

# 催眠 体験談

この作品をお手に取っている方々と同じ様に、「過去に催眠にかかれなかったが、今はかかれるようになった」という方を募集し、まとめたものです。  
18禁作品を聞いた感想などもありますので、ご注意下さい。

体験談は応募頂いた方のSNSなども出来る限りご報告頂いており、信憑性のある情報です。過去に同じような境遇だった方々のお話なので、心に届きやすいのではないのでしょうか。



実際に「催眠にかかれた」と実感出来るまでに要した時間



催眠を実感できたキッカケ



かかれずに悩んでいる方へのアドバイス



ペンネーム、ツイッターID  
サイトURLなど



サークルの返事

全ての方に良き催眠ライフをお送り出来る様、心より願っております。



およそ3年です



普段からフリーの催眠音声などを聞いていたのですが特に変化はなくもう自分は催眠に入  
ることは出来ないと諦めていました。  
しかし、フォローさんが「通話で誘導してあげるよ」と言われskypeで通話をしながら誘導  
をしてもらった1回で催眠に入る事ができました。  
これがきっかけとなり、音声でも催眠に入る事ができるようになりました。ネットでも評価の  
高い作品(処方箋など)でも催眠の実感にはわかなかったのですが、通話での催眠を経験して  
以来いろんな作品での催眠を実感しています。



「自分は催眠が出来ない」などと諦めるのではなく気軽に音声を聞くのが良いと思います。  
好きな声優さんがいるのであればその方の音声を聞き、催眠に入れなくても声に癒されたなど、リラックスして聞  
くことが大事だと思います。  
入れないからと自分を責めていては音声を聞くときに無意識に抵抗が生まれてしまうのかな?と思います。  
個人的には、声優さんに親近感を待つと催眠に入りやすいのかな?と思います。好きな声優さんの放送に参加し  
たりしてコメントを読んでもらったときめっちゃ嬉しいじゃないですか、あのときに持った感情などがあると催眠に  
入りやすいと思います。  
催眠に入れない人は沢山いると思います自分自身も通話の経験がなければ催眠に入る事など無理だったと思  
います。  
ですが、諦めない事が大切だと思います。あまり身構えずに好きな声優さん探しをしながらなどでもいいと思いま  
す。むしろこっちの方が催眠に入りやすいのかもしれないですね。



Twitter ID:@4\_5\_4\_P



通話での催眠は私としてはオススメはしないのですが、@4\_5\_4\_Pさんにとってい  
い方向に向かったようで良かったです。  
また通話に限らず、今までと違った切り口に挑戦してみるのには凄くいい事です。  
相手に親近感を持つと、言葉を受け入れやすくなりとてもいい事です。声だけ  
じゃなく性格だったり、相手に委ねたいと思えるその心の部分が凄く重要ですね。



5〜6年前から聞いていたのですが、時間に余裕がなくて、そこからしばらく聞かずここ1年程でまた催眠音声  
を聞くようになりました。時間としては明確にかかった1と認識出来るまでは、自分に合う音声が分かるまで…  
だったのですが、計算すると合計で273年はかかっているかと思えます。  
気持ちいいかも…と、いうところはあったので、根気強く色々な好みの声の人の音声を聞いていた感じです。



前述していますように、私はかかりにくいと自分で思っています。かなり色々聞いてはいますが、今でも何ともな  
らずに聞き終わる事も多くあります。なので、これは催眠に入ってるかも…と、実感出来た作品数点と、  
感覚、感想的なものにはなりますが、記載致します。実感出来たきっかけとしては、申し訳ないのですが、気が付  
いたら…と、いう感想になってしまいます。ただ、体のコンディションとしては眠すぎず、覚醒しすぎず、ベッドの中  
で、暑すぎず、寒すぎず、なるべく薄暗く、周りの明かりが気にならないよう目隠しをして、なるべくゆったりした服  
(パジャマなど)を着ている時が、かかると思う時の共通点になります。後はいずれも頭の中がぼんやり、意識  
もぼんやりして体とベッドの境界線が曖昧な感じになっていた。意識が とぼん…と、沈んでいくような感覚で  
す。作品としては、テラ鈴木さんのメリーさんと一緒に明確に「入ってる」と、認識した最初の作品だと思います。  
階段を下りる暗示から、途中で背筋をゾクゾクしたものが伝って降りてきて、ずん…と気持ちいい感覚が残って  
いました。Dose and Dreams 望さんの鍵屋さんによる拘束と甘やかし。声が好みだったのと優しく語りかけの感  
じの導入で、気が付いたら頭の中がふわふわゆらゆらした感覚になり、体がゾクゾクしてました。同じくDose and  
Dreams 望さんのEnquete 左右に分かれて音声が聞こえていたせいか、頭の中がぐらぐら揺れて、気が付いたら  
意識が混濁したような不思議な感覚で、言葉で体が気持ち良くなる状態でした。※上記3点も他の色々な作品も  
どうしても導入部分で寝てしまう事が多いです。未だに全部聞く前に寝てしまったりする事も多いです。



眠すぎず、覚醒しすぎずの体のコンディションで聞きやすい声や好みの声など、焦らずじっくり、試してみるのが良  
いと思います。あとは、実際はそうでもなくて、かかっていない状態でも、これは催眠にかかっているかも…と、いう思  
い込みも大事だと思います。正直、聞いて催眠に入る前の誘導で寝てしまう事も多々あります。  
ですが、繰り返して色々聞く事で多少なりとも経験は蓄積されて最終的には催眠状態までいけたのかなと思うので、  
諦めず色々聞いてみるのをおすすめします。それと、これは好みじゃないと思ったらあきらめやめるのも良いと  
思います。無理して聞くものじゃないと思うので。



みなみ



アドバイスの内容は全て催眠にかかるために大事なポイントかと思いますが。  
これくらいのスタンスの方が、逆に近道かもしれませんね。  
躍起になって無理して聞けば聞くほど、催眠とは遠い場所に行ってしまう。



無料、有料含めたいたい10作品ほど(2年くらい)  
聞いた後にかかれたなと感じました。



それまではどれだけ誘導を受けても、深化に取り組んでも頭の片隅に「いや、ちょっと考えられてし…」と思っ  
ていたり、夜に催眠に挑戦することが多かったのですが途中で寝てしまったりしました。  
催眠について知識があったわけでもないので、どうやってかかれるのかとかわからず色々試していました。な  
かなか催眠状態に入ったと自分で認識することができないまま時間が過ぎて  
催眠にかかれそうと思った時には身体のかゆみが襲ってきたり、家族が乱入してきたりと事前の準備でくじける  
ことも何度もありました。  
ですが、帽子屋さんの作品「催眠音声-ハニーベル-」を聞きベルの音で催眠に落ちるというものを体験したとき本  
当に音に意識を引っ張られるような、音が消えるとともに意識も消え、音と共に吹き込まれる暗示がすんなり入っ  
ているのがわかりました。分かったと言うより理解させられたと表現した方が正しいかもしれません。  
とにかく、その場で気付くのではなく解除まで終わってからしっかり意識もあるし、どのくらい聞いていて自分の体  
が動いていたのはわかるけど、何をさせられ、なんでこんなに気持ちよくなっているのかわかりませんでした。そ  
こで「催眠にかかれたんだな」と感じました。  
身体のかゆみもありましたが、この時は「掻いてもいい、でも掻きおわったら忘れる」ってことを最初に思いながら聞  
きました  
何か特別なことをしたわけでも、何か調べたわけでもありません。  
ただ、抵抗せずに語り手の声に耳を傾け(この時、語り手の言うこと全てYesで答える)でいただけです。  
その後、語り手の声に耳を傾け、言うこと全てを肯定していると深い催眠にかかれるようになりました。



入る前に大切なことはいっぱいあります。体調は万全ですか?眠気はないですか?逆に目が冴え切ってません  
か?体の痒みはないですか?語り手の声に集中できる環境ですか?他の人が急に入ってきませんか?布団を被っ  
ていてもいなくても、温度は適温ですか?寒くない?熱くない?  
など気にするべきことはたくさんです。  
でもそれは全て覚醒状態のうちに取り除けます。  
唯一できないのは痒みくらいです。  
私は痒みに何度も悩まされました。  
どれだけ誘導に導かれていても痒み一発で覚醒してしまうのです。  
なので、自分にあった繊維を選ぶことも、もし痒みが起きた場合は抗おせうとせず、痒い部分を掻くこと  
掻いて満足してから誘導に従えば良いのです。たとえ「腕が脱力する」という暗示を入れている後で腕を動か  
したとしても、暗示が消えたわけではありませんから、またすぐに動かなくなるのです。  
ですのでこれから催眠の世界に飛び込む皆さん、催眠にまだかかれていない皆さん  
『流れに逆らわずそのまま流されちゃってください』  
掻きたかったら掻いていい、揺れたかったら揺ていい、眠りたかったら眠ってもいいんです。  
1回で成功しなくても、何度も挑戦すればいいんです。  
私みたいにかかたって分るまで何年もかかるかもしれませんし、すんなりはいれる人もいるかもしれません。  
失敗したとしても、前聞いたときより気持ちよくなったな…って思えていれば成功だと思います。  
気負わず自分のペースで書けるようになればいいと思います。  
貴方が催眠にかかりやすい空気作りを行っていただければいずれ気持ちよく催眠に入れます。



HIN:凍蘭(とうらん)  
TwitterID:@touran128



深化に取り組んでも頭の片隅に「いや、ちょっと考えられてし…」と思っ  
たり何も考えなくても感覚で入れられる方は多く居ますが、この作品を手にとった  
方の多くは同じような経験をしたのではないでしょう。  
これは「催眠とは?」の知識がないために起こるギャップが邪魔をします。  
TVで見ているような現象がご本人の中の「催眠」であれば、そこに達していない  
と全て不正解になってしまう、そこから先に進みずらくなってしまいますよ  
ね。  
催眠とは何か?を理解してきたら、今度は感覚を掴む所からスタートしてみる  
といいでしょう。



なかったと実感できるようになったのはだいたい2ヶ月くらいです。



いつもかかれなくてどうにかかかっていたらいろいろ調べてるうちに5chの催眠○○○○気持ちよすぎスレにたどり着きました。そこでかかれるこつを聞いたところ朝早起きして寝起きに催眠音声と寝落ちしつらくかきやすいと教えてもらえました。土曜日の朝6時くらいに起きて半分寝ぼけてる状態で催眠音声の「触手催眠～侵食快楽～」を聞いたらいつもは全くなかったのに触手のクチャクチャって音で本当に人誌みたい脳の中を触手が動いてる感じがしました。終わったあとと恍惚な感じでぼーとしたままほんとに催眠にかかったら余韻に浸れました。



はじめはかかれなくてよくわからないままおわってしまうかもしれないですが諦めずに何度も聞けばいつかはかかれると思うので諦めないでください！あと寝起きに聞くのは本当にかなりやすいのでぜひ試してみてください！



ペンネーム: アクセル  
TwitterID: @acce\_sub



寝起きは生理現象的な催眠状態で、その時に挑戦するのは凄く効果的です。寝起きはまだろんだ状態だと、布団から出るのが嫌でつい自分の欲望に流されたりしますよね。でも理性がしっかりしている状態でお布団に入り、同じ状態を作り出してみてお布団の中が暖かくて気持ちよさを感じていても、スッと外に出れます。寝起きのお布団から出たくないという欲望、無意識の音が多く聞ける状態。それが催眠状態です。普段のあなたはしっかり物かもしれませんが、催眠にかかる時はだらしなく、わがままに…そういう心構えで聞けるというですね。



無料の音声から入り有料ののも聞いていますが、催眠を実感するまでは1年半近くかかりました。



普通に音声聞くだけでも良かったタイプなので継続して聞いていましたが、かかるきつかけとなったのは無料配布の双子2と呼ばれるSynergism Duet Echoです。途中のカチカチという音の中で両脳から声をかけられていた時、ヤバイとゾクッという感じに襲われました。そこからは別の音声でも催眠状態と呼ばれるであろう感覚に襲われる事が出来ました。



ネットなどで調べてと色々あると思いますが、まずは数を多く聞くことだと思います。そして合う合わないもあるので種類を色々聞くと合うものがあるかもしれません。初めて聞く音声は心做しか催眠にかなりやすいと思います。私も時間がかかりましたが、出来ました。必ずできるので頑張らしましょう。



HN: チーズタッカルビ  
Twitter: @GM6AWS86iM35XKO



1年半実感をできなかった方の「必ずできる」という言葉は大きいですね。「音声聞くだけでも良かったタイプ」というのも大事かもしれません。音声作品自体を好きになると、催眠音声も入りやすくなるかもしれませんので一度他のジャンルの音声も聞いてみて、音声作品自体の楽しさを感じるのもいいかもしれません。



催眠にかかれたことを実感できたのは催眠音声初めて聞いてから4、5ヶ月くらいでした。(正確には覚えていませんが、少なくとも半年よりは短い期間です。)

僕が初めて聞いた催眠音声はすくぶってこねくしんさんの「少女デパート」だったんですが、それを聞いたときはただのエロ音声止まりでした。ただ「少女に変身できる」という触れこみで入り、それを諦めなかったのが、ネット検索に出てくる「催眠音声にかかるコツ」というものを調べまわりました。解説ブログから2chのスレッドまで読み、それから1ヶ月くらいの間、時間を見つけては催眠音声聞きしました。(その時は毎回違う音声聞いてました。)しかし催眠状態というのが理解できず、その後適正なしとみてしばらく聴かない期間が経きました。ただ期間置いてまた催眠に対する興味が再燃した時、「もう一度やってみよう」とリベンジを決定。それから催眠○○○○気持ちよすぎ まとめWikiの無料音声から面白そうな音声を探しました。その時見つけたのが僕の運命の作品、「しさに」さんの「ドール催眠」でした。この時明らかに身体が動かず、頭が真っ白で何も考えられなくなり、独特の浮遊感のような感覚に包まれました。この作品のおかげで催眠状態のイメージがつかめ、その後は催眠を楽しめるようになりました。「少女デパート」も後日聞きましたが、ぼちりかかってました



「適度に諦めること」でしょうか。何故最初催眠にかかれなかったのかを今考えると「過度な期待感」が原因だったのかもしれない。催眠音声にかかるコツとしてリラックスすることがよく挙げられますが、僕の場合リラックスしようとして逆に力が入ってしまいました。初めて「ドール催眠」聞いたときは正直あまり期待はしておらず、半分聞き流すくらいの勢いで聞いてました。今考えるとそれがよかったのだと思います。(もちろん「しさに」さんの技術力の高さもありますが)催眠にかかれない人にはあまり期待をしないことを心得るといいかもしれませんね。(でも期待しないことが絶望に変わるのはいくないので、ちょっと希望も持っているといいかも?)



アカウント @diahon210  
ハンドルネーム iahon



催眠にかかろうと躍起になっている状態は、「催眠にかかる」事の真逆の場所に居ます。一度時間を空け、一歩下がった事により余裕ができ、スッと入れたのかもしれない。誘導側も「リラックスして下さい」ということが多いですが、それが逆に働いている事はよくあります。休暇の日に時間を忘れてゴロゴロしている時、リラックスしようとしなくてもしていますよね。誘導側としてはそういう心の状態になって頂きたいだけですので、「リラックスをする」という言葉に余り意識を向ける必要はありません。誘導の声に耳を傾けていたら、結果的にリラックスした。というのが望ましいです。



二年前です。最初の聞き始めから【一年と約2カ月】は催眠にかかっているという実感が無く催眠にかかったという実感が持てるようになったのはここ最近、【約5-6カ月以内】です。



催眠を実感できたきっかけ  
メスイキ催眠、TSF作品など男性では経験出来ないような絶頂の感覚  
音声に連動して下腹部が熱くなるような感覚になった時。  
全年齢版だと音声と連動して無意識に身体が動いた時です。  
以下参照した作品等  
「催眠術に掛かりたいのに掛かれない方へ」

「催眠アネロス ～アネロスを使ったメスイキ誘導～」

イヤホンはBluetooth対応カナルタイプイヤホン  
枕はゆったりと頭が楽だと感じる低反発まくら



悩める方へ  
催眠には掛かりやすい人、そうない人がいます。ですが、聴く前に次の事をすれば掛かりやすくなるかも知れません。  
・ゆっくり湯船に浸かる  
・日中、軽くでもいいので運動する  
・体調を万全にする  
※頭痛や腹痛など体調が悪い時は控える  
・とりあえず掛からなくても指示されたことを行う



ペンネーム(佐野芳樹)  
ツイッターID[sano\_sanzu\_club]  
サイトURL[http://nicovideo.jp/user/34524562]



イヤホンや枕は催眠音声の場合は気を使ってみるのもいいかもしれませんね。またゆっくり湯船に浸かる、軽く運動をする、体調は万全、指示された事を行う。これらは全てマイナスになる事は無いものなので、とりあえず真似してやってみるのもいいでしょう。催眠は何か入り口になるか分かりませんが、色々試してみましょう。



催眠にかかることを目的とし始めてから5か月かけてようやく催眠にかかることができた実感することができました。これは催眠音声にかかることができました

催眠音声聞き始めたころはF・A・Sさんのサウンドオブエクスタシー 催眠やエロトランスさんのヒブノマルチレイブなどを聞いておりましたが今一つ気持ちよくもなれなかったし、身体も緊張していたせいもあるのか中々催眠というものを実感できませんでした。半月立てて色々なブログを見てると一つ高評価されているものがあったのでそれを購入しました。それがサークルみじこさんの双子のいい・な・り〜性感開発ボイス〜でした。これを聞いたところ気持ちよさまではまだ感じることにはその段階では感じられませんでした。いつもと違う感覚までにエレベーターが30Fから1Fに落ちるような落ちていく感覚を感じました。そしてその後エロトランスさんの当時の新作だった【バイノーラル】2人で催眠生放送【初見さん歓迎♪】を聞いたところ



身体をの力を抜くコツを双子のいい・な・り〜性感開発ボイス〜でつかめていたおかげもあってじわじわというかムズムズするような気持ちよさとはまだはいかないですが、催眠音声聞いて気持ちよくなれるんだなと感じました。先ほど身体をの力を抜くコツと書きましたがこれは、私自身それまで色々身体をの力を抜かなきゃとかこわいかなきゃとか思い過ぎていたところがあったので、特に何も考えないようにするようにしました。そしてもう一つは何度も催眠音声聞き続けることでした。週に4〜5回ほど最初から最後まで聞きました。その時ドライで終わる作品だと飽きてしまうのでドライからセルフの作品、F・A・Sさんの怪しい団体のマインドセッションや同じく催眠13000〜深淵に潜むものなどをよく聞いていました。とにかく催眠音声の勝手をよく知らない自分は一つのサークルさんの音声聞くのではなく色々なサークルさんのところの音声聞くようにして催眠に慣れていくようにしました。その地道なことでもあってかちょうど1ヶ月前に購入したとりぶてつこねくしょんさんのラビッドフロストではいつも以上の身体への脱力感を感じられ、同じ日に購入したRubCraftさんの催眠音声「真・白なナニモノイ場所」で初めてムズムズではなく確実に気持ちいいという感覚をつかめました。そして本当に先日のですがホワイトデー催眠2018では前回以上に気持ちよくなおかつ長い時間その感覚でいられました。なので今まででここまで感じなかった作品である【バイノーラル】2人で催眠生放送【初見さん歓迎♪】を再び聞いてみたところ、これもまた気持ちいい時間を過ごすことができました。

私は5か月と長い時間がかかりました。ですがちゃんとかかれるようになりました。アドバイスとしてはまずは双子のいい・な・り〜性感開発ボイス〜聞くのを勧めます。この作品は例え気持ちよくなれなくても催眠というものが存在しているんだと一番感ぜれる作品だと思っていますので是非試してください。そして、聞くときは何も考えないようにしているほうがいいと思います。緊張や他の考え事があるとそれが気になってしまふ時やまだ身体が寝る準備ができていない時の状態に聞くとあまり効果が期待できなかったりしました。(ということば音声作品中よく使われていますがあれは本音だと思えます)後は同じサークルさんのものを買って続けないということもあると思います。サークルさんごとに使われている暗示というものが違ったり、話の流れ、身体への脱力の仕方など違うので色々なものを経験してみたいというのも後々効果が表れてくる要因の一つだと思っていますので是非いろんなサークルさんの作品を聞くのを勧めます。最後になりますが私のように長いことかかれない人はいると思いますが毎日ポジティブに考えるといいと思います。今日はいつもより脱力できた、いつもより集中して聞けたなどポジティブなのはいいことだと思いますので、毎日ああ...今日も催眠に入らなかったなどネガティブなことは考えずに毎日を過ごしましょう。



ペンネームnas



色々な作品を聞くというのは大事な事ですね。同じ人間が書いているので言葉の言い回しの癖などもあり、相性が大事な催眠では色々な方の誘導を受けた作品を聞くことは凄くいい事です。そして過去にかかれない作品でも、1度他の作品でかかるとかかれるようになっていきます。これが大事なポイントで、要は何かをきっかけにかかるとなればコツを掴めるという事。また催眠誘導自体に何か力があるわけではなく、受け手の捉え方次第だということになります。



ツイッターでバラバイト  
@9Parabyte



初めての催眠の経験は「双子のいい・な・り〜性感開発ボイス〜」で、初回から掛かれていたが、どのような状態が催眠状態なのかの知識がなかったため当時は「コレが催眠状態なのか?多分そうだと思うけど確証が持てないな」という実感でした。心の底から確証が持てたのは4ヶ月後に聞いた5本目の作品(有料作品では3本目)の「ヒブノドラッグレディ」を視聴した時です。

詳細は忘れてしまいましたが、ネットや催眠音声で「催眠の掛かり方は人それぞれ」というアドバイスを得られたのが一番のキッカケです。人それぞれなら自分の催眠の掛かり方は自分で決めてしまおう。自分が催眠に求めているのは「気持ちよさ」だから、自分の掛かり方は「気持ちよさ」を強く感じた状態なんだとその時定義しました。その後、先ほどの「ヒブノドラッグレディ」で催眠の最も深い状態(自我を全て失い「脳のリミッター」が暴走してこの世のものとは思えないほど強い快楽を受けたトランス状態)になりましたので「これが催眠状態でなくてなんだ。間違いなく催眠に掛かっている。自分は最初の催眠音声でも気持ちよかったから初めから催眠に掛かっていたのだ」と実感できました。

私はかなり被催眠が高いらしく、十文字灯斎先生が主催する楽しい催眠の会やREDさんのエロ催眠ショーでかけて頂いた際にも暗示が入り易い色々な方に言われたことがあります。実際に他の方が掛かっている姿と自分を比較して現在では被催眠性が高いと思っています。そんな私ですが人と比べて自分が掛かりやすいのか掛かりにくいのか最初には分かりませんでした。また「催眠の掛かり方は人それぞれ」という言葉を知る前までは何を掛けて催眠にかかっている状態なのか分かりませんでした。催眠に掛かりたいけど掛かれず悩んでいる人は、催眠に掛かっているけど掛かり方が浅い、または今の状態が本当に催眠に掛かっている状態なのか実感がない、から悩んでいるのだと私は思っています。個人差のある催眠状態を具体的に計測する方法(脳波計など)はおそらく現状はありませんので、まず自分の催眠の掛かり方を自分で決めてしまい、その自分で決めた状態を深く強く実感できる相性の良い催眠手法(幻覚、動作指示、感情支配、マゾ快感、甘々など)を探すのが1番の近道だと思います。

「催眠の掛かり方は人それぞれ」ととても大事な事だと思います。これは催眠から一歩下がり、「人の性格、個性は人それぞれ」と言い換えるといいかもしれません。そう考えると当たり前の話です。同じ言葉を投げかけても捉え方が違ったりするわけで、同じ誘導を受けてもかかれない人もいればそうでない人もいます。なので相性というのはとても大事です。ゆっったりとした誘導ではダメでも、驚愕的な手法でいきなりかかってしまいパニックになる方もいます。色々な術者、色々な作品、色々な声質、色々な空間など、何が相性が良いのか。それは誘導を受ける方も分からないですし、偶然の産物のような時もあります。色々挑戦してみてください。



実際に催眠にかかったのは1ヶ月位でした。一週間などではありませんでした。



作品は「レイブ・サウンド・ガール」です。この作品で初めて催眠にかかったことを自覚できました。  
具体的な内容としては作品内に「指パッチンで瞼を明け閉めする」部分があります。その部分で「女の子の指示通りに瞼が動いた」ということがありました。他の作品で体が熱くなった感覚がありましたね。  
枕やイヤホンなどは特に拘っていません。

「かかったフリ」「催眠音声で意気込まない」「いっそ寝る」

大雑把に言えばこの3つだと自分は思います。

「かかったフリ」

催眠音声は基本布団の中で聴くものとおもいます。

最初の導入を聞いた後気持ちよくさせられるパートに入るとします。

正直、催眠にかかってない場合なら効果はありません。

そこで「かかったフリ」です。

つまり、囁き声を出してみたり体を動かしてみたりすることです。作品によってすることは変わりますが自分は効果あると思います。

「催眠音声で意気込まない」

やっぱり催眠音声って買ったとき催眠にかかりたくて期待で意気込んでしまうものです。

しかしその感情は催眠にかかるにあたって不要だと思います。

導入部分でリラックス出来たとしてもなんだかんだ楽しみで催眠に難いのだと思います。

「いっそ寝る」

言ってしまうただ寝るだけです。諦めるのとは違います。

催眠の導入部分を使ってリラックスしながら寝ます。催眠にはかかれませんが、割りときどき寝るののでありだと思っています。

筆ペン

質問の中で催眠にかかるまでかかった時間について1ヶ月と書きましたが、別に毎日聴き続けていたわけではありません。

日毎に別のものを聴いたりしていました。

そうしている内にふとした何気ない時に催眠を聴いてみて偶然かかりました。ですから、正確には「作品を買ってから1ヶ月」ではなく「作品を買った後しばらくして、そういう催眠音声等を聴く期間が1ヶ月」あったということです。

さすがに催眠音声を買ってしばらくすれば期待も意気込みも何もありません。

ただ「今日はこれでも聴きながら寝ようかな」程度のもので。

そうした何気ない瞬間にかかるものだと思います。

ただ、一度かかることが出来ればその後は何回でもかかることが出来ました。

これで詳細を終わります。

「かかったフリ」「催眠音声で意気込まない」「いっそ寝る」

全部素晴らしいですね！

かかったフリですが、はじめは演技でごっこ遊びだったが、そのうち本当に無意識にかかれるようになった。という方も多いです。

催眠は想像した事が体に現れる現象と本編でも言っていますが、「かかろう」と思ってもなかなかかかれるものではありません。順番が少し違い、

泣くと思うとも泣けないですが、悲しい事を思い出したら泣ける人がいます。

単に手が固まると想像しても固まりませんが、接着剤を握りしめた想像をすると固まる人が居ます。

この、「かかったフリ」は、擬似的にかかった状況を想像するわけですから、十分効果的です。また演技と言ってもわざとらしいものやネガティブなものではなく、心から演技する事が大事です。「うおー！聞かない！？どうしょー！！」という風なんです。自分からその世界に入る事はとても大切な事です。

またいっそ寝てしまう。かなりの気張っていない心の状態の方が、催眠には適しています。

この辺のバランスを理解する事が、催眠への近道です。



PN:筆ペン  
TwitterID:oVo5FWJkPMvmToM



自分の場合は、はじめて聞き始めて約3ヶ月〜4ヶ月程で実感出来ましたね。



実感できたのは双子のいいなりですね。他サークルのものでありません…その中にカウントダウンする場面があるのですがそのシーンで落ちる感覚と言えいいんですかね？を感じました。  
あと自己暗示の練習でYouTubeにある指が開かなくなる催眠動画なども見て練習しましたね。  
同人音声の部屋さんもオススメです。



ただ音声を読み流してだけでなく音声を自分の中で反復するやり方で自分は催眠にかかれませんでした。催眠にかかろうという心構えとイメージが大切ですね。色々な音声を聞いたり聞き続けることも重要だと思うので諦めず頑張ってください！



youtubeの指が開かなくなる催眠(手が開かなくなる催眠)は有名ですね。この作品内でも手を固める誘導はありますが、映像有りだとまた変化があるかもしれないので、まだ未経験の方は探してみるといいかもしれません。



対面はしたことがなく催眠音声のみで一年〜一年半ほど



最初に「さあ、やってみよう〜催眠音声入門〜」「ヒブノマルチボイス」を購入し試してみたものの上手く集中出来ずかかれませんでした。  
その後有料、無料問わず色々な音声作品を聴いていたのですが中途半端にしか入れず、  
改めて上記の催眠音声入門を読み直しツイッターや音声レビューサイトの催眠にかかる感覚を読み「リアル術師の通話催眠体験」を試したところ上手くかかることが出来ました。  
イヤホンはその時hifiを使いそれ以外はいつも寝るのと同じ環境でした。その後はイヤホンを変えてもカナル型であれば大抵上手く入ることが出来ました。



私は一年以上かかることが出来ずに聴いていましたが、集中出来る環境(気になる物のない音声に向き合える環境)と「催眠にかかる人が多い言うことを信じて嘘でも従ってみよう」という気持ちでいたらいつの間にか本当に催眠にかかることが出来ました。

親や同居人が何かの拍子に来るかもしれない、というのは案外ストレスになるので同居人等の在宅中は難しいかもしれません。また少し催眠にかかれるようになったらいつもと違う感覚を覚えたりした後は今まで全くかかる事が出来なかった催眠にも変化がありました。  
乱文で申し訳ありませんが助けに能たなら幸いです。



PN:レイオス、またはクロシェ  
TwitterID:Heart\_Invader



催眠にかかれなかった人がかかれるようになった。という方のお手本のような例ですね。おそらく殆どの方が、この方と同じ道を辿ることが出来るのではないかと考えています。





知り合いのツイートを見てから約半月後

私の催眠音声ライブは知り合いの「催眠音声が気持ちいい」というツイートをきっかけに始めました。その翌日に私はフリー作品を漁り始めました。当時バイノーラル音声の全年齢対象の癒し音声作品にはまっていた私はそのツイートから「催眠音声」に興味を持ってYouTubeに転がっている「催眠音声」と題されている動画を視聴してみました。催眠に入る感覚がまだわかっていなかったこともあり、催眠に入っていることを実感できませんでした。その動画作品は動作支配のものが大半でした。音声の言われた通りにしていましたが「自分で動かしている」という感覚でしかなく最終的には「自分は何してんだろう」と考えてしまうほどでした。カウントダウンなどの効果もほとんど現れませんでした。そのことをその方に相談したら、いくつかの有料作品を紹介していただきました。その作品は「ヒプノリラクゼーション」「4ジгентリップ催眠」「イジгентリップ催眠」「リアル術師の通話催眠体験」この4本です。その中で私が初めて「入る」感覚を覚えることができた作品がありました。F・A・Sさんの「4ジгентリップ催眠」です。その当時の再生機はWALKMANのNW-M500、スティック状の形のタイプです。聞く際に私はイヤホンではなくヘッドフォンを利用して、こちらはオーディオテクニカのオープン型ヘッドフォン、AIRシリーズのATH-AD500Xを使ってました。イヤホンではなくヘッドフォンを使う理由は完全に私の好みの問題なのですがバイノーラルの癒し音声作品を聞いていた時に「まるで本当にそこにいるような感覚」がほしくて、自分の中で出した答えが開放型のヘッドホンでした。この4ジгентリップを買って1回目、2回目はうまく催眠状態に入ることが出来ずに不完全燃焼で終わってしまいました。そして3回目の日(2回目から約1週間後)この日は大学の授業がいつもより遅くまであって、帰った時には疲労感で少し意識がぼーっとしてました。その後すぐお風呂に入ったのですが入浴後もその感覚が少し残っていて「このまま耳かき音声聴きながら寝ようかな」と思っていたのですが、ふと4ジгентリップのことを思い出し久しぶりに聴いてみようかな…と心変わりしました。その日は前の2回とは聞く環境が違いました、前の2回はパジャマを着ていましたが今回は下着のみ、そこにタオルケットを一枚かけて仰向けの状態で寝ていました。(夏場だったので寒くはありませんでした)

部屋の明るさは前の2回は真っ暗でしたがこの日はパソコンやモニターの電源ランプが光っていたこともあって真っ暗ではなく薄暗い感じでした。

使っている枕もその時使っていたクッション系からその数年前に使っていた低反発タイプを引っ張り出して見ました(沈み込む感覚が催眠のイメージに役立つかと思ったから)

序盤に行う10分程度のリラクゼーション(手を前後ろにぶらーんぶらーんと動かしていくもの)をしている時点で少しいつもと違うことに気づきました。

5分くらいリラクゼーションを続けていた頃意識がぼーっとしてきました。眠いのは違う感覚です。全身が脱力していった身体の負荷が無くなっていくみたいなき感覚でしょうか。身体の疲労感がそうさせていたのかもしれませんが。10分経つ頃には頭の中はふわふわとしたような…とっても心地よく感覚で満たされてました。

そして本編でももう一度リラクゼーションがあり、力を入れて、抜いての繰り返しをするものでした。入れた力を抜くたびに身体がベッドに沈んでいくような重みを感じていて意識もだんだん曖昧に、考えること自体が億劫になっていきました。CVのぶらさんの声も聞こえてくるけど…言葉が頭の中を通過していく感覚…聞こえているのに何故か完全には捉えきれない…ただどこんだかこの人の声聴いてるとすごく癒される…気持ちいい…とトランス状態に引き込まれていきました。

この頃には身体は沈んでいく感覚から若干痺れたようなビリビリとした感覚が伝わっていました。痺れるということも正座をして痺れたみたいな強いのではなく、もっと優しく甘くてじわっとした感覚でした。

これが私の「入った」はじめての体験です。ちなみにこれを機にわたしはドライの味を占めてしまいました(笑)

最初のリラクゼーションと合わせてここまで誘導を受けてから30分と言ったところでした。

アドバイス…という程のものでもないですけど「催眠に入る」ことを意識しすぎると催眠から遠のいてしまうかも知れません。

「入る」より「楽しむ」という考え方で聴く方がいいと思います。

そして、ある程度の疲労感是人によってはトランスに入る手助けになるかもしれません。

仕事や学校で疲れて帰ってきた夜に何気なく聴いてみるといつもと違う感覚が味わえるかもしれませんよ(疲れすぎるとトランスから寝落ちコースに入りますが目覚めは最高ですよ(笑))

全年齢作品と聞きましたので出来る限りR18に入らないかなと思う言葉を選んで書いたつもりですが…作品名についてはどうしようもありませんでしたごめんなさい。



詩乃



「入る」より「楽しむ」とても大切な事ですね。他にも似たことを書いたのですが、「入る」事は結果であり、大事なはその過程です。楽しんで、没頭したり、リラックスしたり、その結果たどり着くものを理解して下さい。なので、誘導の流れに委ねる事が大事です。



マコト  
ツイッター: @makoto\_homura



「状況が整えばかけられるのだと達観して待つ姿勢の精神状態」他の方もアドバイス頂いている通り、そのような心の余裕のようなものは凄く大事です。一見遠回りのようなやり方の中で、一番催眠に掛かりやすいのがこころの状態です。催眠にかかりたいという過度な期待は、催眠の妨げになります。