

スク水さんの催眠音声教室 Vol.1

2024 年8月 12 日発行

2025 年1月31日第二版(補遺)

著作 Hypnotic Yanh.

無断転載・公開・複写等は一切許可しません

利用により発生した損害について作者は一切の責任を負いません

この小冊子は、これから催眠音声を作ってみたいと思われている人のため、新作「秘蜜の淫診(仮)」の催眠導入スクリプトを解説して、催眠トランス導入のテクニックを学ぶ一助にさせていただくためのものです。

最初に、ごく簡単な催眠／催眠音声についての概要を記載し、その後、催眠導入スクリプトがどのような意図を持って記載されているのかを逐語形式で解説しています。

あらかじめ申しておくと、この小冊子には、催眠や催眠誘導に対する技術解説はありません。それについてはこのような小冊子ではまったく足りませんし、筆者の力量も不足しています。また催眠導入に関する解説書は巷に多く溢れているので、そちらを出来れば 1、2冊は読んでみてください(この小冊子に目を通してからでも構いません)。なお、書籍の推薦すると荒れるので(催眠にも流派がおおいいんです…)、ご自分でお調べになるか筆者に個人的に X 等でご相談を。

音声作品の作者は、ここ数年で過当競争気味に激増しているように見えますが、残念ながら催眠音声の作者のデビューは年間で数サークルと言ったところですよ。いわゆる売り上げ上位を占める作者は、数年前から変わっていない状況です。筆者も、最近いささかマンネリを感じています。ですが、新しい血、新しい発想、新しいテーマに取り込む作者に、ぜひ参戦いただきたいのです。

確かに、催眠音声の場合は、スクリプトを書くところから音声の編集まで自分で行う必要があります(一部の音声作品のように、声優さんに丸投げや編集を外注するなどは実質的に不可能です。コンマ秒のタイミングで、暗示が効力を発するかどうかが決まります)。ですので、ある程度の評価を得るには敷居が高いのが現実です。が、他の音声作品にはない没入感や、男性には難易度が高いドライオーガズムを比較的簡単に誘発させられるなど、効果は他の追随を許しません。

この小冊子を読んで、少しでも作品制作に興味を持っていただけると幸いです。

やん

承前:催眠の超基礎

「催眠」とは？

催眠というのは、様々な説や考え方がありますが、非常に簡単に(雑に)いうと、

① 催眠トランスという、暗示の入りやすい特殊な意識状態(変性意識)

のことであり、さらに

② 催眠トランスに誘導するための技術

であり、かつまた、

③ 催眠トランス中に与える暗示

のことをいいます。この3つの事は厳密には異なるのですが、一般にはこのすべてが「催眠」と呼ばれています。

おそらく、みなさんが知りたいのはこの②「催眠トランスへの誘導」方法だと思いますので、今日のメインはこの話になりますが、まず、催眠にはこの3つの意味があることを覚えていてください。

催眠トランスって？

催眠状態だとか、催眠に掛かっている、と言われる状態で、自覚できる場合もそうでない場合もあります。一般には、集中力や注意力が高まり、暗示に対して過敏となる代わりに、それ以外の刺激からの反応が鈍くなります。そのような心理状態は、たとえば電車やバスの中で集中してスマホを見ている時に、他の人の会話や状況の変化をほとんど感じない状態と似ています。つまり、だれにでも、いつでも起こりえる心理状態であり、なんら病的なもの、異常なものではありません。催眠誘導は、そのような状況を、言葉によるコミュニケーションによって意図的に発生させるものだと思うください。

なお、催眠トランスは、あくまでも通常の意識と比較しての変化であり、つまり、普段と比べて暗示を受けやすくなる、というだけの事ですから、本当に嫌な事や、潜在的な拒否反応を起こす行為(殺人や自傷など)を暗示によりさせることは、それを実際に望んでいた場合を除き著しく困難＝不可能です。

音や光、ASMR で催眠トランスに誘導できる？

過去にブログにも書きましたが、結論で言うとうまく出来ません。スマホに催眠アプリを表示して、それを相手に見せたら催眠トランス状態になるという、エロ漫画にあるような事は実際には不可能です。また、ヘミシンクや ASMR で奇妙な感覚になることがあっても、それは催眠トランス状態ではありません(自己暗示によるトランスは可能性がありますがごくまれです)、適切な言語コミュニケーションがなければ催眠トランスへは誘導できません。ただし、言語コミュニケーションと音との組み合わせで催眠トランスに導くテクニックは、古くから知られていますが、あくまで応用編であり、初学者はまず言語コミュニケーションによる誘導に挑戦してみてください。

催眠暗示について

催眠トランスに誘導できたからと言って、単純に命令すればその通りになるわけではありません。今日の説明では詳細は割愛しますが、基本的に3つのプロセスを明確に踏む必要があります。すなわち、

- ・事前提示 「私が3つ数を数えると、あなたは目を閉じます」
- ・トリガー 「さん、にい、いち、はい」
- ・発動 「スーッと目が閉じていきます」

これを繰り返し、積み重ねていくことが重要です(下手な催眠、催眠音声は、この原則から外れている場合が多いように思います)。

催眠は科学なのか？

催眠は科学的でないとか、疑似科学、プラセボ(気のせい)に過ぎないとか、さらにはマジックの一種だとか言われることもあります。もちろん違います。これらは、催眠の一面だけを見て切り取った味方に過ぎません。

メスメル以来、極めて多くの医師、学者が催眠現象について書き残しており、現在まで研究し続けられています。問題は、器質的に原理が解明されておらず(何故起こるか分からない＝これは他の心理学的現象も同じ)、その事をもって、催眠は非科学的だと思っている人がいるようですが、現象としての「催眠」の存在を否定する学者はいません(ただ、一般に思われているほど強い効果は期待できません。せいぜい男をメスイキさせる程度ですw)。

また、催眠トランスについては学者の間でも議論があり、非状態論(＝催眠トランスという現象は存在せず、それはプラセボであり、あくまでセラピストの暗示の一種だとする)を唱える学者もいます。ですが、現象としての催眠は存在しているため、催眠全体をプラセボ＝気のせい、だとか、マジックの一緒であるというのは飛躍しすぎです。また、筆者は「催眠トランスはある派」なので、それに沿って説明を続けます。

本題:催眠トランスへの誘導

催眠音声の構造

既に催眠音声をいくつか聞いたことのある方はお分かりだと思いますが、催眠音声は基本的にこのような構造になっています。

- ① 催眠(トランス)誘導
- ② 深化
- ③ 暗示と発動(プレイパート)
- ④ 催眠解除

先にも述べた通り、③の部分は実は(とくにエロい)催眠音声については重要なのですが、今日はその前段階の①トランス誘導、②の深化について書きたいと思います。なお、筆者の場合①と②は混然一体としていて(場合によっては③も)、明確に分けるような誘導はあまり使いません。それは後の章の具体例で示したいと思います。

古典催眠と現代催眠

基本的にこの分け方自体が好きではないのですが、一般に使われているため例示します。いわゆる催眠誘導において、形式的な手続きに基づくものを古典催眠、そうでない(専らミルトン・エリクソン以後の)ものを現代催眠と呼びます。

古典催眠においては、催眠誘導の手順はある程度形式化されています。催眠音声で良く使われる誘導方法には、以下のようなものがあります。

- ・凝視法(一点を見つめ続ける、暗闇で目を開け続ける)
- ・筋弛緩法(体に力を込め、一気に弛緩する)
- ・分割弛緩法(体の部位ごとに力を抜いていく)
- ・深呼吸/腹式呼吸(リラクセス、弛緩と併用)
- ・後倒法(柔らかい枕などを準備し、上半身を一気に倒す)

といった動きを伴うものから、

- ・混乱法(矛盾した言葉を投げかける。左右から別の言葉を聞かせる)
- ・連想法(意識が沈む／閉じていく方向のイメージをさせる)

など、言葉を聞かせるだけで誘導する方法もあります。

これらの手続きについては、ぐぐったりAIに尋ねれば、過去から培われた膨大なスクリプトが存在しますので、実際にそれを参考にすれば、それなりの誘導スクリプトを作ることは可能です。また、スクリプトを公開している作者もいますので、それを読んで、作者の意図を探るのも、催眠音声の勉強に役立ちます。

現代催眠の応用

言葉のイメージとして、古典、というと古臭く感じますし、現代催眠のほうがかっこいいと思ってしまうのは仕方ない事です、ただ、単に手順を覚える、または組み合わせるだけの古典催眠とは異なり、理論と状況に応じた応用を必要とする現代催眠は、学習難易度は数段上です。また、基本(自己催眠を目的とする)音声作品とは馴染まない傾向にあります。ですので、初学者は無理に現代催眠に取り組む必要はないと思います。

ただ、現代催眠のテクニックやエッセンス、たとえば間接暗示、類推話法、治療的ダブルバインド、混乱(パラドックス介入)などを知っておくだけで、催眠テクニックの幅が大きく広がります。一番の効能は催眠音声を短く出来るということです。ですので、初心者卒業したと(自分で)感じたら、エリクソン催眠の本を何冊か読まれることをおすすめします。

催眠音声特有の誘導テクニック

催眠音声に特有の誘導テクニックがあります。たとえば、一般的に「双子」と言われるものは、左右から矛盾のある言葉を投げかけ混乱を指向するものや、先にも述べた音や効果音を使うもの、動画を併用するものなどがあります。

これらも分析すると、極めて巧みな言語コミュニケーションによる誘導法ですが、特に双子は本格的なものは非常に製作難易度が高いため、初学者はまずは、それらのテクニックを利用せずに誘導することを学ぶ方が早く上達すると思います。

「深化」とは？

古くから(それこそエボアの時代から)、催眠トランスには、掛かり具合(深さ)があり、その深さによって、「運動」「感覚」「感情」「記憶」の順で可能となる暗示が増えていくと言われていました。そして、より強い効果を得るためには、より深いトランスに誘導することが重要と言われていました。この、より深いトランスへの誘導を「深化」と呼びます。

個人的には、トランスの深さによって入る暗示が異なるという説には眉唾なのですが、ある程度の時間(プレイ時間となる30分から1時間)の催眠トランスを継続させるためには、深化は必要だと思っています。また、プレイの途中で適宜再深化を行うことで、より長いプレイ時間を楽しませることができます。

深化のやり方

一般的に良く使われるのは、カウントダウンや、覚醒とトランスを繰り返すゆさぶり、混乱法などですが、深呼吸など導入の手法でも深化は可能です。案外有効なのはしばらく何も語り掛けない「放置法」ですね。

ただ、単純にカウントするだけでは、効果はほとんど期待できません。あくまで言葉との相乗効果が重要です。数が減るたび、あなたの意識はますます深いところに…と語る、カウントと沈み込むイメージを併用するなどが必要です。

あと、深化の途中で、続くエロパートの暗示を混ぜ込むことで、そのあとのプレイパートを短くすることが可能です。このあたりは、続く事例解説を参考にしてもらえればと思います。

な

解除音声

催眠トランスが時間によって(短期間)に浅くなっていくことは経験上良く知られています。ただし、催眠トランス中の暗示については、後催眠という現象があることでも分かる通り、かなり長く残ってしまうようです。解除音声は、催眠トランスからの脱出と共に、与えた暗示を解除するという目的もあり、特にエロ系の催眠音声では非常に重要です。

詳細は本日の目的から逸脱するため省きますが、ポイントは、暗示を忘れる暗示を入れる、ということ、そのためには再度催眠を一時的にでも深くしておくことが重要だと、覚えていてください。

以上、非常に簡単ですが催眠音声の概要について記載しました。このあとは、今回発売するだった新作の導入部分のテキストに、解説をいれたものをお読みになって、実際作者が、どのような意図でスクリプトを書いているかを理解していただけると幸いです。

催眠導入スクリプト解説の使い方

① まずは、この後のテキストを読んでください

最初にも申しました通り、催眠はマジックではありません。催眠のカラクリを知っていたからといって、音声の楽しみが減ってしまうわけではありません。ソースは俺。もしそうなら、催眠音声なんか作れないですね。ご安心を。

② その後本編作品「少女受難・陰核実験室」をお楽しみください。

③ その後再度、テキストを読んで、実際に自分の意識がどう変化したのかを確認してみてください。

以上、是非ともお試しを。

「少女受難・陰核実験室」導入・深化

注意事項です。

この音声は、18禁催眠音声です。18歳未満の方、心や体の調子
が思わしくない方のご試聴はおやめください。また、添付のドキュ
メントファイルを事前にお読みになり、その注意事項や指示に必ず
従ってください。無理は禁物ですからね

そうそう、作品中に登場する人物は、すべて18歳以上です。これ、
とっても重要な事ですから、間違えないでくださいね
なーんて、ね、ウフフフ…

さて、今日もまた、ある女の子の妄想を、お聞きいただきます
あれ、また…って、あなた今日が初めてでしたっけ？…まあ、初め
てでも、そうでなくても、どっちだっていいんですが…最近私も忘
れっぽいんで、許してください。あなたのような、ひろい心で、お
話を聞いていただける方、最近増えてきているんです

それにこれ、誰でもできますからね。ただお話を聞くだけ。なんで、
あまり身構えず、楽な気持ちで、聞いていて下さいね。あなたの性
別も、年齢も関係ありませんし、あなたからお話いただく必要も、
ありません。…ただお話を聞いて時折り頷いていただくだけでいい
んです。簡単ですよ？

あれ？何の話、しましたっけ？
そうそう、妄想、のお話でしたね。

まあ、そういう心のゆらぎは、この女の子のような、思春期の子に
はありがちなことですし、それが本当に妄想だったのか、現実だっ
たのかは、私にも分かりませんが、いずれにしろそれは、その子に
とって、あまり良くない記憶、だったみたいです。ですから、それ
を女の子に話してもらい、あなたが聴き続けることで、その子のス
トレスを軽くしてあげたいんです。

定型文の注意事項ですが、こちらは私は必ず入
れるようにしています。聞く人に、これから催眠を
かけます(掛かります)ということを意識させるた
めです。

最後の「無理は禁物」という言葉は、逆説的に
「無理なこと＝強いオーガズムを与えますよ」とい
う関節暗示です。

相手の状況が分からない催眠音声という形式で
は、出来るだけ状況をぼかしているのがセオリー
ですが(こんばんは、こんにちはという時を特定
する言い回し)、今回はわざと「今日もまた」と言
い、すぐに否定し、どっちだっていいとすること
で、聴者の意識の混乱を期待します。

そして、「忘れっぽい」という、後で出てくるキーワ
ードを事前に明示しておきます。

寒暖だという事、誰でもできる、簡単などというこ
となどを明示しておきます。また「頷くだけでいい」
という言い回しで、相手に委ねる形で話への無意
識の同意を促します

わざととぼけて、混乱を誘発します。

心のゆらぎ、妄想、など心理的な変化を想像でき
る言葉をちりばめて誘導を即します

記憶、のあとで一呼吸入れることで、営業的にペ
ーシング(本来は相手の呼吸に合わせて話をす
る)やタイミングずらしの混乱を即します。私のス
クリプトでは、声優さんに、句読点で必ず区切っ
て読んでいただくようにしています。

ご存じです？この治療法は、フロイトやユングの時代からある、心理療法の一つなんですけど…まあ、今でも使われているってことは、それなりに効果があるんでしょうね。もっとも、聞いている方も少しだけ注意していただきたいんですが、お話に感情移入してしまうと、場合によっては、話をする少女と同じように感じ、同じような感覚を持ってしまう、そんなこともあるようです。ですから、気分を落ち着けて、リラックスし、楽な気持ちで、聞いてくださいね。せっかくベッドに横になっているんですから、寝るときのように、全身の力を抜いておくと、いいかもです。もちろん、あなたが楽な体勢なら、どんな体勢で聴いてもらっても、いいですよ。

そうそう、心理療法には、他にも色々な方法があるんですよ。たとえば、箱庭療法といって、小さな箱の中におおもちゃをならべて、その人の妄想の世界を作り出すとか、呼吸療法といって、相当ゆっくりした呼吸、深い呼吸、腹式呼吸などを行うことで、自律神経の安定を促すとか…催眠でも、良く使われますよね。

すってー
はいてー
とか、ね。

まあ、あなたもそうするかどうかは、あなたの自由です。確かに、そうすることで催眠に入りやすいのは確かですが、それも、人それぞれですからね。それに、リラックスし、心を落ち着けて、女の子のお話を聞く準備をすれば、自然と呼吸はゆっくりと、してきますからね。他人の言葉に惑わされず、あなたが思う通りにする、または、自分の体の変化に、自然に任せるように、していただければ、いいですよ。

そう、ですからこの私の声も、そんなに一所懸命聞かなくて、いいですよ。どうせ大した話は、してませんから、退屈なら、他の事を考えたり、あなた自身も、別の何かを妄想…してたって、いいですよ。ただし、これだけは約束です。眠るのだけは、禁止です。こんな風に、リラックスして、私の退屈なお話を聞いていると、どうしたって、頭がボーっとして、眠くなったりしてきますが、寝ないようにだけ、してくださいね。寝ちゃったら、女の子のお話を、聞けなくなりますからね。ですから、目がもう閉じていても構わないですが、寝ないようにだけは、してくださいね。

フロイト、ユングという言葉はハッタリと権威＝良く分からないが難しそうという印象を狙っています
(権威催眠という手法があります)

感情移入してしまうことを自明のように語ることで、このあとの誘導をスムーズにしています

リラックスと、姿勢を相手にゆだねることで、心の抵抗感をさらに無くしていきます

箱庭療法の話も権威印象による誘導と、イメージしやすいものの深化を狙っています。そのうえで、呼吸療法の話を持ち出して、唐突に深呼吸させることで、過去催眠音声を聞いたことのある人に対しては積極的なゆったりとした呼吸を、強制なく促します

ここでは、深呼吸するかどうかは自由と言っておきながら、実際には深呼吸をさせるように誘導していきます。そのうえで、その判断はあくまでも聴者自らの判断で行っていると錯覚させ、より暗示の入りやすい状態にしていきます。

繰り返し、自分の意思で行動していることを強調しますが、実際には、リラックス、全身の脱力を間接的に誘導していきます。

眠るのだけは禁止と、声への集中を促します。

ボーっとなる、眠くなる、という言葉で、実際にそのようになっていくように仕向けますが、ここでも自由意志(実際には違う)を繰り返し強調つけかけます。

また、話が逸れてしまいました。そうそう、女の子の妄想、の話でしたよね。

まあ、妄想なんて、誰だって持つもの。そうあなたも思いますよね。それは、将来の幸せな願望だったり、漠然とした不安、昨日見た夢の片鱗や、忘れかけていた記憶…そう、初めにも言いましたが、人間の記憶なんて、とってもあいまいなもの。あなたもそれはご承知ですよね？たとえば、昨日あなたが食べたものは…さすがに覚えているでしょうが…おとといや、その前の日、一週間ぐらい前になると…どうです？…一所懸命思い出さないと、出てきませんよね。そしてそれ、本当に正しいんでしょうかね？もしかしたら、あなたの意識が作り出した、妄想。そんな可能性も、あるんじゃないです？

そう、記憶はあいまいなもの。そうですね？いとも簡単に、妄想と混ざり合っていくんです。ネットで見た事だったり、人に聞いた話だったり、夢で見た事柄だったり。そんな記憶と、本当の体験が、混然一体となってしまうことって。ありますよね？

そもそもですが、ちょっと思い出してくださいね。記憶とは、脳の中に蓄えられた情報。そして妄想も、脳の中の情報、この二つに、何か違いって、ありましたっけ？少し考えれば分かりますよね。実際に撮った写真のファイルと、AI が生成した画像ファイル、これを単純に、一つのフォルダに入れておけば、どっちが妄想でどっちが現実だったのか、いずれ分からなくなってしまうかも…そう、記憶なんて、そんなものなんです。もっといえば、感覚や、感情、快感ですら、単にあなたの脳が、作り出したもの。そうですね？喉が渇く。暗い、指に針を刺してしまった、寂しい、股間を触られている、気持ちいい…そういうのも、単にあなた自身の脳の反応。そうですね？

あれ、もしかして、ちょっとゾクっとしました？フフフッ…

まあそれも人それぞれですから、どうだっていいこと。でも、これは分かりますよね？これから聞いていただくお話を、あなた自身が、まるで自分のことのように思ったり、感じたりしてしまうのも、何もおかしいことではありません。それは、誰にだって、あることなんですからね。

ここでまたとぼけた言い方をして混乱の誘発を促します

妄想、願望、夢、忘れた記憶、あいまい、などというトランスの状態に近い言葉を投げかけます

この部分であえて食事を思い出させることで、イメージによる深化を狙うのと同時に、記憶と妄想の境目があいまいであることを暗示していきます（そのことを聴者自身が考え、判断するように持っていくことが重要です）

そして続けざまに、敢えて断言的に語り掛けることで、暗示を強く入れていきます。このあたりから、誘導、深化と暗示を混在させることで、お話をスムーズに勤めるとともに聴者の没入感を深くしていきます。

また聴者自身に考えさせる（思い出させる）ように誘導していきます。

ここで急に現実味のある提示を行いそれを想像させることで、聴者のより強い混乱を促します

喉が渇く、暗い…など、想像しやすい感覚イメージを続けざまに提示することで、聴者の意識をより内向きに指向させて、音声への集中を促します、そして最後にすこしエッチな言葉を混ぜます。

それに対しての反応をこちらから言い当て…

もし当たっていれば、それだけで意識が深くなりますし、万が一そうでなくてもいいように予防線を貼ります。

そしてまた、誰にでもある、簡単、おかしいことではないというポジティブな要件を提示しつづけます。

結局何の話でしたっけ？私も忘れっぽくて…そうそう、今からお話を聞いていただく、女の子の話でした。

あなたも覚えているかも知れませんが、思春期の頃は、何かと夢見がちなもの、そうでしたよね？自分の将来や恋愛感情を夢想したりする、そういうリアルなものだけでなく、もっと不思議な…そう、たとえば、地下水道や、迷路のような場所を、出口を求めてさまよい歩くだとか、暗い病院の廊下や病室から、何とか抜け出そうとするだとか…そういう不思議な妄想を、大人になる直前の少年や少女は、抱き易いんだそうです。特に、精通や、初潮を迎える前後は、自分の心や体が変わってしまう、恐れと期待がまじりあった感覚によって、そんな妄想を抱きやすい、そんな風にいられています。もうあなたは、忘れてしまったかも知れませんが…フフフッ

なんか、私が話を続けるばかりで、すいませんね。こんな話ばかり聞いているから、さらに頭が、ボーっとしてしまいますよね。まぶたが既に、勝手に閉じてしまったかも知れませんが、意識がズーンと、落ち込んでいくような、感じがしたり、くらくら、フラフラとした感覚がしてきたり…まあ、それも人それぞれ。レベルの差はあるでしょうが、これも、眠らないで、この手のお話を聞いた時の、普通の人の反応です。

でも。この後女の子の話を書くときは、もっとボーっとしていたほうが、いいかも知れないですね。そのほうが、女の子のお話に取り込まれたり、感情や感覚を共有してしまったり、しないで済むかも知れませんが…あ、逆か…フフフッ。まあ、どっちだっていいですよ。あなたの意識は、もう、なるようにしかありません。そのぼんやりとした意識では、抵抗しようたって、無駄。ですから、もう、なるように身を任せておくのが、賢明です。

じゃあ、そろそろ、女の子に来てもらおうかな。あ、プライバシーもあるんで、もしまだ目が開いているなら、目を閉じてください。はい、スーッと、目を、閉じてー。

そうしたら、さっきよりもさらに、意識がくらくら、フラフラとしてきますね。ずっと目を閉じたままとしても、それは同じ。そして、その状態、目を閉じてぼんやりした状態は、女の子の話が終わるまで、続きますが、大丈夫ですよ。最後には元に戻してあげますからね

そしてまたとぼけた言い方を、混乱を誘います。

覚えているかも知れませんが、という言い方でまたイメージを促します

なにげない言葉のように聞こえますが、暗い、狭いという状況をイメージさせることで、深化を促しています。また、本編への事前暗示でもあります。そして、思春期の少女は…とハッキリをかましたうえ、忘れてしまったかも知れませんが、意識へイメージが固着することを狙います

ボーっとしている、沈んでいるなど、催眠トランスにある程度入っている前提の投げかけをすることで、よりそういう状態に近づけていきます。また、この時も「人それぞれ」と予防線を張り、相手が見えない催眠音声の欠点をカバーします

そして、ボーっとすることを聴者に自分から促すことで、さらに深化を促します。

まずは「感情共有しない」と言っておいて即座に否定することで、暗示の強化を促します。さらに「なるようにしかならない」「抵抗は無駄」といいきってより暗示を強化します

目を閉じているかどうか分からないので、かならずどちらにでも取れる言い方をしています。

そしてまた、頭がぼんやりしていることを確定的に伝えることで暗示を強化します。また、ちゃんともとに戻ると伝えることで、逆説的に今がトランス状態であることを意識させます

今から呼ぶ女の子は、この間■学にあがったばかりの、まだ小さな女の子だそうです。見た目は、制服をきていなければ、■学生にしか見えない、心も体も、まだまだ未成熟な子。そんな子が抱いている不思議な妄想…いや、本人にとっては現実のお話を、聞いてあげてください

それじゃあ、最後にひとつだけ、おまじない。今から10からゼロまで、数をひとつずつ減らしながら数えます。数が減っていくと、あなたのその、ぼんやりとした意識は、さらに、さらに曖昧になっていきます。そして、ゼロになると、もう何も考えられなくなる。ただ、声を聴きつづけ、声に全身を、すべての意識を委ね、なるようにしかならない、そんな不思議な状態に、なりますからね。じゃあ、もう一度、声に意識を集中してー

10 ふかーい

9 深い意識の奥に

8 だんだん、だんだん

7 沈んでいく、沈んでいく。

6 ずーん、ずーんと

5 あなたの意識は、

4 沈んでいく、新図んでいく。

3 もっともっと、ふかくふかく

2 まっくらな、意識の奥底に

いち…

ゼロ、ズーンと、沈んでいく。ほら、どんどん落ちていく、落ちていく。深く、深く沈み込んでいく。深い、深い、暗い、暗い、意識の一番低いところに、落ちて、落ちて、落ちていきます

もしもし

もしもしー、聞こえますかー

聞こえますね。良かったです。それじゃあここで、例の女の子にバトンタッチしますね。そうそう、この子は、どこかの病院で、性的な実験を受けたことで、自分が変になってしまったって、思っています。あなたは、もし変だなんて思っても、気にせず、ただ聞き続けてください。たまには首を縦に振って、同意してます、って、示してあげると、いいかもです。

じゃあ、呼びますね。入ってらっしゃい…（導入終わり）

諸説ありますが、あえて NG ワードにピー恩を入れることで言葉への集中を促す効果があるようです。あまり多いと逆に気が散るのでここぞという部分でつかいましょう

ここでダメ押しのカウントダウンです。この例のとおり、カウント前にかならず沈んでいく、あいまいになっていくなど、どのように変化するかを明示しておくことが重要です

そして、声に集中させてから、カウントを始めます

この部分は、数を数えるのと、そのあとのセリフを左右に分離して聞かせるとより効果的ですが、あまりに唐突だと逆に違和感がますため、使いどころが難しいです。間に挟む台詞は、例示のように、既にある程度催眠に掛かっている前提で、さらに、どんどん、もっとなどという言葉を含み込むとより効果的です

「いち」の後には、少し間をあげ、自然深化を狙います。

ゼロのあとは間髪あけず、沈み込むイメージをたたみかけるように語り続けるようにします。これもカウントダウンには非常に重要です

もしもし、の前で2,30秒間を開けると、より効果的です。

そしてここで本編に映ります。最後に、今まで繰り返した通り「ただ聞き流してください」ということで、最後の抵抗感をなくし、よりスムーズに本編に移行させる狙いです。

この文章は、2024年8月にコミケにて配布した「スク水さんの催眠音声教室 Vo.1」の一部を抜粋、改変したものです。なお、文章中の SCRIPT は、最終的に声優さんに読んでいただく際に修正や順序入れ替え等を行っておりますので、実際の音声とは若干異なる部分があることをご了承ください。

補遺：音声作成についてのヒント

読み上げるスピード

催眠音声では、読み上げるスピードでもトランスへの誘導を促します。一般的には、最初は若干早口にて放してもらい、徐々にペースを落としていってもらうように声優さんに依頼することです。ただし、追い込むような暗示を入れるときは、敢えて語気を強める、早めに読み上げるなどを、声優さんに細かく指示することが重要です。このサンプル音声でも、最初の読み上げから最後の方にかけて、徐々に読み上げスピードが落ちていっていることを確認してください。

音量について

音量についても、特に導入部分においては、徐々に小さくしていくようにすると効果的です。このサンプルでも、0.5 デシベルずつ徐々に音量を小さくしています。通して聞いた場合はほとんど分かりませんが、飛ばして聞くと、音量の違いが分かると思います。今回は導入部分のみですが、解除音声では逆に音量を上げてゆき覚醒を目指しましょう。

セリフとセリフの間の空白

催眠音声、特に導入部分については、実際の編集集中に聞いて、リズムカルに心地よくなるように調整してください。その際には（声優さんに再録をお願いするわけにいきませんから）、セリフとセリフの間の空白で調整します。催眠の技法でペーシングというものがありますが、対面でなければ出来ませんので、それに近い効果を目指します。

敢えてペースを乱す空白時間

例えば、聴者に何か考えさせる、想像させるような場面では、敢えてセリフ間を長く取るようにしましょう。

それ以外にも、本来の日本語的におかしな部分で空白をいれるようなテクニックがあります。これは、上記のペーシングのために、リズムを維持するために行うこともあれば、逆にリズムを乱すような言い方（例えば、「した方がいいんじゃないですか？」の場合、普通は「方が」の後で息継ぎしますが、敢えて「いいんじゃない」の後に持ってくるとか）をすることで、軽い混乱を促すようなことも出来ます。あまり多いとうっとおいしいですけどね。