

★Read me

<クレジット>

声優:野上菜月様

イラスト:柘見ちえ様

編集:じゃっく様

ロゴ:桜色ピアノ様

企画・脚本→へぶんすてーと

<免責事項>

この作品によって発生した、健康面での問題に関しては責任を負いかねます。

催眠自体は特に危険性のない、安全なものですぐ、人によってはめまいがしたり、頭痛になる可能性があるかもしれません。

体調が悪くなったら、すぐに音声を中断して下さい。

★疑問があれば一言コメントお願いします！

「催眠に入れない...」

「途中で疑問が湧く...」

この作品に限らず、上手く催眠に入れない人の質問にお答えします。

催眠に関する質問・疑問などありましたら、科学的な説明などを添えて、お答えします！

何かありましたら、作品の一言コメントにてお願いします。

<トランスの意味>

tranceは催眠状態・恍惚状態という風に訳されますが、語源に近いtransという接頭語(単語の最初の部分)を見ると....

trans-

連結

1. 越えて、横切って、超越して
2. 向こう側へ、別の状態へ、変換の
3. 完全に

※(株)アルクの英和辞典-英次郎より引用。

<https://eow.alc.co.jp/sp/search.html?q=trans-&pg=1>

Transform(変形)→形が変わる

Translate(翻訳)→言語が変わる

Transition(推移/移行)→時期・仕事などが変わる

Transaction(取引)→お金を商品に変換する。

→トランスは超越するとか、徐々に移り変わるというニュアンスがあります。

★脳内の働きの変化

①β波→α波→θ波が優位な状態へ

②脳の前頭前野(理性とか意識)が休まり、大脳辺縁系(無意識)と脳幹が活発に働いてる状態へ。

③交感神経→副交感神経が優位な状態へ。

★心理学で考えると...

①選択的注意(見たいもの・聞きたいもの・感じたいものだけに意識が向く)
→特定の感覚(視覚・聴覚・触覚)に意識を向け続けると、脳内の不要な働きがオフる。

②脳が休まると、疑問だけじゃなく、不安や悩みが起りにくくなる。

③物事の善悪を判断しづらくなる

→そのおかげで、催眠誘導で言われてることを、そのまま体験しやすくなる
(脳内の錯覚みたいな感じ。イメージの世界に入ってる状態)

★体の働きで考えると...

副交感神経が優位になったおかげで...

- ①呼吸が深くなる
- ②全身の筋肉が脱力する
- ③全身の器官も、ゆっくり働くようになる(心臓とか)