

こころとからだの 健幸タイム



女優として、舞台や映画、テレビなどで幅広い活躍をしながら、「魂」という普遍的なテーマを探求してきた宮崎ますみさん。現在は、多次元的なアプローチによって、心と身体と魂に癒しをもたらす「ヒプノセラピスト」としても活躍しています。後編の今回は、ヒプノセラピーを通じての気づきや「真の癒し」についてお話を伺いました。

対談編

ゲスト 宮崎ますみさん・後編

ヒプノセラピーは、潜在意識せんざいしき下に働きかける癒しの手法

鳴海周平(以下 鳴海)

こころとからだの健康について学んでいると、生活習慣や家庭環境、予防医学的な考え方で視野に入れながら、魂の存在にまで言及する「ホリスティック医学」の大切さを実感します。

「ホリスティック医学」で重要なのは「人間を丸ごと診る」ことなので、ますみさんがおこなっている「ヒプノセラピー」のように、潜在意識下へ働きかけることで、現在の悩みの原因となっている「過去の出来ごとや想い」を癒すことは、とても大切だと思うんです。

宮崎ますみさん(以下 宮崎)

おっしゃるとおり「真の癒し」のためには、人間を丸ごと診る「ホリスティック

な視点」が必要ですよ。

ヒプノセラピーのセッションに訪れる方の相談内容は、病気の悩みや幼少期のトラウマ、大切な人を亡くした心の傷を癒すためなど、じつにさまざまです。

ところが、こうした悩みの原因の多くは、本人もふだん意識していない「潜在意識」にあることが多いので、なかなか気づくことができません。

ヒプノセラピーは、催眠状態の特性を活かして、潜在意識下にある問題の原因へとアクセスし、それをイメージや暗示を用いて解放していく方法です。

鳴海 「潜在意識」と、私たちがふだん認識できる「顕在意識けんざいしき」とは、よく氷山の例で説明されますね。海の表面から顔を出している部分が「顕在意識」で、海の下にある見えない部分が「潜在意識」。つまり、意識の90%以上は「潜在

意識」ということになります。悩みの原因が、意識の大半を占める潜在意識にあるのだとしたら、ここへアプローチできるヒプノセラピーは、とても有効な手法ですね。



宮崎 人前で話をするのが苦手だ、という40代の男性が相談にきました。

脱サラをして、事業も拡大し、人前で話す機会がどんどん増えているにも関わらず、「変に思われているんじゃないか」とか「変な目で見られているんじゃないか」というコンプレックスがずっとあって困っている、と言っています。

「その原因に、何か心当たりがありますか？」と訊いてみたら、「中学生の時に、『お前は目立つから』と、先輩にボコボコにやられたことじゃないかと思う」とおっしゃったのですが、中学生という、顕在意識と潜在意識を分ける膜がもう出来上がっている年齢です。覚えていくこと、つまり顕在意識で思い出すこと

が出来るのは、せいぜいその頃の記憶なので、潜在意識下にある「本当の原因」ではない場合がほとんどなんですね。そこで、彼のコンプレックスの原因へとさかのぼってみることにしました。

まず、催眠状態に入って、最近大勢の前でしゃべっているシチュエーションに戻してもらいます。

「大勢の前でお話をしているあなたは、今どんな気持ちですか？」

「皆に変なふうに見られているんじゃないかとドキドキして、汗が噴き出しています」

「その気持ちをどんどん強く感じていきます。そしてその感情、その全身の感覚を一番最初に体験した、その原因となる場面へ、今から10数えたら戻っていきましょう。10、9、8、7、6、5、4、3、2、1、スーッと入りました。今、どこにいますか？」

「家のリビングです。僕は幼稚園児です」

「そこで何が起きていますか？」
「お母さんが上履きを買ってきてくれました。でも、幼稚園で決められた上履きの色と違うので、僕は焦ってお母さんに言いました。お母さん、この色じゃないんだよ。本当は黄色なんだよ」

お母さんはブルーの上履きを買ってきただのです。

「お母さんはそのときどきという反応をしたの？」

「上履きの色なんて何色だつていいじゃない。お母さんは忙しいのよ。あなたのために買ってきたんだから、これを履いてきなさい！」

それで終わったのです。

小さな頃にそんな剣幕で言われたら、誰でも萎縮してしまいますよね。

反論も出来ないし、買い替えに行くことも出来ない。

そして次の場面で、幼稚園の教室の扉の前において「この上履きの色だと、みんなに変な目で見られる。僕、入れない」と、ただ立ちすくむばかりだった自分を発見したんです。

鳴海 ヒプノセラピーでは、顕在意識もすっかり残っていますから「こんなことがあったのか」と、自分自身でも驚かされたでしょうね。

宮崎 相当、驚いていらつしゃいました。

そしてここから、記憶を書き換えていく作業に入ります。

いろいろな方法があるのですが、この時は「大人になった自分」をイメージの中に入れて、「このお兄ちゃんがあなたを助けに来てくれたよ。さあ、どうしてほしい？」と訊いてみました。すると、すぐに「新しい黄色の上履きに買い替えてほしい」という返事があったので「分かった、じゃあ今から一緒に買いに行こう」と、靴屋さんへ向かいました。

皆と同じ色の上履きに買い替え、ニコニコして幼稚園の教室へ戻って、皆と仲良く遊び出したので、まずは「安心です。次に、問題の原因となっているお母さんとの場面に戻りました。」

「お母さんのあの時の態度や言葉が、こういうコンプレックスにつながったんだ」と、当時は言えなかった言葉を、大人の自分が代弁します。この時に「人格交代」という手法で相手の潜在意識の中へ入り込むと、相手の気持ちが分かるんです。

お母さんは「ごめんなさい。そんなつもりはなかったのよ。そんなに傷ついていたなんて…これからはおまえの言うことにしつかり耳を傾けて、そんな態度は二度としないから、ごめんね」と、イメージの中で謝罪してくれました。

その後、お母さんから「愛してる」という言葉と共に、ギューッと抱きしめてもらうことで、母子関係の再構築を身体感覚にも植え込んでいきました。

こうして「記憶の書き換え」を終えた後、再び最初の「大勢の前でしゃべっている場面」に戻ります。すると、心臓がドキドキして手に汗握っていたにも関わらず、「ちっとも恐くないです！普通に堂々としゃべっている自分がいる」という状態に変化していたのです。

鳴海 相手の立場にも簡単に立ててしまうのが、潜在意識の凄いところですね。



中で認められるようになりました。
鳴海さんも、退行催眠で前世を覗いてくれたんですよ。

鳴海 はい、ちょっとだけあちらに行ってきた(笑)。

催眠状態でどんどん記憶をさかのぼっていくと、様々な時代で、いろいろなキャラクターを体験してきたことがわかります。

地球や他の天体を舞台にして、その時々で「誰か」を演じている。そんな感覚でした。

宮崎 何度も生まれ変わってくる中で、強烈な体験をしたり、特別に強い想いを持ったりしたことは、後世において何らかの影響を与えることもあるようです。ヒプノセラピーでは、年齢退行催眠のように、記憶をどんどんさかのぼっていくことで、現在抱えている問題の原因がどこかの前世であったことを認識し、その時の感情を書き換えてあげる、ということもおこないます。

ある女性の相談者は、アメリカの大工さんだった頃の前世を思い出しました。その人生では、高いところから落ちてしまい、鋭い木片が背中にグサツと刺さって死んでしまったそうです。このビジョンを見て以来、彼女は何十年も抱えていた肩甲骨の痛みがピタッとなくなりました。原因を思い出したことで、

その時の感情が修正されたんですね。ただ、さまざまな前世の積み重ねが「魂の履歴」として刻まれていますから、問題の本質には多角的、多次的に目を向けていく必要があります。自らの「魂の履歴」と向き合うことで、「真の癒し」が実感出来るんです。

鳴海 ヒプノセラピーが素晴らしいのは、催眠状態の中で、自らが原因を認識し、自らの意志で癒されることが出来る、ということだと思います。

宮崎 私も、そこが大好きなんです(笑)。第三者の誰かから「あなたは○(笑)でしたね」とか「あなたのガイドは○(笑)です」と教えてもらうこともいいですが、自分の内側から湧き出た感覚を、自らの五感で受け取った情報は、より深く納得が出来ますよね。「自己の内こそ宇宙があり、英知がある」そして「永遠の愛も、神も、自らの内に存在する」という実感は、何ものにも代え難い宝物になるでしょう。

今世の「地球観光ツアー」を思いつきり満喫しよう

宮崎 ヒプノセラピーヒプノセラピーに携たずさわって、私たちはどうやら、生まれる前に「魂のシナリオ」を書いてこの世に來ているらしい、ということがわかってきました。

胎児の頃に原因があったり、中には生まれる前の記憶まで思い出す方もいらっしゃるようです。

宮崎 生まれる前の記憶は「前世」と呼ばれます。鳴海さんもお得意な分野だと思えますが(笑)、ヒプノセラピーをしていると、私たちは本来、あの世とこの世を行ったり来たりしている「魂の存在」であることに気づかれます。

前世の研究は19世紀の初頭から始まったと言われていて、1980年代にブライアン・L・ワイズ博士やロジャー・ウルガー博士といった精神科医たちが著作として発表したことよって、世界

前世の記憶をたどることで みえてくる「真の癒し」

自分の感情を癒し、相手の感情も理解する。相手の視点からも、その時の状況や気持ちをおかしてあげることができるから、より深いところでの癒しが起こるのでしょね。

鳴海 年齢をさかのぼって潜在意識の記憶を辿っていくと、前述のように幼少期が原因だった方もいれば、もっと前の

今世ではどんな「魂の学び」をするのか、誰と、どこで、どんなシチュエーションでそれは行なわれるのか…。すべて自らが今世地球で出会う人々と一緒に、緻密な計画を創り上げているようです。

鳴海 前世をみてきた時に、そのことを強く実感しました。

これまで出会った人や、これから出会うであろう人が、さまざまなシチュエーションを想定しながら、壮大な「魂のシナリオ」を計画している…。すると、出会いも、起こることも、すべて「偶然」ではなく「必然」なんだ、ということになります。

宮崎 そうなんですよね。だから、「今世での使命は何だろうか？」と追い求めることも、探す必要もなくて、すべては機が熟した時に、ちゃんとあらわれるようになっていく。

鳴海 「魂の本質」に気づくため、そしてせつかく来た「地球観光」を満喫するために、自ら描いた「シナリオ」どおり、人生は進んでいるのでしょね。

こうしたことを、誰もが実感出来る手法として「ヒプノセラピー」があらわれたことは、時代が大きな節目を迎えていることの証でもあるように思います。



宮崎 たしかに、今は大きな時代の節目であり、過渡期の真つ只中なのかもしれない。

これまで「光と陰」「善と悪」というような二極性のからくりの中にいた私たちは、そこから卒業して、すべてが調和された「新しい世界」へと移行しているのではないかと。特にここ数年は、ヒプノセラピーのセッションを通して、そうした流れをひしひしと感じています。

魂の本来の姿は「愛」そのもの。新しい世界は、その本来の姿がより輝く時代になることを確信しています。

鳴海 「魂の本質」に気づく機会が増えると、ますますその流れは加速していくかもしれませんね。いつそうワクワクする楽しい時代になりそうです。

今日は楽しく貴重なお時間を、どうもありがとうございました。

※本文のヒプノセラピー再現箇所は、宮崎ますみさん著『ピュア・バランス』（ヒカルランド）より一部抜粋させていただきました。

宮崎ますみさんをゲストにお迎えして「エヌ・ピュア健幸セミナー」を開催します。

日時 2016年4月20日(水)
14:00~17:00
場所 TKP札幌ビジネスセンター
札幌市中央区北3西3
ヒューリック札幌ビル5階
(札幌駅地下9番出口直結)
参加費 事前予約 2,000円
当日 2,500円

お申込・お問合せ
エヌ・ピュアフリーダイヤル

0120-8739-85



ヒカルランド
1851円+税



宮崎ますみ
プロフィール

愛知県名古屋生まれ。1984年クラリオンガールに選ばれ、女優として舞台や映画、テレビなどで幅広く活躍。1995年に渡米し、二児の子育てをしながら、ヨガなどを通して魂の探求に専念する。現在は、こうした経験を活かし、心と身体と魂を多角的、多次的にアプローチする自己実現を主軸としたヒプノセラピーを指導している。2007年には厚生労働省・厚生労働大臣より「健康大使」を任命され、国民一人一人に健康の重要性を認識してもらうための講演活動なども行なっている。著書に『至福への扉』（飛鳥新社）『ピュア・バランス』（ヒカルランド）がある。

講演会やワークショップ、セッションなどのスケジュールはWEBサイトでご確認ください。



<http://salon.hypnowoman.jp/index.php>