



MiHA公認セラピスト・トレーナー 養成講座【公式テキスト】

MiHA (Mindful Hypno Association) 代表
サイコセラピーエリアSelf 主宰

ヒプノセラピスト
マインドフルヒプノ・トレーナー
藤史 貴生 (Fujifumi Takao)

はじめに ～受講生の皆さんへ～

マインドフルヒプノとは、瞑想（メディテーション）に自己催眠を融合させたメソッドをメインに、無意識を活かして日常生活を穏やかに十全に過ごすためのツールとして開発されたものです。

そこには、ボディワーク、言語技術、観察法などの技術も取り込んでいます。

皆さんがマインドフルヒプノを活用して、少しでも望ましい生活、望ましい人生を手に入れることができれば幸いです。

MiHA（Mindful Hypno Association）代表
藤史 貴生

本テキストの構成

0. 無意識とは何か
1. 自分自身を整える
2. 他者とのふれあい
3. 自己を変革する
4. ワーク集
5. マインドフルヒプノの実践スクリプト

こんなこと、 当てはまりませんか？

- ☐ ネガティブな人やコトを引き寄せがちだ。
- ☐ 職場でテンパったりトラぶると、何かから手を付けて良いかわからなくなる。
- ☐ 相手が話し終わらないうちに話しをしてしまう。
- ☐ 職場での相談相手を肩書きで決めがちだ。
- ☐ 自分の強みがよくわからない。
- ☐ 職場での過去のネガティブな出来事を引きずりがちだ。

本講座で得られるもの

- ・ 自分にとって望ましい人やコトを引き寄せることができる。
- ・ 無意識の力を有効に活用できる
- ・ 組織や他人に「壊されにくい」人間になる
- ・ 人や組織を観察する力が備わる
- ・ 自分の中の強みに気づく
- ・ 自分の弱みを強みに転換できる
- ・ 優先事項の判断がしやすくなる
- ・ 職場での人間関係が円滑になる
- ・ 自分の意志を相手に受け入れてもらいやすくなる
- ・ リスクに敏感になる

など

【あるケース1】 (学習内容の説明の前に)

会社員のAさんはある日、20人ほどの同僚に「どうしたの？今日は顔色が悪いよ」と代わる代わる言われ、自分では体調不良の自覚がなかったのに、午後には実際に具合が悪くなって会社を早退した。

(負の暗示)

皮膚科の先生によっては、「普通のイボの3分の1は暗示で治る」と言います。

人間のココロとカラダの関係は、かなり強いものです。

【あるケース2】 (学習内容の説明の前に)

Aは同僚のBが席に戻ってきた際に、
「よ、元気か」と声をかけたらBに
「俺をバカにしてんのか」と逆ギレされた。

(外観力の養成)

出勤時に同僚のBに「よ、元気か」と声をかけるのと、上司に怒られたあとで席に戻ってきたBに「よ、元気か」と声をかけるのでは、意味合いが違います。状況を観察しながらコミュニケーションをとる力は必要です。

【あるケース3】 (学習内容の説明の前に)

全米の就職人気ナンバーワンのパソコンメーカーでは、経営陣が「我が社は、自由と自己責任が全て」という言葉しか強調せず、社内の掲示板もイントラサイトも活躍した人間へのインタビューのオンパレードだった。

そのうち社員に「ハードワークが是」というメンタリティがこびりついてしまい、燃えつき社員が続出。業績は悪化し他社に買収されてしまった。

(洗脳・企業カルチャーの操作)

人間は古代から、集団生活によって身を守り生存してきたので、組織の悪性は否応なしにその組織内の人間に伝播します。

では、組織や他の人間の悪性からどう身を守るか？重要な課題です。

【あるケース4】 (学習内容の説明の前に)

ある部署では突出した休職率で知られていたが、人事が調べても、口調は粗いものの「自分の頭で考えろ！」「自分で判断して行動しろ！」と部下にハッパをかける管理職が多いだけで、他には原因が見当たらなかった。

(ネガティブダブルバインド)

「自分で考えて行動しろ！」と上司が命令するのは、よく考えると論理矛盾ではないでしょうか？上司の命令にそのまま従うと、自分で考えて行動していないことにもなりそうです。

このような矛盾をはらんだメッセージは、相手を時におかしくしてしまいます。

【あるケース5】 (学習内容の説明の前に)

ある国で、「見知らぬお宅のトイレを借りるお願いをしたら、成功率はどうか」という調査をしたら30パーセントの成功率。

しかし、「〇〇だから貸してください」と理由をつけると、成功率は70パーセントに上がった。

しかも、理由が支離滅裂なものでも成功率は下がらなかった。

(無意識の操作)

人間の脳は、「〇〇だから」という理由を添えた依頼の方が、単なる依頼よりも受け入れやすいのです。

社会には、このような脳の性質を良い目的で利用する人もいれば、悪い目的で利用する人もいます。

このセミナーでマインドフルヒプノ を学ぶ目的

1. 無意識の活用

→無意識が自己に有利に作用する方法を
身につける

2. 内観および自己の防御

→自分の気持ちを整え、自分自身に関して
多くの気づきを得る
(例) 精神的な特性、リソース (強み)

3. 外観および他者との調和

→他者な組織に対する観察力を養う

3. 変革

→自分と自分を取り巻く世界を変えていく
力を養う。自分のリミット (限界) を外す。

マインドフルヒプノとは??

マインドフルネス（瞑想）と、 自己催眠を統合したもの

（特徴）

- ・ マインドフルネス（瞑想）のみを行うと、ネガティブスパイラルや過度な全能感など、弊害がある。
- ・ マインドフルヒプノは、自己催眠と統合することで、瞑想による危険性やデメリットを除去している

補論A) ト라우マと瞑想の関係

・過去の外傷的な出来事（パワハラ、左遷、などなど）で、「なぜ、あの時、自分は何もできなかったんだろう」と悩む人は多い、そして、現在の行動や意思決定の足かせに。しかし実は「その時、何もしなかった」のではなく、「自己の身を守るためにカラダがあえてフリーズした」と考えるべき。

・白熊の例

<https://www.youtube.com/watch?v=xDIR-wI7iFI>

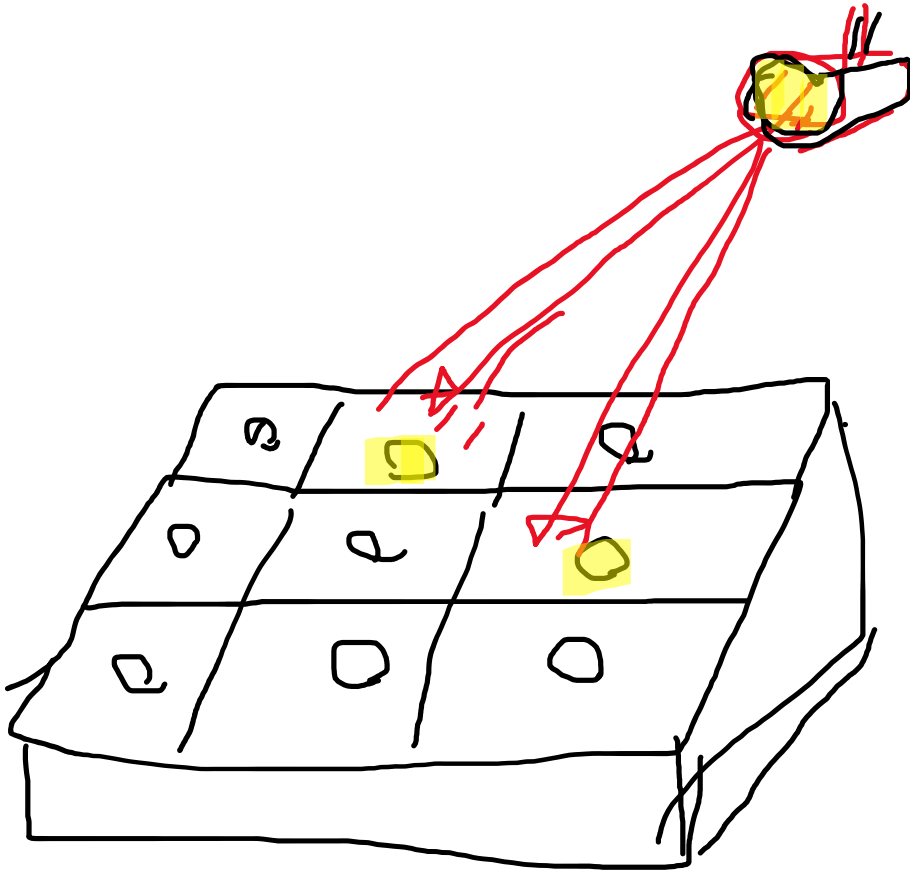
銃で追い回された後、麻酔銃で撃たれたクマは、カラダを痙攣させ、過呼吸に陥る。
そして麻酔が覚めると何事もなかったようになる。

0. 無意識とは何か

0-1B. 無意識に関する見解

2. 新しい説（受働意識仮説）

→人間の行動のきっかけのほとんどは、
無意識であり、意識は、無意識による
行動を追認しているに過ぎない。



脳という舞台において、無意識が行なっている数々のことのうち、必要に応じて意識というライトが照らすイメージ。

0-4. 自己実現につながる 情報収集（トリガー）

- ・ やりたいことや実現したいことを紙に書いて眺めるとなぜ叶いやすくなるか？

→人間は例えば「赤い車が欲しい」と思うと、「赤い車」に関する情報（視覚・聴覚・言語など）を短期間で数万件集めると言われている。「集める」というよりも「集まる」というほうが正しいかも。

→その際に「半催眠状態」（寝起き）の時に、に自己の願望を唱えたり目にすることが良いとされる。

1. 自分自身を整える

1-1. まずは自分自身を整える 呼吸法の基本（ブリージング）

ブリージングというテクニック（重要！）

（基礎）

→短く深く鼻で吸って、ゆっくり長く口から吐く

（応用）

2秒吸う→2秒止める→3秒吐く

※イライラは他者に伝染し、組織がギクシャクしたり
疲弊する。まずは自分が穏やかに。

（ブリージングのメリット）

ブリージングによって、頭に行き過ぎていた血液を、首から下に下げることができ、自己を頭寒足熱の状態に導くことができます。

頭寒足熱の状態では、あれこれ余計な事を考えずに、真に考えるべきことが優先して頭に浮かぶようになります。

1-2. 呼吸法～上級編

- 呼吸は口からだけ吸うものではない
- 足の裏からも吸う（地球から新鮮な空気を）
- 頭のとっぺんからも吸う（宇宙から新鮮な空気を）
- 吸うのではなく、空間に吸い込まれる感じ（発想の転換）

真剣にイメージすることが大事

1-4. 心と体の緊張を解く具体的な技法 (1) 筋肉弛緩法

筋肉を緩めるためには、

まずは、あえて筋肉を緊張させることが必要

< 誘導の順序 >

- ・ 手足の緊張と弛緩
- ・ 首の緊張と弛緩
- ・ 頭の緊張と弛緩
- ・ 顔の緊張と弛緩

1-6.

内観力（自分を眺める力）を高め、心の均衡性を保つ、変化しやすい自分を作る

◆ネガティブー辺倒でもポジティブー辺倒でも弊害が多い

◆大切なのは、安全な形で心の振幅を味わい、心の均衡性を保つこと

ネガティブにせよポジティブにせよ、スパイラルがかかる危険性があります。やたらポジティブでもリスクを勘案しながら行動しないと致命傷を負うこともありますし、やたらネガティブでは前に進めません。体調にも影響します。

そこで、「心の動的な平衡」を、普段からいかに保つが重要になりますが、自分でもトレーニングをすることが可能です。

1-7. 「自己同一性の観念」の重要性

瞑想している時に浮かんだことで、自分を責めたりしない。

「そういうことを考えちゃうのも、自分という人間なのだ」

と受け流す。

人間は天使と悪魔のミックスジュース。

もともと罪深い存在。

生き残るための思考回路を有している。

思いついたことに良い悪いはない（簡単に決めつけない）

1-9 変化しやすい人間になる ～パターンを崩す

- ・「帰り道を変える」レベルでも良いのでパターンを崩す。
- ・ミルトンエリクソンの例
→道を急ぐ大男に突き飛ばされ転倒。
大男に「もうすぐ2時だよ」と叫ぶ。
戸惑う大男。

【ワーク】

職場で悪い意味で「同じパターン」になっていることはありますか？それはどうやったら変えられますか？

2. 他者とのふれあい

2-1.他者や組織への外観力を育て、 他者との親和関係を築く

- (1) ペーシング（ワークあり）
- (2) 他者の心情推察（ワークあり）
- (3) 組織ホメオスタシスに関する
（ワークあり）

補論2A) ペーシングやミラリングに関する誤解

- ・形式的に相手の動作を真似しても、相手の心は開かない。
→相手に好意を持つように努めれば、動作やペース、声などは相手に似せやすくなる。

まずは、相手に関心を持ち、相手に接している時の自分の心身を観察する

2-4 (1) .ネガティブなポライトネスと ポジティブなポライトネス

- ・ ネガティブポライトネス（一定の距離を維持）
 - 受け答えは常に定型文（ブロークンレコードテクニック）
 - 雑談に立ち入らない
 - 目を合わせない、伏せる、体を相手の正面に向けない
- ・ ポジティブポライトネス（相手と距離を縮める）
 - 相手の口調や感情、話題に合わせる（感情のエスカレーション）

2-5. 自分にも他人にも入りやすい 暗示や話法

- ・ 結合話法

- × 「見積もり作って」
（隻語的な命令に人は身構える）

- 「その作業終わってから見積もり作って
くれる？」

- ・ だから話法（お願いごと指示は、理由を前置
きしてから言う）

- ・ ナラティブ話法/インテンショナルメッセージ
→出来事を物語のように紡ぐ
（社会的構成主義・主観が現実を作る）

2-6. yesセット（参考例）

- ・ 朝早くからわざわざ、時間を割いてのお電話ありがとうございます。
- ・ 貴重な事実のご指摘ありがとうございます
- ・ さっそく社内で共有させていただきます。
- ・ 弊社のOBとしてご心配いただいたのだと存じますが、感謝申し上げます。今後とも、社の先輩としてお気遣いいただければ幸いです。

2-7. 大事なことを伝えたけりゃ 正面ではなく脇からつぶやく

- 伝えた人の主語を隠す（「この人が言うんだから」の防止）
- アルマンとフレデリックの治療例（ミシェル・ドルト）

2-9. プライミング

- ・「埋め込み」「散りばめ」

例 1)

A「三菱UFJの看板って何色？」 B「赤かなあ」

A「果物を頭の中でイメージしてみて。リンゴでしょ？」

B「なんでわかったの？」

例 2) 赤い車が欲しいと思い始めると、赤い車に関する膨大な数の情報を、人間の脳は無意識かつ短期間に収集し始める。

2-10. 相手に変化を促す 【インテショナルメッセージ】

伝えたいことを以下の構造と順序に分解する。

1. 「背景・意図・ビジョン」
2. 「具体的事実・行動」
3. 「具体的影響」
4. 「偽らざる気持ち（本音による対話）」
I（アイ）メッセージ

（ケース）

途中で採用されたAさんは、カスタマーセンターのリーダー候補として採用されましたが、最近は難しい対応を避けがちで、現場の業務が滞っています。あなたがAさんの上司だとしたら、どんな話をしますか？

3. 自己を変革する

3-1.集中力を高める

- ・意識狭窄法（ワークあり）

→自己の視覚、聴覚、触覚に訴えることをそれぞれ3つずつ把握

→自己の視覚、聴覚、触覚に訴えることをそれぞれ2つずつ把握

→自己の視覚、聴覚、触覚に訴えることをそれぞれ1つずつ把握

→自己の視覚、聴覚、触覚に訴えることのうち2つ把握

→自己の視覚、聴覚、触覚に訴えることのうち1つを選択

3-2.集中力を高める スプリッティング（行動と意識を区切る）

- 夏目漱石の落第の例
- 6歳のおしゃぶり少年の例（ミルトン・エリクソン）
- ある旅行会社の社内会議での社長のスピーチ例
- ある女子アナの例（シュレッダーによる嫌な思い解消法）
- 壺のワーク

3-3.自己の武器（リソース）を探り当てる

（１）リフレーミングおよびネガをポジに変える 暗示法

（例）

部下「今年も売上が未達になりそうです」

上司「このご時世に現状維持って、結構すごいぞ」

（２）自己のリソースの発見 （もう一人の自分に出会う）

（１）に関して

天才精神科医と言われたミルトン・エリクソンは？

クライアントに「外の車の音が気になりますか？

その音に意識を傾けるほど、あなたは深いトランス

に入ります」と語りかけて、クライアントにとってネガティブと思われる要素をポジティブな要素に転換していきました。

3-5. 自己のリソースの発見 (もう一人の自分に出会う)

過去にも未来にも限定しない、自分の知らない、
もう一人の自分に出会う（ワークあり）

（誘導の流れ）

- ・ ブリージングで心を整える
- ・ 階段を降りていく
- ・ 逆算法で階段の数を数えながら
- ・ 部屋のドアを開ける
- ・ そこで「自分の知らない自分」に出会う

ワーク

【ワーク 6】 意識狭窄法（サンプル）

視覚	1	目の前に白い壁が見えている
	2	スーツ姿の男性が見える
	3	照明の明かりがゆらいでいる

聴覚	1	外をクルマが走る音が聞こえる
	2	エアコンの静かな音が聞こえる
	3	廊下を歩く人の音がする

触覚	1	椅子の背もたれに寄りかかる感触がある
	2	地に足がついている
	3	太ももの上の両手の重みを感じる

【ワーク 1 5】

心の平穏に資する センタリングとグラウンディング

(センタリング)

- ・ 人中を意識してまっすぐ立つ、まっすぐ座る。
- ・ 体の中心に 1 本の棒が入っているイメージ
- ・ 壁や床柱に体をぴったり付けて立つトレーニングもあり

(グラウンディング)

- ・ 座る時は、地に両足をしっかり付けて地面を感じ取る

【ワーク 2 1】

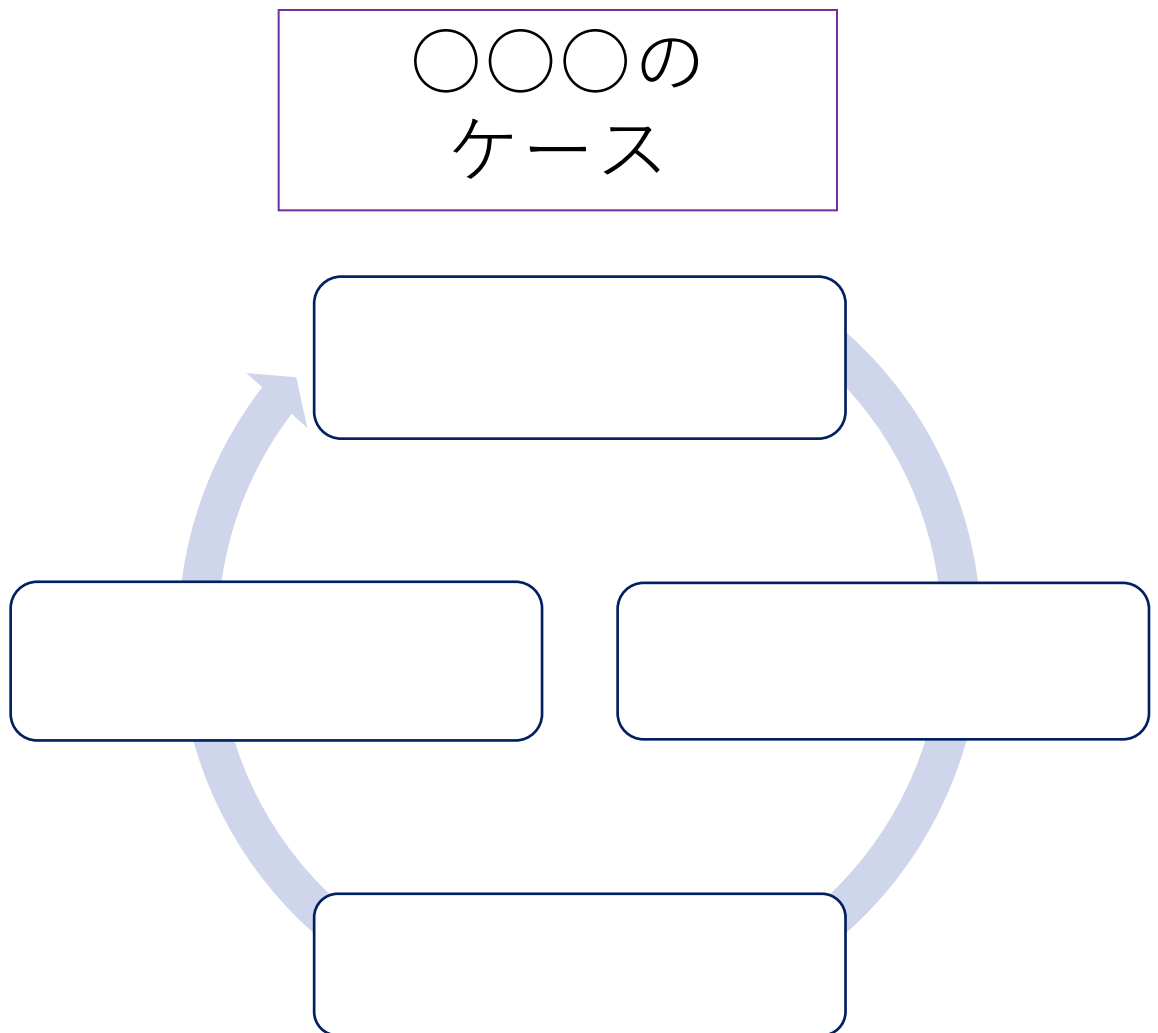
ポジティブダブルバインド

「
起こった。」という事態が

[A]に転んでも「X」だし、
[B]に転んでも「Y」だし、

いずれにせよ「Z」だ。

3 0 A 【課題解決の視座】 あなたの周りの悪循環



問) どこで断ち切れば良いでしょうか？

マインドフルヒプノの 実践スクリプト

クライアント情報

- ・実業家でピアニスト
- ・演奏会で思うようにパフォーマンスを発揮できなかったトラウマがあり。
- ・家庭の都合で対面でのセッションができないためスクリプトで提供
- ・スクリプトを実践してもらって演奏に臨んでもらった
- ・実際の演奏では、イップスも発生せず聴衆関係者から絶賛を得た。

第1章 まずは呼吸から～ブリージングについて

人はミスを防ごうとして、あれこれとリスクヘッジの方法について思いを巡らせるあまり、かえって頭に血が上り、大切な場面で浮き足立ってしまうことがあります。

本来の能力を発揮し、本当の自分を取り戻し、自分らしさをしなやかに放ちたいー。

そこでまず、ブリージングという方法を身につけましょう。

ブリージングの具体的な方法ですが、「鼻から短く吸い、口から長く吐く呼吸」を行うと、脳に流れていた過剰な血液が首から下へ降り、あれこれ余計なことを考えないようになることが経験的に知られています。自分が今、本当に考えるべきことは何なのか。この呼吸の助けを借りてみましょう。

まず、やり方ですが「少しはやく鼻から2秒間息を吸い→そのまま1秒呼吸を止め→そして4秒間口から息を吐く」。この流れで何回か呼吸します。息を口から吐く時は、くわえたストローの先から息を出すように、少し口をすぼめて遠くに息を吐く感じで。それでは一緒にやってみましょう。

吸ってー、止めて、吐いてー、（もう一度）

吸ってー、止めて、吐いてー、（もう一度）

吸ってー、止めて、吐いてー、（もう一度）

ブリージングの回数ですが、何度かやってみて自分に合った回数を探ってください。

第2章 全身の緊張をほぐす

大きなストレスを受けるような出来事に遭った時、カラダが緊張している人とリラックスしている人では、ダメージの影響が大きく違います。あの時のダメージがまだ残っていませんか？カラダをリラックスした状態に導くには、いったんあえてカラダを緊張させるのがポイントなのです。それでは、始めましょう。

まず、椅子に腰掛けたあと、親指を外に出して両手のこぶしを作り、しばらくの間、こぶしと腕が少し震えるくらい強くぎゅっと握ったままにしてください。次に、力を入れたまま素早く手のひらを思い切り開き、手のひらと腕が少し震えるくらい強く力を入れ続けたまましばらくそのままにします。そしてパッと力を抜きます。この力を抜いた時の感覚をゆっくり味わってください。

次は足。両足を床から浮かして伸ばしてください。足の指を地面につけるような感覚で足の甲を曲げ伸ばし、しばらく力を入れてみましょう。そして今度は逆に、アキレスけんが伸びるような形で足の甲を自分の体の方に引き寄せ、足の指も体の方に向けてしばらく力を入れてください。そしてパッと足の力を抜き、足をだらんと下ろします。この力を抜いた時の感覚をゆっくり味わってください。

今度は首。頭を右に倒し、首の左側が突っ張るくらいにしばらく力を入れます。そして今度は逆に、首を左に倒し首の右側が突っ張るくらいにしばらく力を入れてください。そしてパッと力を抜きます。この力が抜けた時の感覚をゆっくり味わってください。

監修者プロフィール

MiHa代表・藤史 貴生(Fujifumi Takao)

東大卒・福岡県出身・B型

全米催眠療法士協会会員

マインドフルヒプノ代表セラピスト・トレーナー