
吉田式呼吸法「簡易型」スクリプト

※条件：

対象者人物像概要：30代前半女性事務系社員・4大卒・ベッドで就寝・飲酒はたしなむ程度

施術環境：小会議室。照度やや低めの通常の蛍光灯照明。騒音はないが空調の音は僅かにし続けている。

事前準備

椅子の背もたれに寄り掛かった状態で座らせるか、長椅子やベッド、床に横たえる姿勢を対象者に取らせます。ベルトを緩めたり、腕時計・眼鏡をはずしたり、（可能であれば）靴も脱がせたりさせて、リラックスの障害になる“締め付け”や“圧迫”を取り除きます。女性の場合は、ネックレスやブレスレット、ピアスなども取ったほうが良いでしょう。

椅子の背もたれが対象者の首より低い場合には、催眠状態になった際に頭部を支える必要が出ます。直接触れて手で支えることが望ましくない場合には、壁際に椅子を置くなどして、手以外で対象者の頭部が支えられるかも、必ず確認します。また、施術中に気が散るようなことがないように、携帯電話類のスイッチは切っておいて貰うようにします。

誘導

それでは、目を閉じて下さい。これから深呼吸をしながら体の力を抜いて行きます。では、ゆっくりと息を吐いてみましょう。ゆっくりと、ゆっくりと、お腹の奥の方から息を集めて出して行く感じです。なが～く、息を吐きます。なが～く、息を吐きます。息をなが～く吐くと、吸う息もだんだんと長くなっていく。ゆっく～りと、息が長くなっていくと、なんだか、からだからジワ～っと力が抜けていく感じが少しずつしてきます。息をゆっく～りするうちに、どんどん、体から力が抜けて、何となくらく～な気持ちになってきます。

さあ、それでは、これから私が、10（とお）、9（ここのつ）、8（やっつ）と10個の数字を数えて行きます。そうすると、どんどん体がらく～になって、い～い気持ちになって行きます。10個の数字を数えて行って、私が最後に1（ひとつ）と言うと、体全部がフワフワしたらく～で、いい気持ちになりますよ。

さあ、それじゃあ、いきますよ。

10（とお）。手や足の先の方から、なんだか、力が抜けて行きます。手首や足首。どんどん力が抜けて行きます。だるいような、気持ちが良いような、ボーっとしたような感じが、手や足にだんだんと広がってきます。

息をゆっくりとすると、どんどん力が抜けていく。

9（ここのつ）。手や足の力がどんどん抜けていく。息をゆっくりとすればするほど、手や足から力が抜けていく。手首・足首から、ひじ・ひざ、どんどん、だるくてボーっとした感じが広がって来る。だるいけれども、なにかジンワリ気持ちが良い、不思議な感じです。

8（やっつ）。息がだんだんと自然にらく～にできるようになって来る。だんだん体が気持ちよくなって来る。おなかや背中、どんどん楽で、ジンワリいい気持ちが広がって来る。力が抜けて、とてもいい気持ち。

7（ななつ）。息を静かにゆっくりとすると、どんどん、いい気持ちが広がって来る。まったりした、いい気持ちだ。お酒にちょっと酔って、ベッドに横になった感じ。手も足も投げ出して、横になった感じ。ふわふわとして、ちょっとぼかぼかする。ふんわりした感じが体の中にもどんどん広がって来る。

6（むつつ）。いい気持ちが体全体に広がって来て、おなかや背中、それから肩や首。どんどん楽になって来る。力が抜けて、もう、頭が重くて支えるのも大変になって来る。らく～でい～い気持ち。（必要があれば頭をこのタイミングで支える）。

5（いつつ）。首から力が抜けると、頭もなんだかボーっとしてきた。

4（よつつ）。もう、体全部から力が抜けて、ふんわりしたいいい気持ち。とても、い～い気持ちだ。何か考えるのも、もう面倒臭い感じ。

3（みつつ）。どんどん、力が抜けていく。もっともっと力が抜けていく。頭の中も力が抜けて、ぼんやりしてい～い気持ち。まわりのことももう全然分からない。私の声ばかりが頭の中に響いていますよ。私の声ばかり聞こえる。

2（ふたつ）い～い気持ちがどんどん体の中に広がって、体全部から力が抜けてしまう。さあ、次に私が1（ひとつ）と言うと、もう完全に力が抜けて、いままでで一番気持ちいい、まったり、ふんわりした、い～い気持ちになってしまいますよ。はい、1（ひと～つ）。さあ、もう、とてもい～い気持ちです。もう、何も考えられない。これ以上ないぐらいのいい気持ち。

覚醒

さあ、それでは、これから私が、1（ひとつ）、2（ふたつ）、3（みつつ）と5個の数字を数えると、体全部に力が戻って来て、すっきりと目が覚めて行きますよ。

1（ひとつ）。らく～な気持ち。い～い気持ちが体全体に広がっています。そして、だんだんと、手や足、おなかや背中に力が湧いてきます。ちからがあちこちに入るようになってきた。

2（ふたつ）。だんだんと、体全体に力が湧いてくる。だんだんと頭もすっきりとして来た感じ。

※後催眠暗示を先に入れていて、その事実を対象者が覚えていても良い場合には、念を入れて…

「頭がすっきりとしてだんだんと目が覚めて来る。けれども、さっきの●●という言葉は、あなたの頭の奥の方に入ったまま、目が覚めても、決して消えませんよ。●●という言葉は、あなたの心の奥の方に入って、これからもずっと残り続けますよ」と後催眠暗示を繰り返して入れます。

3（みつつ）。さあ、だんだんと、頭もはっきりとしてきた。もう、まわりの音や光がだんだんと分かるようになってきた。空調の音、蛍光灯の光、もうみんな分かりますよ。もうすぐ目が覚める。

4（よつつ）。さあ、とてもい～い気持ちで目が覚めますよ。たくさん寝た後のような、すっきりとした気分で目が覚めますよ。次に私が5（いつつ）と言って手を叩くと、すっきりと目が覚めます。はい、5（いつつ）！（手を叩く）

はい。目が覚めましたね。じゃあ、ゆっくりと伸びをしてみてください。