を立てたり、道路整備をしたりなどができた筈。
やりたかった事を全てしていたら、皆がもっと幸せな生活を送れた。
自分の体をもっと大事にすれば良かった。
寒い時にも無神経に外出した。
人の話はよく聞いたが、自分の体のいう事には耳を傾けなかった。
子供を産みたかった。

体から離れて上に上がっていった。
上から自分の体を見下ろしている。
寝ている間に自然と息が止まった。
まさが自分の横にいてくれる。
深夜2時頃に死んだ。
まさはすぐに自分の死に気付いたが、朝まで誰にも言わずにいた。
2人切りでいたかったから。
とても悲しんでいる。
そのうち光に引き込まれるた。
迎えがなく、1人で行った。

ヒーリング + 暗示

(イメージでこの人生で得たかもしれない気管系、肺の問題を置いてくる)

人生を振り返って

<人の役に立つ、人の為に生きる>事が、自分の境遇の中で出来る範囲で少しはできた。
早く死んでしまったけど、楽しかった。
色々な決まり、しがらみはあるが、結局は人間の作ったもので、あってない様なもの。
後悔はない。

「姫」から今生の自分へのアドバイス

ルールは破ってもいい。
人目など気にしなくてもいい。
無理は禁物。
体はくれぐれも大事にしない。

ハイヤー・セルフからのアドバイス

本来は家の中に収まっている人ではない。
もっと外に出て行きなさい。
人の役に立つ生き方は彼女の本質であるが、その為にはそれに見合った立場が必要。
周りの人に助けて貰い、担いで貰う事もある。
1人ではできない事は多い。
今生には<姫>の人生から受け継がれている人格が大きい。
できる、できないをもっとはっきりと意思表示していかねばならない。
<姫>はしっかりとできていた。
他人に嫌われても構わない、大丈夫。
必ず見方はいるものだ。
周りの目は気にする必要はない。
本当に好きな人と一緒に過ごす方がいい。

暗示

冷え性の根本原因となった場面のイメージ

エントリー・ポイントのイメージ

川。

ヨーロッパのどこか。

舟が見える。

ベニスのゴンドラ？

男性。

短いズボン、Tシャツの様な服装。

素足にサンダル、茶色い革。

船頭をしている。

名前はジョッシュ。

33歳。

のんびりと生活している。

時々気が向いたら舟を漕いでいる。

冷たくて甘いものが大好き。

ミルクの白いジェラート。

金は余りないけど、それなりに楽しい。

アパートの一室を借りている。

安っぽい、ボロい。

間取りは2部屋。

川辺にある。

小さなキッチンにフライパンがある。

貰った古い家具。

小さい机と椅子。

ソファで寝ている。

少し寒い。

家族はいない。

ずっと前から離れ離れ。

親は現世の親とは違う。

ずっと足が痒かった。

足を搔いているうちに夜が明ける事がよくある。

足の痒みのきっかけとなった場面のイメージ

舟から上がった後、かぶれたらしく、その後長い間

この痒みと付き合わねばならなくなった。

海水に負けた。

体の不調が続いていて抵抗力がなかった。

歳をとったら痒みがだんだん軽減してきた。

ムズムズ、ガサガサ。

痒みとの対話のイメージ

居心地が良さそうだった。

いちいち掻くから面白い。

掻かられば掻られる程、自分が強くなれる感じ。

ジョッシュ自身が常に苛々していた。

仕事が上手くいかず、貧乏で、困っている姿を見て楽しかった。

船頭という仕事は、乗船客を目的地に運ぶまでの間、舟を漕いで、話をしなくてははいけない。

彼はとてもハンサムで話し上手だったのに、自分を生かしていなかった。

彼は鈍感な人間では決していないのに、自分の事だけはとても鈍感で、自分が自分で堕ちている窮地の悪循環に気付かず、痒みはその事を代弁している。

掻けば掻く程もっと痒みは増すのに、どうして気付かないんだろう？

自分は彼の足にそんなに長居するつもりはなくて、彼が気付いたらさっさと退散したかったのに、自分の存在が強くなり過ぎてしまって、そこから抜けれなくなっていた。

もしも自分がいなかったら、彼は当然もっとリラックスして暮らせていただろうね。

セラピー + 暗示

痒みのエネルギーをポジティブなものに変換して、意識の書き換えをする

この人生で重要な場面のイメージ

33 歳。

大好きだったガールフレンドのアニーにふられた。

自分の我儘を受け入れ切れないと言われた。

仕事をしたい時だけ仕事をして、自分に会いたい時だけ会いたがって、いつも常に自己中心的だったのに愛想をつかれた。

アニーは思っている事をはっきりと言わない性格。

本当は自分に「愛している」と言われたかったらしいのに、自分は恥ずかしくて言えなかった。

アニーとの対話のイメージ

「好きだからずっと寂しかった」。

謝る。

素直でいる事が1番大事。

お互いが素直なのが大切。

人生最後の場面のイメージ

59 歳。

1 人で病院に入院している。

暗い病室。

胸が悪い。

咳が酷い。

人に移すといけないうので隔離されている。

3-4 年前から体調に異変。

1 人暮らしだったせいもあって酷い偏食だった。

不規則な生活。

タバコ代だけは削らず吸い続けた。

喫煙は寂しさを紛らわす為。

吸う事でボーッとして気が紛れた。

肺と気管支を内側から観察してみると・・・

痛い、チクチクしている。

肺の上部から喉までかなりやられている。

抵抗力が全くない。

結核。

咳き込んだのでしんどくなって横を向いた。

咳き込んでいるうちに息が止まって死んだ。

体から抜け出せて楽になった。

死んで良かった。

1 人で死んだ自分が横を向いて寝ている様子を見ている。

光が見え、その中に入って行ったら父親が迎えに来てくれた。

人生を振り返って

誰かと一緒に住みたかった。

子供がいたら良かった。

アニーにふられてからは、一生懸命に仕事をした。
結果的に後を継いでいく若者をきちんと育てられた。
船頭として生きる事しかできなかった人生だったけど、最終的にはそれを貫き通せて、その事が人の為に役立った一生を終える事ができた。

喫煙に関して

タバコへの依存は、過去生の習慣を持ち越している為だと理解した。

【どの様にして、禁煙をしたい？】

肺や気管支に埋め尽くされているタバコを引き抜いて、火山の噴火口へ投げ入れる。

(イメージでそれを行う)

すっきりした。

暗示

ピーナツアレルギーに関して

原因は、昔の食べ過ぎ。

【もう、食べ過ぎない様にするので、アレルギーをなくしてもいい？】
いいよ。

【どの様にして、そのプロセスを行う？】

ゴミ箱の上に立って、足の下から体に蓄積されたピーナツを全部残らず篩い落として捨てる。

(イメージでそれを行う)

すっきりした。

もう大丈夫だと思う。

扁桃腺除去手術に関して

元々不具合を持って生まれたので、除去したのは正解だった。

体にはない事で、悪影響は全くない。

ヒーリング

扁桃腺があるべき所へ、癒しの青い光を満たす

年上男性に対する恐怖症、苦手意識に関して

幼少期に、父に怒られて、それがものすごく怖かった印象がそのままトラウマに。

父は滅多に怒らなかったけど、怒った時は怖い。

理不尽な怒り方はしなかった。

父としては愛情表現でもあった。

その事は大人になった自分の立場で十分納得出来る。

理解、許し、愛の再確認などのセラピー

父との対話のイメージ

自分がそんなトラウマを与えたと知って驚いている。

かわいそうな事をした。

誰をも怖がる必要はない。

娘は誰からも可愛がって貰える筈だ。

親が倒れてしまう事が、子供にとって1番の不安材料になる。

だから倒れてはいけない。

無理は絶対に禁物。

適当に手を抜く時もある必要。

家族全員で色々と手を取り合ってやっていくのがいい。

娘は本当によくやっている。

夫について

誰かが話したがっている。

夫の守護霊だと思う。

夫のガイドとの対話のイメージ

自分は彼の祖母である。

孫（クライアントの夫）の薬漬けが良い訳がない。

太ってしまった。

薬は効いていない。
効いていないだけでなく、体に不必要。
あの子は医者言う事は聞いてしまう。
会社に勤めていた時に働き過ぎていた。
睡眠時間がなくなったいた。
孫達が小さい時に泣き声をあげるのも彼を憂鬱にさせた。
家事は全くしない。
彼の奥さん（クライアント）はよくやってくれている。
彼女の性格がきついところは自分によく似ていると思う。

孫をいつも守護しているのは、自分とおじいちゃん（祖父）と、自分には誰か分からない昔の人である
（催眠者に対して）「孫を宜しく願ひします」。

1つの事に集中できていない。
自分はここにいたい訳じゃない。
自分は元々いなくてもいい存在。
ちゃんと自分の体をケアして欲しい。
1人で何でもやろうとして疲れているのではない。

【クライアントが理解した今、その体から離れていく準備はできた？】
自分は彼女自身が作り出した症状である。
指先という1番人目に付きやすい所にいる事で、“自分がどれ程頑張っているのかを人に知らせる事ができる”から。
彼女はただ＜認めて貰いたいただけ＞である。

自己承認のセラピー　＋　暗示

自分で作り出したネガティブな症状を、同じエネルギーを使ってポジティブな効果をクライアントに与える要素に変える。

チャクラのバランスを整える

オーラチェック

- ・左側：オレンジ
- ・右側：赤
- ・頭上：黄色

ボディーチェック

手の指先に曇りがある

寒い

指先の冷たさとの対話のイメージ

自分は本人に、彼女が無理をしているのを伝える為にいる。
早朝から冷たい水で手を洗ったりしている。
ゴム手袋も使ったり使わなかったりしているけど、常に使ってもっと指先を温めていけば治る。
切れたら痛いだろうと思って、彼女に度を越してやろうとしている事を教えている。