



催眠療法で性格改善をする

第1巻 第1号

ハイライト:

- このニュースレターでは、催眠で自己改善する方法を詳細に解説しました。
- 誰もが、自分自身の中に嫌な性格の部分を持っています。
- ラディアンスの催眠療法なら、本当にやりたい自分を見つけ、**なりたい自分に性格改善**していけます。

ラディアンス

1 催眠の状態

右の図1は、脳の断面図です。

- 外側の白く示した部分が「新しい脳系」
- 黒く示した部分が「古い脳系」と機能で分けることができます。
- 新しい脳系は、人間的な「精神の座」として知覚・判断・思考・意志・感情などの高等な精神活動を司っています。
- 古い脳系は、「本能の座」として、食欲・性欲・連帯欲・睡眠欲などの本能的な欲求や情動、記憶等を司っています。

セラピストの誘導により意識を集中していくと、
○新しい脳系の動きが少しだけ弱まって、
●古い脳系の動きが少しだけ活発となります。
これが、催眠や瞑想の意識状態です。

この意識状態を「**変性意識状態**」と呼びます。

この変性意識状態になると、一時的に、理知的・批判的だった自分自身の「**考え方の癖**」が弱まります。そこで、暗示を受け入れやすくなります。

そして、一時的に、より感情的、本能的、直感的になり、本来の自分自身を知り、心の奥底の記憶を探ることができるようになるのです。

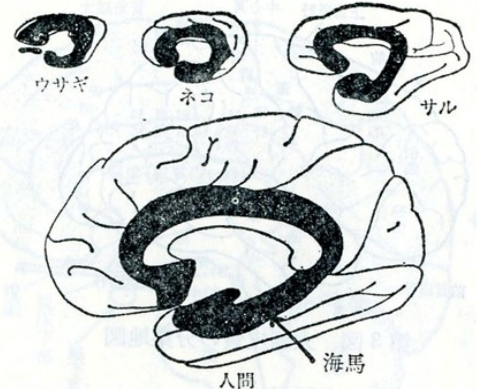


図1 脳の断面図

しかし、どんなに深い催眠の状態になっても、自分が何をしているのかが分からなくなることはありません。さらに、**催眠の深さは自分でコントロール**でき、やりたくないことは拒否できます。

そこで、催眠をかけて、人を言いなりにしたり、一瞬にして性格を変えたり、と言うことはできません。

マスコミを賑わしてる下心的なことは、残念ながら催眠ではできないのです。

催眠は、とても安全に楽しく、自分自身をなりたい自分に、少しずつ着実に変化させていく方法です。

目次:

催眠の状態	1
脳の発達	1
脳の記憶形成	2
催眠時の脳	3
催眠の基礎	4
催眠で自己改善	5
催眠メニュー	6

2 脳の発達

右図は**脳細胞**（神経細胞）の変化の様子です。

脳細胞は、**軸索**で繋がりが合い、軸索に**髓鞘**という被覆ができて（**髓鞘化**）、やっと一人前の動きをします。

赤ちゃんはお母さんのお腹の中にいる頃から、様々な記憶をし始めますが、脳細胞間の繋がりはまだまだ不十分です。

3歳、10歳と成長していくうちに、繋がりが密になり、髓鞘化が進み、脳内ネットワークが活発に働き出すにつれ、脳機能も充実していきます。

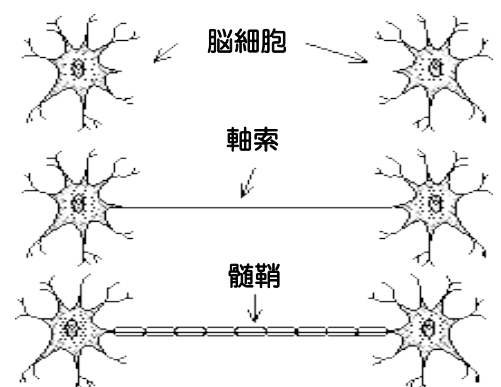
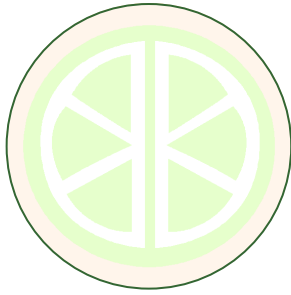


図2 脳細胞の成長（髓鞘化）

お腹の中



上の図3は、お腹の中の赤ちゃんの脳の記憶関連部分の様子を示します。

薄緑色の部分は記憶の内容、薄茶色の部分は、記憶や性格をコントロールする「統合膜」というフィルター機能です。おおざっぱに言うと、新しい脳系の機能の一部です。

妊娠して半年頃には、赤ちゃんは耳が聞こえるようにもなり、外界からの刺激に反応できるように脳が発達しています。

お母さんと赤ちゃんは、胎盤で繋がっていて、血液を通じ様々なホルモンがやりとりされています。そこで、お母さんの快・不快にあわせて赤ちゃんも快・不快になってしまいます。

夫婦喧嘩や、嫁姑の争い等のお母さんのストレスが、お腹の中の赤ちゃんにも伝わり、脳機能や身体機能に障害を与えます。

その障害には、赤ちゃんの発育不全や、最近話題の、身体は男性で心は女性という「性同一性障害」等があり、かなり深刻です。

反対に、夫婦仲が良く、お母さんの気持ちがいつも晴れ晴れとしていると、健康で、IQも高

く、愛に溢れた赤ちゃんが生まれます。

つまり、性格形成は、お母さんのお腹の中にいる頃から始まっているのです。

しかし、赤ちゃんができたから、「夫婦喧嘩をしないようにしよう」とか「いつも、心を穏やかにしておこう」とは、急にはできません。

そこで、結婚をする頃までには、催眠療法や瞑想法で、自分の心の状態を安定にしておきたいものです。

左図3の統合膜は、自分らしさ（自分の性格や記憶）を保護するフィルターの機能のことを言います。3才頃から、機能し始め、小学校を卒業する頃に完成します。この機能はとても堅固なので、昔から、一度できた性格は変わらないと言われてきました。

三歳頃

「三つ子の魂百まで」の諺のように、三歳頃までに性格の核の部分ができあがります。

これは、考えたり、自己主張したり、善悪を判断したりする新しい脳系の部分が機能し始めた事をさしています。

前項のように、神経繊維に髄鞘というサヤができ（髄鞘化）始めているからです。

統合膜というフィルターもまだまだ機能は低いのですが、働き始めます。

つまり、三歳になるくらいまでは、親から与えられた環境での出来事を、何でも無条件に記憶

していきます。

そして、三歳くらいからは、それまでに記憶した内容を元に善悪を区別して記憶し始めます。

と言うことは、赤ちゃんは両親がいつも見守ってくれて愛情いっぱいの環境で育つと、世の中は愛がいっぱいと解釈します。

しかし、片親だったり、保育園に預けられて十分な愛情を受け取れなかったり、両親が夫婦喧嘩をしたり、躰が不適切だと、世の中はそういうものだ解釈してしまうのです。

時には、幼児も心の病に陥ることがあります。



図4 記憶の内容も、統合膜の機能も、できあがりつつありますが、まだまだ未熟です。

小学校卒業の頃

小学校卒業するくらいまでの間に、性格ができあがります。

脳細胞間の配線や髄鞘化がさらに進み、小学校を卒業する頃までには、知覚や判断、思考、意志、感情、考えや行動の一貫性、時間の流れの認識、自己同一性を司る機能が完成します。

3歳までは、自分の周りの情報を無条件で記憶として蓄積して、それを判断基準として、記憶の蓄積を続けていました。

この後は、それらを元にして、世の中を判断しつつ、記憶の蓄積を続け、それが自分らしさや、善悪の基準、つまり自分の性格や考え方の

癖、行動のパターンとなっていくのです。

つまり、「統合膜」の判断基準がこの頃で固まります。そこで、この頃までにできた性格が、これからの一生を支配します。

これからの性格の変化は、微々たるものです。

この頃、親としては、仕事が忙しい盛りなのですが、収入はまだまだ不十分です。

子供のためにと、父親が仕事人間になったり、躰が厳しすぎたり、共稼ぎをしまつと子供に十分な愛情を与えられなくなります。すると、子供の将来が台無しになります。



図5 人生を判断する、記憶の内容も、統合膜の機能も、できあがります。

この頃を過ぎると、性格は変わらないものとなります。

世の中の受け取り方

私たちは、周りからの情報を、統合膜で取捨選択して受け取り、自分の記憶を使って、解釈し、再び統合膜を通じてアウトプットします。

自分にとって都合の悪いことは受け取ることすらしません。（右図の赤の情報）

【本を読む時】

同じ本を読んでも感じ方は十人十色です。

まず、統合膜の機能（右図茶色の部分）により、本の情報（図の太いピンクの部分）のうち自分に都合がよい部分しか受け取れません。

受け取った情報を、これまでの記憶や体験に照らし合わせて解釈し、空想をふくらませます。

（右図のぐるっと回っているピンクの線の部分）

そして、更に統合膜を通り抜けアウトプットする時には、更に自分にとって都合の悪い部分は排除してしまいます。（図の細いピンクの部分）

【日常生活】

例えば、友達があれこれ気を遣って親切（右図の太いピンクの部分）にしてくれた時、その親切の一部分に気付き、その親切の内容を自分のこれまでの記憶や経験に照らし合わせて解釈します。（右図のぐるっと回っているピンクの線の部分）その時に、この親切は、裏心があるなど判断（図の細いピンクの部分）すると、相手を攻撃したりします。

つまり、私たちは、統合膜の機能や、記憶により、世の中の事実を、自分なりに歪めて解釈をしているのです。

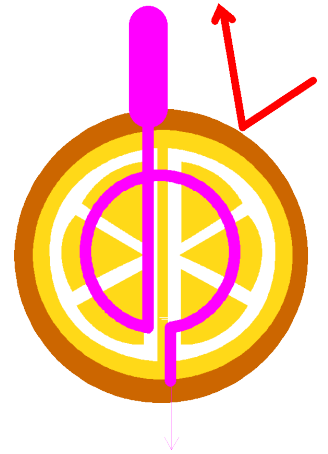


図6 通常の意識下での情報の受け取り方
アウトプットはとっても細い細いピンクの線

催眠時の情報の受け取り方

催眠や瞑想の時の意識状態を「変性意識状態」と呼びます。

催眠誘導によって、意識を一つのこと集中していくと、集中している脳の部分は活発になり、他の部分は休みます。脳が省エネモードになるからです。これが催眠状態です。

催眠時の脳血流を計ると理性を司る新しい脳の系の血流は減り、記憶や本能を司る古い脳の系の血流は増えます。

そこで、閃きを受け取りやすくなるのです。

通常の意識状態では、本人の性格や行動のパ

ターンが色濃く反映し、その性格の自分にとって都合が良いような解釈をしていました。

しかし、統合膜の機能が弱まった（右図の緑色の部分）ために、より多くの事実を受け取る事ができるようになっています。

雑念の少ない中で、記憶の参照ができるので、より多くの脳内の情報を取り出し、解釈することができます。

それをアウトプットする時も、統合膜の機能が弱まった分、多くを感じるできるようになります。

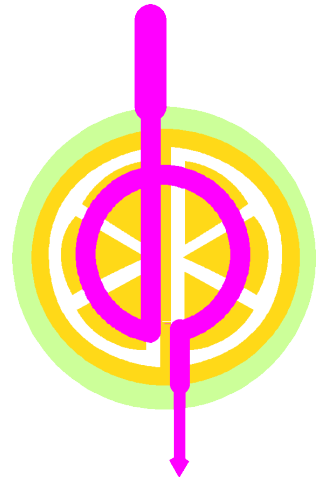


図7 催眠時の情報の受け取り方

催眠による性格改善

周りからの情報が、記憶の中を一回りするのは、何のためでしょうか？

私たちは、やってきた情報のそのままでは理解し、行動できないのです。

やってきた情報はどのような内容なのかとか、情報に対してどのように行動すればよいのか、等を、自分のこれまでの記憶や体験を元に理解します。

記憶にないものは、理解できないのです。

新たな情報には、これまでの記憶を総動員して**似たもの**を探していきます。

そこで、自分の性格ができ、行動のパターンができるのです。

小学校の卒業の頃までに、仲が良く夫婦喧嘩もせず、子供のために多くの時間を使って接してくれ、子育てのセンスの良い両親に、愛情いっぱい育てられると、幸せな人生を送れます。

そうでない場合は、催眠療法で解決です。

統合膜の機能が弱まっている催眠状態の時に、自分の記憶の中身を探っていけば、

自分の性格や、その改善方法を知り、実行することができるのです。



催眠療法の方法

催眠療法は、

振り子を振って、眠くな～と言われると、パタッと、気を失ったように倒れ込む。「あなたは何でもできるスーパーマンです。人生で失敗することはありません」と暗示をかける。すると、即座に、人が変わったように、プラス思考になって、バリバリ働き出す。

と言うものではありません。

前述のように、催眠状態になっても、自分の意識ははっきりしていて、何をしているかも分かります。

そして、統合膜の力が弱くなっているので、自分自身の記憶を十分に探ることができます。

記憶を探る方法には、大きく二つあります。

一つが、**年齢退行療法**

意識を、問題が起きた時や、性格形成時の小学生以下に戻して、当時の、記憶を探ることにより、問題の原因を探ります。

すると、統合膜の力が弱まっているので、より真実を知ることができ、心の傷を癒します。

もう一つが、**前世療法**です。

タイムマシンがないので、前世が有るかどうかは未だ分かりません。

しかし、性格形成の過程で、記憶や体験が、様々な種類の人格が記憶の中に蓄積されているということは心理学的に分かっています。

催眠状態になると、その記憶の様子を引き出すことができます。別の時代のことのように思い出されるので前世療法というのです。



年齢退行



前世療法

誰もが催眠にかかるのか？

★催眠にかからない人は、

- a) 日本語が通じない人。
 - b) 催眠中に眠ってしまう人。
 - c) 集中力の極度に低い人。
- (義務教育を普通学級で終了された人は大丈夫です)

★催眠療法がうまく行かないと不満を持つ人は、

- a) 催眠に対する誤った先入観を頑なに信じて譲らない人。
- b) 自分自身やセラピストを信じられない人。
- c) 精神疾患のある人の一部です。

催眠療法は、きちんとした催眠の技術を持つセラピストの元では、うまく行ってあたりまえなのです。

これまでの催眠療法の経験からすると、

★うまく行かないと感じる人は、

「軽い心の病を患っている」と言っても過言ではありません。

しかし、安心してください。催眠療法の後で、自己催眠を続けていくと、軽い心の病なら改善し、催眠を受けるのがドンドン上手になっていきます。

つまり、十分な催眠の効果を享受できます。

そこで、催眠は、期を待たず、いつでも安心して受けることができます。

催眠療法の効果

催眠療法により、あなたが抱えている問題の大部分を解決することができます。

【恋愛】

理想のパートナーを惹き付け、告白もスムーズに進み、恋愛成就が可能です。ソウルメイトを惹き付けましょう。

【結婚】

結婚で一番重要なのが相性。そして、外見より内面の美しさです。さらに、共感力。催眠療法で、幸せな人生になります。

【子育て】

子供の性格や能力は両親が作ります。催眠で自

分が幼児期に何を欲しかったかを知ると、どんな子育てをすれば良いかが分かります。

【健康】

催眠療法で、考え方の癖を改善することにより、心と身体の健康増進に繋がります。

【仕事】

就活・昇進・能力開発に役立ちます。催眠療法で、閃き上手になり、周りの人の心を知り、仕事がスムーズに発展します。

【人間関係】

あなたの性格が人間関係に反映しています。催眠で性格改善が人間関係の改善に繋がります。



催眠療法で問題解決

催眠療法は受けっぱなしでは、効果なし！

年齢退行療法で、

意識を様々な問題の発生時や、小学生以下の頃、さらには、幼児期に戻し、問題の原因を解明し、心の傷を癒すことができます。

前世療法で、

意識を前世に戻し、今世の自分自身に発生している問題の根源を探り、今世の自分に大きく影響を与えているソウルメイトとの繋がりを解明し、カルマを解消することができます。

しかし、催眠療法の後何もしていないと、催眠の体験は思い出にしかありません。そして、他の記憶と同様やがて風化していくだけです。

催眠療法を受けると、

・子供の頃の自分や、前世の自分は、知識や経験が少ない未熟な自分だったので誤った判断を

し、失敗をし、それらが現在に様々な影響を与えていたと気付きます。

・問題解決の方法に気付きます。

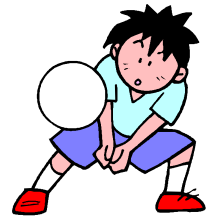
そこで、催眠療法の後、

自宅での自己催眠をして、更に自分自身を探り、問題解決の方法をより具体化し、実際に行動に移していくことにより、小さな成功体験を積み重ね、自信を付けていきます。

その課程で、できる新たな性格、考え方の癖、処世術等の記憶をしている脳細胞間の繋がりを髓鞘化していくと性格改善ができるのです。

スポーツも、語学も、音楽も、そして、催眠も繰り返しの練習が大切なのです。

脳の仕組みを知ると、催眠の効果を上手に活かせます。



自己催眠で自己改善

自己催眠で**誰もがつまずく点の1つ目**は、「自分は今、自己催眠状態になっているのだろうか？」と悩むところです。

ラディアンスの場合、催眠療法時の誘導と、自己催眠用CDに録音してある内容とが同じです。そこで、悩むことなく、自宅ですぐに自己催眠を開始できます。

2つ目は、自己催眠課題です。市販の自己催眠の解説書を読んだり、お仕着せの自己暗示文を唱えたりしても、上手くいきません。

ラディアンスの場合、「日々の自己催眠101日間」という自己催眠用テキストをお渡しして

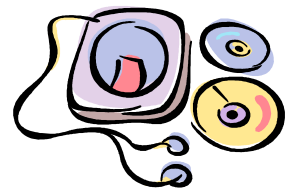
います。

これは、催眠療法中に身につけた催眠技能を活かして、日常生活の中で発生する様々な問題に対処していく能力をつけていくものです。自己催眠が日々の日課として、自然に習慣化していくように構成してあります。

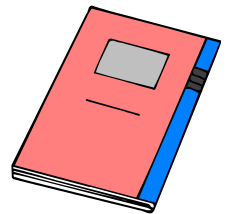
3つ目は、「いつまで続ければ効果が現れるのだろうか？」と悩むところです。

1ページ目の図2に示したような脳細胞間の新しい繋がりが**髓鞘化し、何らかの効果が現れるには、最低でも約3ヶ月間（100日）かかります**。これは、人間の身体の仕組みです。

継続は力なり！！



自己催眠用CD



自己催眠用テキスト

ガイドという概念を使う

発明王**エジソン**や、万有引力の**ニュートン**は、**晩年に意識の世界の研究をしていた**そうです。

エジソンは、インスピレーションを「**内なる英知**」からのメッセージとして活用し、それを音声として聞く装置の研究をしていたそうです。

催眠や瞑想が上手になってくると、インスピレーションとして、自分の記憶の中から多くの情報を意図的に取り出せるようになります。この状態を「**内なる英知**」の**ガイドに繋がった状態**と言います。

私たちは、現在の年齢まで、様々な体験をし、それらを知識として脳の中に蓄えてきました。

これらの記憶は、脳内に独立して、かつランダムに記憶されているので、すぐには役に立ちません。

ガイドと言う概念を使うと、右図8のように、統合膜の力を弱め、通常の意識状態よりも、遙かに多くの役立つ記憶を短時間に参照し、集める事ができるようになります。

ラディアンスの催眠療法で、「内なる英知」と実際に繋がり、自宅での自己催眠で、その技能を更に磨きあげることができます。

あなたが望む時に、望むインスピレーションを得られる。これはとても素晴らしいことです。

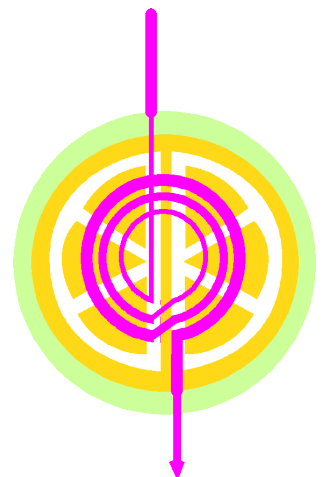


図8 ガイドによる記憶探索

催眠療法（ヒプノセラピー）メニュー

【認知催眠療法】

ラディアンスの認知催眠療法を受けることにより、

催眠療法を受ける → 自宅での自己催眠を続ける → になりたい自分になる
と性格改善が可能となります。

下記のコース全てに、**1.自己催眠用CD、2.自己催眠テキスト「日々の自己催眠101日間」、3.半年間のメールサポート、4.催眠の記録、**が付属します。

【コースの指定の仕方】

（例1）**半日・午前・前世コース**と指定すると、9時～13時で、前世療法を2セッション行い3万円となります。

（例2）**1日・前世コース**と指定すると、9時～18時で、前世療法を4セッション行い63,000円となります。

（例3）**2日間・標準コース**と指定すると、9時～18時を2日間で、標準コースを行い、126,000円となります。

【A 催眠療法の受け方】

1.半日 3万円（4時間 2セッション を行います。午前：9時～13時 午後：14時～18時）

2.1日 63,000円（8時間 4セッション を行います。9時～18時）

3.2日間 126,000円（16時間 8セッション を行います。9時～18時 2日間）

【B 催眠療法の内容】

1.標準コース（8セッション必要 催眠の詳細、年齢退行3回、前世療法3回、「今世の目的」を探ります）

2.年齢退行コース（2～4セッション 催眠の詳細、年齢退行を1～3セッション行い、幼児期の心の傷を癒します。年齢退行の3セッション目は3歳以下に形成された性格のルーツを探ります。）

3.前世コース（2～4セッション 催眠の詳細、前世療法を1～3セッション行います）

4.能力開発コース（2～4セッション 催眠の詳細、問題のルーツ探索法を1～3セッション行います。）

5.健康増進コース（4セッション必要 催眠の詳細、身体スキャン、心スキャン、自然治癒力アップ、を行います）

【自己催眠セミナー】

内容 1.自己催眠の基礎から応用までの知識を身につけ、**2.**「内なる英知」のガイドと繋がり、**3.**自分自身の心の奥底を探り、**4.**オリジナル自己暗示文の作成方法を学び、**5.**日々の自己催眠により、着実になりたい自分になります。

期日 3月、6月、9月、12月の第一土日（土13時～18時 日10時～16時）の2日間 **費用** CD,テキスト付き 4万円

【セラピスト養成講座】

内容 プロのセラピストになるために、催眠療法の基礎から応用までの知識と、施療技術を身につけます。

期日 1月期（1月～6月）または、7月期（7月～12月）の第2土日の12日間 **費用** CD,テキスト付き 36万円



代表 山崎靖夫



催眠風景 山崎靖子

ラディアンスについて

ラディアンスの起源は、代表の山崎がソニー社員時代に遡ります。

「病気になるない身体をこしらえるための研究をせよ」

と言う、ソニー（株）創立者の井深大氏の命令により、山崎は、ソニー（株）生命情報研究所に於いて「催眠と瞑想」の研究を始めました。

その研究成果を社会に還元するために「ラディアンス」を設立し、ソニーから独立。

創立後16年。これまでに約5000名4万回の催眠療法を行っております。安心の実績です。

【所在地】

〒112-0005

東京都文京区水道2-12-2 坂田ビル205

（東京メトロ有楽町線 江戸川橋駅徒歩5分）

Tel 03-6912-2705 Fax 020-4622-3149

【HomePages】

PC用 <http://www.radiance.gr.jp>

携帯用 <http://www.radiance.gr.jp/i/>

