

なぜ

アリス・マーガトロイド  
催眠術にかかりやすいのか

著・KANATA  
表紙・三日月ネコ  
挿入漫画・Rain



# まえがき

この本を手にとられた貴方は、私の身内か、アリス・マーガトロイド<sup>(1)</sup>が好きか、催眠がお好きか、その場のノリか、はたまた何かの手違いか、その何れかと思われます。

この本は、東方 Project に登場するアリス・マーガトロイドが、何故二次創作で催眠術にかかりやすいキャラクターとして扱われているかを、催眠術師の目線で徹底的に解説する本となっています。

各項目、短い時間でサッと読み進められるように構成していますので、一気に読んでいただくなり、部分的に読んでいただくなり、読みたいように読み進めていただけたらと思います。

道中、実際の催眠術がどのようなものか、実際に催眠術をかけるには一体どうするのか、そちらも解説していきますが、掛け方や仕組みを解説するということは、いわば催眠術のネタバレとなります。

この本を読むことで、催眠術がどのようなものなのかを理解すると同時に、ある意味で、漫画やアニメの世界における催眠術に対するイメージが崩落する可能性もあります。その辺りに幻想を抱きたい方は、今のうちにこの本を閉じることをお勧めします。

それでも、フィクションの世界のギャップを乗り越えた上で、本物の催眠術の世界に触れてみたいという覚悟がお有りでしたら、ぜひこの本を最後までお読み頂き、あわよくば、催眠術の楽しさに触れて、広めていただけたらと思います。

なお、この本では、より分かり易い解説を伝える名目で、動画をチェックしてもらおう部分が多く存在します。しかし、催眠術は『動画を見るだけでかかってしまう危険性』も少なからず存在するので、かかりたくないと思っている場合は、その動画を視聴しないように、十分気を付けてください。

筆者：KANATA

---

(1) 初登場は、東方怪綺談の3面ボス及びExtraボス。魔法使いでもある。

# はじめに

「催眠？あり得ないわ。」

そんな言葉を口にしておきながら、まるでアダルトビデオや成人向け漫画の世界よろしく、平然と服を脱ぎ捨て、乳房を惜しげも無くさらけ出すなど、淫乱な姿を見せつける。アリス・マーガトロイドが主役の二次創作で、幾度となく、目にしたことがある光景かもしれない。

あれ程「あり得ない」と言っておきながら、これほど見事なかかりっぷりを披露するのは、滑稽にも程があると言えるだろう。

しかし、ここで筆者は考えた。アリス・マーガトロイドは、何故『催眠術にかかりやすいキャラクター』として、多く描かれるのだろうか？

そこでこの本では、彼女が何故『催眠術にかかりやすいキャラクター』として描かれることが多いのか、それを解説していくことにする。

また、それに加えて、読者に本物の催眠術の楽しさや、自らが催眠術をかける際のテクニックや考え方など、そちらも書き記していきたいと思う。<sup>(2)</sup>

---

<sup>(2)</sup> どちらかと言えば、こちらの方がメインとなるので、そのつもりでこの本を楽しんでいただきたい。

# 用語説明

この本で特に頻出する単語を先に紹介しておきます。この先で何度も使用する用語になるので、是非憶えてほしい。

## 1. 術師・術者

催眠術師のこと。特に指定がない場合は、催眠術を実際にかける人という認識で問題ない。

## 2. 被験者

催眠術にかかる人のこと。基本的には1人がかかることになるが、複数人がかかる側になることもある。

## 3. ラポール

フランス語で、信頼を意味する心理学用語。ここでは、術師と被験者の間に築かれる信頼関係を指す。

## 4. ペンデュラム

振子のこと。パワーストーンの特売店で売られていることが多く、鉱石、水晶などで作られたものが多い。<sup>(3)</sup>

なお、同人作品などで頻出する、5円玉と糸で簡易的に作られたアレも、ペンデュラムとして扱われる。

---

<sup>(3)</sup> 筆者は以前、ローズクォーツというパワーストーンで作られたペンデュラムを使用していたが、落としたら普通に割れたので、現在はステンレス製の物を使用している。

---

# 第1章

## 催眠術とは何か

---

漫画やアニメ、同人の世界で、催眠術というコンテンツを目にすることが多くなった。

そこで繰り広げられる内容は、まるで『魔術』と言ってしまいう程に、様々な事象を自由自在に展開している。

しかし、それはあくまで、フィクションの話であり、現実世界で、そんなことはできないのだ。

何故ならそれは、私たち催眠術師が知っている『本来の催眠術』では無いからだ。

では、真に正しい『本物の催眠術』とは何か？

まずは手始めに、私たち催眠術師が知っている『本当の催眠術』をお教えしよう。

## 第1節 よくある勘違い

催眠術を詳しく知らない人が思う催眠術のイメージとは、意識が無くなったり、記憶が無くなったり、嫌なことをさせられたり、解けなくなったり、そのようなイメージが多い。

実際、昨今の漫画やアニメ、同人の世界では、催眠術を相手の意識を朦朧とさせて、意のままに操る魔術的なものとして扱われていることが多い。

しかし、催眠術者の私から言わせて頂くと、この認識は根本的に間違っており、先程イメージされたような内容は、全くありえない。

何故なら催眠術というのは、自己暗示<sup>(4)</sup>を誘発する技術であり、外部からの情報を通じて、意図的に発動させるものである。

とは言え、ここで「ありえない」と一言で申し上げても、まだ「本当にありえないのか？」と思われる方が多いと思う。では何故そう言えるのか、その理由を順番に解説していこう。

### その1 意識が無くなる・記憶が無くなる

テレビ番組の芸人が、笑いが止まらなくなったり、犬や猫などの動物になりきってしまったら、そのような光景を目にしたことはあるだろうか？

そして、催眠術が解かれた後の芸人達が、こんなことを言っているのを覚えているだろうか？

「本当だって！自然にワンとかニャーとか出ちゃうの！」

そう、きちんと感想を述べている。それはつまり、かかっている間のことを憶えている＝意識がある、ということである。

---

(4) スポーツ選手や試験前の受験生が、自分に対して「僕はできる！やればできる！」と言い聞かせて、やる気や自身のベストを出し切れるようにする手法。

## その2 嫌なことをさせられる

先程の内容に通ずる部分があるが、その人にとって『不利益を被るもの』であれば、その人の本能が「それは嫌だ！」と拒絶し、受け入れないようになっている。

極端な例に「貴方は私に1万円札をあげたくなる」と言う暗示があったとする。このような『受ける側が大きな損をする暗示』というのは、基本的に失敗するもので、催眠術として成立しないのだ。

故に、フィクションの世界で見られる『一方的に相手を支配・無理矢理に性的行為へ持ち込む催眠術』は、無い<sup>(5)</sup>と言える。

そもそも催眠術は、性的なもの・そうでないものに限らず、事前の説明と暗示の内容を以て、お互いがその時間を楽しく、より気持ちよく過ごしたいという『双方の想いが合致した上で成り立つコンテンツ』である。

なので、催眠術を始める前の段階で、お互いを知り、内容や人となりの確認を取り合うことが必須となる。

## その3 解けなくなる

催眠術は自己暗示を誘発する技術であり、その時間の長さは、かかる人間の持つ集中力に比例する。本人が楽しむ余裕がなくなれば、簡単に効果は薄れてしまうのである。

また、効果が長く続くような暗示の他に、催眠術の解き忘れが生じてしまった際も、1度睡眠をとり、再び起床することで、脳が再覚醒し、自ずと催眠が解けるようにできており、そうでなくても、大抵の暗示は10分~30分程で切れるようにできている。

これは、人間の脳が通常とは異なる状態を維持することができる状態の一般的な限界と言われており、通常であれば、そこまで身構える必要はない。

だが、私一人の見解としては、術をかけたものが責任を持ち、解除覚醒まで行うべきである。何故ならば、それが催眠術師の義務であると、私は考えているからだ。

---

<sup>(5)</sup> 夫婦の夜の営みで、マンネリ化を解消するための技法の1つ(俗に言う『プレイ』)として、性的な催眠術が実際に用いられることはある。

## 第2節 催眠術の流れ

催眠術は、大まかに『催眠誘導・深化・暗示・解除覚醒』の4つに分類されており、特に深化と暗示の2つは、催眠術の成否に大きな比重を秘めていると言っても過言ではない。

分かりやすくするため、それぞれのプロセスに分けて、具体的に説明していこう。

### その1 催眠誘導

催眠誘導は、被験者にリラックスしてもらい、体の力を抜いてもらう段階である。

ペンライトやライターを用いたり、指を注視させたりするなど、その方法は様々存在する。なお、具体的な手順については、第4章にて解説する。

### その2 深化

深化は、リラックスしてもらった被験者を、更に深い催眠状態に持っていく作業のこと。ここで全身の力が一気にドッと抜ける人もいるので、しっかり支えるなど、姿勢を崩し過ぎないように気をつけなければならない。

これが上手くできないと、頭をぶついたりする危険を伴うため、慣れない間は、ソファやベッドなどで横になってもらうなど、安定した姿勢をとってもらう工夫をする必要がある。

### その3 暗示

全身の深化を行ったら、次に暗示の内容を伝える。ここで大事なのは、その伝え方。相手に事前に伝えた催眠術の内容をより詳しく、そしてわかりやすく伝える必要がある。

この伝え方で、相手がどのような反応を示すか、お互いが明確にイメージできるようにする必要があるが、被験者がイメージと違う反応をしても決して慌てず、相手に合わせて対応できるようにしていくべきである。

## その4 解除覚醒

催眠術の内容を一通りこなしたら、終わりに催眠術の解除、そして意識の覚醒を行う。

ただし、催眠状態を解かれた被験者というのは、直ぐに身体の状態に戻るわけではない。解除直後は、まだ全身に力が入らず、頭も『ボーッとした状態』になっていることが殆どである。

そのため、この覚醒の段階で、体力面・意識面をしっかりケアしてあげることが必須である。最低でも、1~2分以上はかけて、丁寧に元の状態に戻していきたい。

## 第3節 かかりやすい人とかかりにくい人の特徴

では、かかりやすい人とかかりにくい人の違いは何か、例を挙げて説明する。

### その1 かかりやすい人の特徴

#### 1. 好奇心が人一倍旺盛である

催眠術は『非日常のコミュニケーションの延長上に存在する技術』であるため、日常と異なる世界観に対して『積極的に肯定的な態度が取れる人』は、現実からかけ離れた現象も、受け入れやすくなるのだ。

#### 2. 伝えた内容の理解に長けている

催眠術は『自己暗示を誘発するもの』であるため、術者が伝えた暗示の内容を、自分の思考過程の中で自分なりに処理し、自らの思考・行動・筋肉の動きにフィードバックしなければならない。つまり、己の中で理解できる必要があるのだ。

必ずしも、術者のイメージ通りになるとは限らないが、多少の違いがあったとしても、それは術師と被験者の間で行われるやり取りの過程で、お互いにすり合わせを行っていければ、問題ない。

### 3. 想像力が豊かである

筆者の経験則では、漫画家・映像作家・イラストレーターなどのクリエイティブ脳に長けている人は『自らがどうなっているか・自らがどうなっていくのか』のイメージを、自ら行うことができる。

つまり、先述の暗示の理解とイメージを、他の人と比べてよりスムーズに行うことができると思われる。

また、美容師や理容師も、そのような能力に長けていると考える。その理由として、紙とペンを使うことなく、顧客からの要望を言語から汲み取り、髪型の仕上がりイメージを形にする技術を可能にする人間が、イメージ力に長けていない訳が無いと考えるからだ。

### 4. 自らもみんなも楽しもうと思える

催眠術にかかるということは、多かれ少なかれ、どうしても人の眼についてしまうものである。その羞恥心によって、人前で行う催眠術がかかりにくくなる人も、少なくない。

それでもかかることができる人は、かかることの楽しさ、そして見てくれている人にも楽しんでもらうという気持ちが勝っていることが、非常に多い。

そういったエンターテインメント性を併せ持つことができる人も、他の人と比べて催眠術にかかりやすく、そしてより楽しむことができると言って良いだろう。

---

## 第2章

### なぜアリス・マーガトロイドは 催眠術にかかりやすいのか

---

Sample

人気キャラクターの地位を確立しているアリス・マーガトロイドは、二次創作で「催眠術にかかりやすい存在」として描かれ、性的なシチュエーションに発展しやすい存在としても描かれることが多い。

しかし一体なぜ、アリス・マーガトロイドは催眠術にかかりやすいのか？そもそもなぜ、アリス・マーガトロイドは催眠術にかかりやすいキャラクターとして、多く描かれることが多いのか？

彼女が『催眠術にかかりやすい存在』として描かれることが多い理由……その理由は、彼女が誇る『被験性の高さ』が関係していた。

## 第1節 人形師という職業

原作や二次創作でも多く触れられている通り、彼女は多くの人形を用いて戦闘することから、手先は常人より遥かに器用であることが推測される。

この『手先が器用な人物』というのは、自らの指先の運動に対して敏感であり、自らが脳内に描いたイメージを基に行動することが多いため、イメージーションが人より優れていると言える。

前章で解説したが、イメージーションの強さと、被験性は比例することが多く、人形師という職業柄、即興の人形劇を実施することだって大いに考えられるし、人形劇の登場人物の役柄を演じる機会も多いだろう。

これらを総合すると、人形師という職業は、一般的な職業の方と比べ、催眠術に対する親和性と、被験性は高いと言える。

## 第2節 裁縫の技術

人形製作を行うにあたって、造形・衣装の裁縫なども、自ら実施することが多いと推測できる。

これらもまた、彼女の『イメージーション能力の高さ』を持ってしてのことだろうし、これらの技術もまた、彼女の被験性の高さを示している。

## 第3節 エンターテイナー性分

原作の関連書籍において、彼女は人里で、子どもたち相手に人形劇を披露して、子どもたちから慕われている描写がある。

この描写が指し示す通り、彼女は『エンタメ要素の思考回路』も活きていると考えられる。

催眠術にかかる自分を見てもらい、周囲の人にも楽しんでもらいたいという思考が巡るようになると言え、これこそが『被験性の高さ』を引き上げている重要な要素と言っても良いだろう。

お笑い芸人が催眠術にかかり、周囲を楽しませるような描写が、ピッタリと当てはまる。

## 第3章

# 催眠術をかける側になりたい人へ

この本を手にとったということは、催眠術を知りたい・催眠術にかかってみたい、と思っている人も、多いかもしれない。しかしそこには、多かれ少なかれ、自分が『催眠術をかける人間になってみたい』と思っている人も、いるかもしれない。

そこでこの章は、催眠術の基本事項の解説と、私が実際に催眠術を実施する上で、使っているテクニックを紹介する。

なお、ここから先は、催眠術の実践的なテクニックなどを記載している。

この先を読んだことにより、フィクションの催眠術に対し、嫌悪感を示す可能性があることを、注意していただきたい。

(経験上、数ヶ月もすれば勝手に薄れて、結果的に問題は無くなっていくが……。)

もし、同人作品・漫画・アニメなどの『フィクションの世界の催眠術』に対する幻想を持ち続けたいという方は、この先のページを閲覧しないことを推奨する。

しかし、本物の催眠術に触れる勇気と覚悟がある人は、どうか次のページに進んでほしい。

## 第1節 本誌で取り扱う催眠術

この本では、運動支配<sup>(8)</sup>・基本的な催眠導入・感覚支配・味覚支配・感情支配・記憶支配・幻覚支配・二次元のキャラクターに会いに行く・二次元のキャラクターになりきる・二次元のキャラクター同士でやり取りをする、といった催眠術を取り扱う。

基本的には、手順を覚えやすいものから先に解説していこうと思うので、順番に読んでもらうことをお勧めするが、気になるところから読んでもらっても構わない。前提知識が必要な部分は、その都度前のページなどを確認してもらうようにしていただけたらと思う。

## 第2節 催眠術とは

改めて説明すると、催眠術とは『自己暗示を誘発する技術』である。誰しも1度は、大事な試験やスポーツの試合前に「僕(私)はやればできる！本気を出してやりきれば、必ず達成できる！」と、自分自身を奮い立たせて物事に取り組んだことがあるはずだ。

そう、自己暗示とは『自らに課す強烈な思い込み』であり、それが自分自身によるものか、他者によるものかの違いでしかないのである。

それを術師の手によって発動させ、様々な現象を引き起こしてエンターテインメントに昇華させたものこそが、催眠術なのである。

---

<sup>(8)</sup> 運動支配を基本的な催眠導入の前に位置づけているが、催眠術を学ぶ上でも、かけていくうえでも、最初に実施する代表例として『指固め(フィンガースティック)』と呼ばれるものがあり、これら身体の運動能力に関わる催眠術の殆どが、催眠誘導を必要としないものなのである。

### 第3節 催眠状態と催眠術の違い

早速ではあるが、読者である貴方へ、1つ質問をしたい。

「あなたは催眠状態になったことはありますか？」

この質問に『はい』か『いいえ』で答えてほしいと言われたら、おそらく半分以上の人が『いいえ』と答えるのではないだろうか。

しかし、果たしてその答えは本当に『いいえ』なのだろうか？

実は殆どの人間は、毎日2回は催眠状態になっているのだ。「は！？そんな訳ないだろ！」と反論する気持ちもわかるが、ここで少し前の文章をよく読み返してほしい。

「あなたは催眠状態になったことはありますか？」

そう、私は決して「貴方は催眠術にかかったことはありますか？」とは聞いていないのである。

この一見よく似た2つの質問は、一体どんな違いがあるのか？これから説明していこう。

## 第4節 催眠状態とは

そもそも催眠状態とは、端的に言って『寝起き・または寝る直前のような意識が混在している状態』の総称と言える。例を挙げるなら、起きかけの夢の中で、周囲が喋っていた内容が夢の内容に反映されたり、寝起きの状態でも周囲が喋っていた内容に違和感なく聞き込んでしまったことなど、そんな経験が1度はないだろうか。

実はこうした寝起き『ボーッとした状態』は、脳が判断力を司る部分の動きを鈍くしているため、受け入れた情報を断捨離せず、そのまま受け止める状態となる。

また、日常下で催眠状態になる別の例に『ゲームや映画に強く集中している状態』が該当する。具体的には、映画を見ているときや、RPGゲームでストーリーが佳境に入った時、物語に意識が強く入り込み、周囲が全然気にならなくなった経験があることだろう。

実はこういった『物事に対して強く集中した状態』も、催眠状態の1つと言われている。

このことから、実は催眠状態そのものは、日常の中に非常に溢れかえっているものであると、分かってもらえたであろう。

催眠術とは、そういった催眠状態を誘発し、その最中に自己暗示を伝えることで、様々な現象を引き起こすのである。

## 第4章

### 実践を意識した種類別の暗示の入れ方

催眠術のかけ方には、必ずしも「こうすればかかる」というものは存在しない。

かける内容・かける手法・相手のかかりやすさ・コンディション・周囲の環境・術者と被験者の相性、それらが絡み合って成立している。

だから全く同じ催眠術でも、ストレートにかかるときと、中々かからないときと、全くかからないときと、その道筋が分かれてしまうことだってあり得るのだ。

しかし、それでも術者はかけるために常に最善を尽くす義務があると、私は考えている。

少しでもかかりやすさを上げるために、そしてできる限り安定してかけられるように、いくつかの手法を使って解説をしていきたいと思う。

なお、本章の内容を実際に行う場合は、本章より後に掲載されている、第8章(114ページ以降)を読んでから行うこと。



← 動画をチェック！(0:51)

## 第1節 被験性テスト

私が催眠術に関する説明・トークを行う際、状況によって、かかりやすさを診断する『被験性テスト』<sup>(13)</sup>を実施することがある。

慣れてくると、最初の説明の段階での相手のリアクションや、身振り手振り、そして所作などでだいたい見極めることはできるが、慣れないうち・見ただけで見極めきれなかった際に「催眠術のかかりやすさをザックリ見ることができるテストがありますがやってみますか？」と話題を振ってみても良いだろう。

これに対して乗り気なのかどうかで、実際の診断の結果をこの後の催眠術のかかりやすさを測る目安になるだろう。

## 第2節 被験性テストの種類

次のページより、代表的な被験性テストを、その実施方法と併せて紹介していく。台本形式で書くので、これならできそうだなと思える方法があったら、是非習得していただきたい。<sup>(14)</sup>

また、いずれの方法も、相手に安心して試してもらえるよう、ゆったりかつ優しく聞き取りやすい口調で話しかけることを心掛けてほしい。

なお、これに限った話ではないが、催眠術の誘導や被験性テストの内容を相手に伝える際、暗示文を読み上げるような話し方はしないこと。

相手に催眠誘導を行うという行為が作業に聞こえてしまうと、相手もやる気をなくしてしまうからだ。<sup>(15)</sup>

---

<sup>(13)</sup> これはテストなので、結果が良くても・良くなくても、それで決めつけることはご法度である。目安程度に考え、結果が良くない人でも「あくまでも目安です。かかる可能性はまだありますよ。私も一生懸命やりますので、どうか楽しんでください。」と、フォローすることも忘れないように。

<sup>(14)</sup> 大まかな流れをくみ取りつつ、自分流のアレンジをしてもかまわない。

<sup>(15)</sup> 大切なのは、自分の言葉で言えるようになること。誰かの受け売りではなく、自分オリジナルの言葉として伝えることだ。

## その1 風船と辞書のテスト

最もポピュラーなテストの1つ。これとこの次の『石積テスト』は、やり方もセリフも非常に簡単なので、どちらか好きな方で実施してほしい。

「それでは椅子に腰かけて、背筋を真っすぐに伸ばしましょう。姿勢が正せたら、ゆっくりと目を閉じてください。そして両手を前に出し、右手は風船の紐を持つように、そして左手は手のひらを広げ、そして上向きにしましょう。」

「これからそれぞれ右手には風船を、左手に辞書を持たせていくイメージをお伝えしていきます。右手はどんどん軽い感覚が、左手はどんどん重い感覚が伝わってくる様子をイメージしてください。」

「まず、右手に1つ、軽い風船がつけられます。そして左手に、重たい辞書を1冊乗せましょう。右手が少し風船のヘリウムで吊り上がり、左手は辞書の重みで少しずつ下へ。」

「風船をもう1つ、右手へつけましょう。もちろんそのまま左手には辞書をもう1冊。右手はフワッと、左手はずしっと。軽さと重さがそれぞれに伝わってゆきます。軽くなると、右手は少しずつ上へあがっていき、重くなると、左手は少しずつ下がります。」

「もう1つずつ添えてみましょう。右手には3つ目の風船。左手には3冊目の辞書が乗ります。風船が右手を上へと吊り上げ、左手は辞書の重みで下へと下がります。」

「さて、今の手の高さをキープしたまま、目を開けてみましょう。右手と左手の高さは、最初のころと比べていかがでしょうか。」

ここで被験者に目を開けてもらい、それぞれの手の上がり具合と下がり具合を見てもらおう。具合が大きい場合は、言語系催眠が入りやすいと考えて良い。



← 動画をチェック！(3:54)

十  
六  
神  
數

Sample