

使われている用語

「わかんない」と思った単語はここで調べてみて下さい。
難しそうな単語が出たら常時追加の方向で。
特に重要な単語は **色字** です
ここに載ってない単語はメニューのところで検索すると出ることがあります。
それでも無い場合はググレカス
(飽くまでVIPスレ内での用語です。使う場所には十分注意しましょう)

【重要語句ショートカット】

[幽体離脱](#) / [明晰夢](#) / [金縛り](#) / [まめ](#) / [リダンツ](#) / [リダンツァー](#) / [ミダンツァー](#) / [ローリング](#)
[モチベ](#) / [名倉](#) / [渡辺](#) / [双子](#) / [レム睡眠](#) / [呼吸オートモード](#) / [ZQN](#) / [NP](#)
[タルパ](#) / [いd \(id, idi\)](#) / [偽りの目覚め](#) / [入眠時離脱](#) / [出眠時離脱](#) / [二度寝](#)
[変性意識状態](#) / [受動的集中](#) / [意識の深度](#) / [ジャーキング](#) / [クリックアウト](#)

まめ

「まともよくよめ」の略。
「まともを読んで自分でよく考えろ」という意味もある。
ちなみに「まめ」だけでなく「とまと」もあるが、こちらはあまり使われていない。
使用例：
「離脱ってどうやればいいのか？」
「これほんとに出来んの？」
「帰ってこれなくなったりしない？」

まめ。

幽体離脱（体外離脱）

もう一つの体（幽体といわれることも）が肉体から抜け出す現象。
脳内現象（夢の強化版、妄想）、魂が抜け出す現象など様々な説があるが、どれが本当なのかは分かっていない。
離脱者の感想として、「現実と良く似ているが別世界」というものが多く、
現実の世界で魂が抜け出していると考えた人間はあまり多くないようだ。
離脱後は、壁抜け、飛行、超能力、マンガみたいなバトル、
その他あらゆる「非常識」なことができる。離脱後、物理法則は無視できるとする考え方が一般的。

明晰夢(めいせきむ)

「Lucid dreaming」自分で夢であると自覚しながらみている夢のこと。明晰夢の内容は訓練すれば、
みている本人がコントロールすることができ、思い描いたとおりのことを体験したり、
幽体離脱のように空を飛んだり壁を抜けたりことなどが可能となる。

離脱と明晰夢との比較については [幽体離脱について](#)

明晰夢からの離脱

明晰夢を見ているところから、離脱をするテクニック。
通常の離脱同様、意識の連続性を保ちながら、幽体が体から抜ける感覚が味わえるので、明

明晰夢との区別をつけることができる。

コンティニュー

名倉から渡辺へ戻されたあと、すぐに再離脱すること。
戻る前の名倉記憶の引き継ぎがあり、望めば戻る前の場面や設定を再現することが可能。

金縛り

寝ているとき、意識はあるのに体が動かなくなる状態。
眼球のみは動き、何の前触れも無く起こった場合、当事者は恐怖心にかかる。
「殺すぞ」などといった脅し、天井から誰かが覗いているような感覚などを報告する例が多いが、
これらは全て人の金縛りへの恐怖心が作り出した幻覚である、と考えられる。
この段階で既に離脱状態である。
実際に動かそうとしても体が動かない・動かすににくい状態。
なお、金縛りは離脱するための必須条件ではない。

金縛りからの抜け方については [金縛り解除法](#)

体脱フリー

[金縛り](#)と基本的に同じ（[REM睡眠](#)中に意識がある状態）だが、金縛りのような不快感がないことが多く、むしろ浮遊感などを伴うこともある。金縛りと同じでこの状態からも離脱が可能である。

リダンツ

離脱が出来るようになる素敵な魔法。
この言葉を編み出したのはトイレマン
初心者が間違えて離脱をしたという意味で使う事がある
そんなちゃんと読まない奴には一生離脱できない呪いをかけた
少なくともこれを読んだ時点で離脱が出来ないと言う暗示がかかり離脱できなくなるのだ
呪いを解きたくばまとめをすみからすみまで読むこと

リダンツァー

離脱がよく出来る人、または離脱出来たことがある人の事。

ミダンツァー

離脱出来た事がない人の事。

Yボタン

[ローリング](#)の別称である。元ネタはスーパーファミコン版ドンキーコングのYボタンのローリングアタック。

ローリング

抜ける方法の代表格。

[幽体離脱Q&A](#)

心像入身

ローリングと並ぶ、抜ける方法の代表格。

語源は[心像入身法](#)という離脱法だが、今ではイメージに自己投影する離脱手法そのものを指して使われている。

モチベ

モチベーションのこと。

これが上がると妄想力がupしたり簡単に[前兆](#)が来たりするようになる
離脱に最も重要な要素の一つだと言っても過言ではない。

名倉潤（名倉）

幽体離脱後の世界。ヌジャラガンとも読むが、脳の構造を疑われるので注意。
ちなみに名前は安価で決まったらしい

渡辺満里奈（渡辺）

幽体離脱前の世界。俗に言う現実世界なので、これを名倉と勘違いして行動してしまうとほぼ確実に人生初タ＼(^o^)/な状態に追い込まれてしまうので注意
こちら名前は安価で決まったらしい

おべ（[おべぱるす](#)）

「Out of the Body Experience leading PULSE sound」の略で、体外離脱誘導サウンドの一種。
脳の周波数同調現象を利用したもので、一定のリズムでパルス音が流れる。
全部で七種類あり、それぞれパルスのリズムが違う。製作者有栖氏曰く、
「幻視を見たり、体外離脱に成功するなど、CDやゴーグルに勝るとも劣らない効果があることを確認しています」

[おべうえ〜ぶ](#)という亜種もある。こちらは初期実験版。

主にオベがパルスった状態を言う。
プップップって音が連続して流れる。
何故か何種類もある。好みで選べば良いじゃない。

バイノーラルビート

おべぱるすと同じ体外離脱誘導サウンドの一種。
左右の耳にそれぞれ僅かに周波数の異なる音を聞かせることで、
その差分の周波数に脳波を同調させるシロモノ。
同調状態は、いわゆる「瞑想」をしている状態と同じで、離脱するのにも良い条件である。
左右から違う周波数を流すので、当然ヘッドホン又はイヤホンを使わないと効果は出ない。

ヘミシンク（ヘミ）

モンロー研究所で開発された音響技術のこと。
名前が違っただけで、基本的にはバイノーラルビート＝ヘミシンクと捉えても問題無い。
敢えて違いを述べるとすれば、ヘミシンクは商業用バイノーラルビートといった所だろうか。
知能向上、リラクゼーション効果、そして体外離脱等様々な目的に合わせたヘミシンクが存在し、
中には音声補助の付いているものもある。
代表的な物として「ゲートウェイ エクスペリエンス」が挙げられる。

双子

「りだんつ 双子とできるもんっ」の略称。
[双子の作り方](#)で作成したオリジナルヘミシンクの代名詞。自作ヘミとも。
ヘミシンクが登録商標なので代名詞はないかと安価できた。
短縮形は双子、たまに動詞で使う人もいる。

レム睡眠

「Rapid Eye Movement : REM」浅い眠りを指す。
体の骨格筋は弛緩状態だが、脳は覚醒に近い状態で活動し、まぶたの下で目がキョロキョロと動き、「体は眠っているのに脳は起きている」という状態。
一般的には、入眠してから最初のレム睡眠出現までは60～120分。その後、ノンレム睡眠とレム睡眠をおよそ90分周期で繰り返す。
ちなみに、夢を見るのはたいていこのレム睡眠のときが多い。
健康用語辞典より

ノンレム睡眠

「Non-Rapid Eye Movement : Non-REM」いわゆる深い眠りを指す。
脳の温度は下がり、体は弛緩して心拍のテンポも遅くなり、
眼球は上転してほとんど動かない、「脳も体も休んでいる」状態。
さらにノンレム睡眠にも深い時期と浅い時期がある。
このノンレム睡眠の深さは睡眠の質とも関係しており、熟睡感に影響すると考えられている。
健康用語辞典より

呼吸オートモード

金縛りの特徴の一つに、身体が動かないだけでなく、呼吸が自分の意志で制御できないということがある。
心臓の鼓動が自分の意志とは関係なく勝手に行なわれているのと同じで、金縛りになると呼吸が自律神経によって制御され、意識しなくても勝手に行なわれる。
そうなると、自分の意志で息を吸ったり吐いたりといったことはできなくなり、「オレの胸が勝手に呼吸をしてやがる…」といった状態になる。
この状態こそが“呼吸オートモード”で、金縛り時の息苦しさは、この呼吸オートモードからの無呼吸感に起因することも多い。
[楽しい体外離脱](#)より

光体

アストラル界(VIPでいう名倉)で行動するための自分の体。
光体法(またはイメージ法)では、仰向けになって自分の上に光体をイメージングする。

ランダムさん/ランダム先生

スレの保守人「ランダム発言式自動保守」(あるいはランダム発言式三十分保守)のこと。
ランダムさんと呼ばれずに"先生"と呼ばれることも多い。
中身は擬似乱数とのことだがどう見ても鋭利な(言葉の)刃物です本当にありがとうございました
現在ランダム先生は長期離脱中により不在です。我々が代わりに保守しましょう

黒珈琲 | くるこーひー ブラックコーヒー

カフェイン

飲むと眠気が消えてスッキリします。
脳だけ覚醒させておく為に摂取している人もいます。
摂取しすぎると深刻な健康被害を引き起こすので注意
[カフェイン中毒の危険性](#)

カフェインの含有量

飲料	含有量 (1 瓶あたり)
ココア	_13.0mg
ダイエット・ライト	_31.7mg
ローズ茶	_40.0mg
ペプシコーラ	_43.1mg
紅茶	_46.0mg
緑茶	_46.0mg
ドクターペッパー	_60.9mg
コカコーラ	_64.7mg
コーヒー (インスタント)	_66.0mg
コーヒー (ドリップ式)	146.0mg

昼寝

[名](スル)昼間に眠ること。午睡(ごすい)。(大辞泉)

[ZQN \(ズキュウウウン\)](#)

名倉で人を襲い滞在時間を延ばす能力者(ZQNer:ズキナー)。又はその行為。
主に食人行為を指すが、その方法は様々。

人格を持った人間ほど、滞在時間が延び易いという話。
ただし個人差は非常に大きい模様。
ちなみに名前は安価で決まった。

専用ページ

NP

双子finder氏が提唱した概念、NaguraPointの略。
覚醒度をNPとして捉え、NPをコントロールすることで、名倉を安定させるための概念
ZQN等の行為で回復する。

タルバ

チベット密教?の奥義であると噂される、人工精霊の一種と思われる存在、或いはそれを生み出すための秘術のこと。またはその生成物。
簡単に言えば、渡辺でのパートナーみたいなもの。
詳しくは[こちら](#)

キングクリムゾン

このスレの宿敵。時を飛ばすという無敵の能力で、リダンツァーの挑戦時間を吹き飛ばし、いつの間にか朝になってしまう。
キングクリムゾンを倒し、組織パッショーネのボスになったものこそが名倉への切符を得る。[例](#)

ミタセンツァ（Mitta=Scenza）

我々、名倉を目指すリダンツァー、ミダンツァー、微ダンツァーの最大の敵である。
悪の組織団体であり、その活動は定かではない。

いd（id, idi）

IDチェックのこと。
IDにrdntが現れたら離脱できる確率があがるという願掛け。
ちなみにidiは、IDチェック用のAAである[いdちゃん](#)のこと。

偽りの目覚め

離脱しているのに、離脱していないものと思いこみ、名倉を現実だと誤認してしまう現象。
離脱後の名倉体が、離脱前と全く同じ場所、姿勢であったりすると起こりやすい。
離脱に失敗したと思い込み、寝床から起き上がり、いつも通りに生活してしまい、
渡辺へ戻されて初めて離脱していたのだと気付く。

離脱した夢

文字通り、離脱に成功したという内容の夢。実際には離脱していない。
ミダンツァーの中には、離脱した夢を見て、離脱したと誤認してしまったり
起床する夢を見て、偽りの目覚めを体験したと勘違いしてしまうものがあるが
これらはあくまでも夢であり、離脱とは程遠い感覚である。

入眠時離脱

入眠する時に離脱すること。

覚醒状態からの離脱であるため、比較的難易度が高いとされる。

覚醒時からの意識の連続性と、高い覚醒度を保ったまま離脱できる傾向があるのが特徴。

出眠時離脱

出眠時に離脱すること。

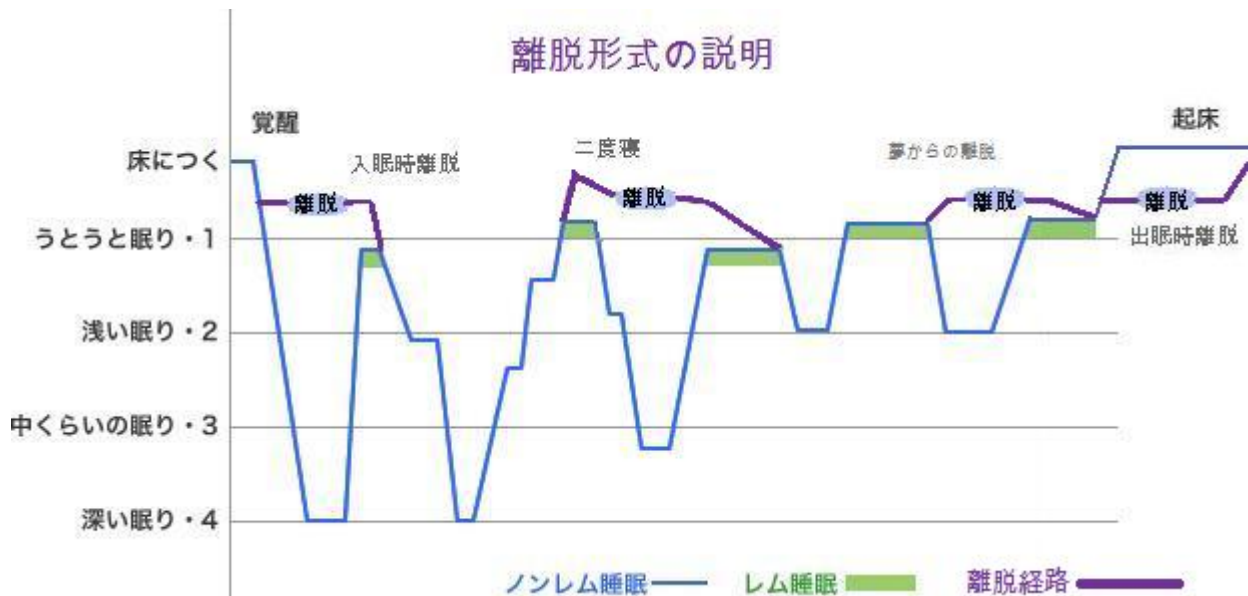
睡眠から覚醒した直後のまどろみを利用したり、夢を利用したりする離脱。

二度寝

いったん睡眠し、入眠時レム睡眠をやり過ごし、そのあとの長期レム睡眠時に覚醒すること、またはこれを利用した離脱法。

入眠時離脱と出眠時離脱の中間の方法と言うことになる。

詳しくは[二度寝法](#)を参照。



説明のためにこのように代表例をそれぞれ表示しているが、必ずこのとおりの間隔やタイミング、区分で離脱が起こるというわけではない。

変性意識状態

いわゆるトランス。意識を落としていくと発生する、非常にリラックスした精神状態。

外部情報が遮断され、内的感覚が増幅されることで、自己と世界の境界があやふやになり、やがては肉体との乖離感が発生する。

陶酔感をもたらし、同時に幸福感を感じやすいといわれるが、恐怖が支配的になるケースもある。

瞑想や催眠はもちろん、一部の麻薬などによっても似た症状が誘導されると言われる。

変性意識状態での自覚症状の有無は、意識の深度に依存する。

受動的（注意）集中

受動的に集中すること。

特に目的をもたずに何となく意識を向け、ただぼーっと眺め、あるがままを感じ続けるよう

な集中。

意識の深度

意識の深さ。日常的意識（顕在意識）に対する、変性意識の度合いともいえる。意識を落としすぎると、無意識が支配的になり自己を知覚できない状態になるが、これは睡眠状態とは異なる。覚醒度、明晰度とは、微妙なニュアンスの違いがある。

覚醒度

睡眠-覚醒状態を判断する総合的な指標。覚醒度は高すぎると目が覚めて、覚醒度が低すぎると意識が混濁し、睡眠状態に移行する。

（意識の）明晰度

どれくらい意識が明瞭であったかを表わす指標。
明晰度が高い 意識が明瞭で、その体験が名倉・夢であることがはっきりと自覚できる。
明晰度が低い 意識が不明瞭で、その体験が名倉・夢であることが自覚できないorぼんやりとしか自覚していない。

（名倉の）鮮度

名倉のリアリティを表す指標。
高いと超現実化し、低いと夢化する。

NPC

RPG用語で、Non-player characterのこと。自分以外の名倉の人物のことを言う。狭義には、名倉の中でも「あまり意味のないキャラクター（パートナーは含まれないなど）」のことを指すこともある。小野妹子氏の定義によれば「Nagura Planted Character」の略ともされる。

半抜け

完全に離脱できてなくて、名倉の体（幽体）と渡辺の本体に両方に意識がある状態。

半抜けから完全に離脱できる報告もある。以下はその方法。

- とにかく幽体の方を活発に動かす。
- 幽体で、鼻から思いっきり息を吸って渡辺の意識を吸い取る。
- 吸い取ったら、渡辺の肉体からワープなどを使って離れる
- 渡辺の肉体はとにかく力を抜きまくる。で、全く動かない状態で待機。
 - ただしかゆいところがあったら早めに掻いておく。起きないように注意。
 - 渡辺では一切名倉を観察したり、考え事をしないように。全くの無心で。
- 幽体で手を見たり、手を叩いたりする。
- パートナーを召喚する。これでかなり安定してきます。

ジャーキング

入眠状態に移行する時に、体がびくっとなる現象。疲れている時や、寝心地が悪い時に多く発生する。
通常の睡眠中にも弱いものではあるが起きている。

クリックアウト

モンロー用語。ハッとなるあれ。
寝てはないが、ごく短時間の自己を知覚できない状態からの復帰を指して言われている。
厳密な定義を知りたいければ、ググろう。

ベアズカカタ病

- ・ 不眠症（離脱する人）に起こりやすい
- ・ 寝る時の成長ホルモンが分泌されなくなる病気
- ・ 背が伸びなくなる
- ・ 股から腰にかけて激しく痛む
- ・ ホルモン分泌が無くなる為、包茎や勃起不全になりやすい
- ・ 成長期の10～15歳にかけて特になりやすい病気
- ・ 若くて不眠症になる人が少ない為、あまり知られていない

ホッヒヒwww,パウ-----

自然発生した保守用語。
特に深い意味はない。

一瞬の油断がdat落ち

保守名言。
一瞬の油断がdat落ち。
一瞬の気の緩みが寝落ち。