

Q&A追加分

どうでもいいものから、重要なものまで頻出質問を集めています。
重複しているものもあります。

まず、初心者は[離脱初心者Q & A](#)を確認しましょう。
基礎的な質問は[幽体離脱Q&A](#)にあります。
離脱関係以外の質問は[雑事Q&A](#)を見てください。

質問一覧

[Q:まとめ通りにやらないとだめなの？](#)

[Q:お勧めの離脱法は？](#)

[Q:横向きでもできる？ 仰向けじゃないとだめなの？](#)

[Q:動いたらダメ？ 痒かったり痛かったりしたらどうすれば？](#)

[Q:どうしても寝ちゃう。どうしたら？](#)

[Q:集中って何を考えていけばいいの？](#)

[Q:ダメだなどと思ってしまうのですが、どうしたら？](#)

[Q:布団とか服とか枕って、ない方がいいの？](#)

[Q:双子聞いていると、イヤホンがウザくて眠れないお・・・](#)

[Q:寝床に入るとジッとしていられません。](#)

[Q: が気になって意識を落とせない](#)

[Q:離脱するまでの詳細が知りたい。](#)

[Q:夢を良く見るようになりまして、これって良い傾向？](#)

[Q:夢がリアルになりました。これって関係ある？](#)

[Q:夢日記をつけたいのですが、まったく夢がみられません。どうしたら？](#)

[Q:夢日記を書こうとすると忘れてしまいます。どうしたら？](#)

[Q:夢日記って見たら全部書かなきゃいけないの？](#)

[Q:夢なら痛覚ってないよね？](#)

[Q:夢で夢だと自覚するにはどうしたら？](#)

[Q:夢の中で「夢だ」と気付いたら離脱できるの？](#)

[Q:オナ禁って意味あるの？](#)

[Q:双子どこにあるの？ 鯖落ちてるんだけど。あとi-doserどこ？](#)

[Q:お勧めの双子は？](#)

[Q:双子とかおべらるすってどうやって使うの？](#)

[Q:催眠ってどうなの？](#)

[Q:暗示ってどうなの？](#)

[Q:何か幽体離脱って怖い気がする...怖かったらどうしよう...](#)

[Q:集中を始めると、恐怖感がこみ上げてくるんだけど、どうしたら？](#)

[Q:いざ、金縛りや幻覚になると、恐怖を感じて離脱をやめてしまいます。どうしたら？](#)

[Q:心臓がドキドキする。これはもしかして・・・恋？](#)

[Q:唾液が気になって/舌が気になって呼吸が苦しい。](#)

[Q:呼吸オートが苦しくて覚醒してしまう。どうしたら？](#)

[Q:数数えしても寝落ちするんだけど？](#)

[Q:自律訓練のコツは？](#)

[Q:自律訓練の手順が覚えられない。](#)

[Q:エネルギー変換箱のコツは？](#)

[Q:エネルギー変換箱すると、嫌なイメージが余計に頭から離れなくなるんだけど？](#)

[Q:前兆こないんだけど・・・](#)

[Q:金縛りってどんな感じなの？なればわかるの？](#)

[Q:金縛りになるにはどうしたらいいの？](#)

[Q:幻聴ってどんな感じなの？](#)

[Q:これって前兆？](#)

Q:これって振動?
Q:ローリングのコツは?
Q:で、いつローリングしたらいいの? タイミングは?
Q:ローリングってどんな感じがするの?
Q:これってもう少しで離脱できたのかな? あとちょっとだよな?
Q:これって離脱?それとも離脱した夢?
Q:これって明晰夢?
Q:これって偽りの目覚め?
Q:あんまり記憶ないんだけど?
Q:抜けた感覚がないと離脱じゃないの?
Q:離脱してる間の視点ってどんなの?
Q:離脱してるときってカラ ?
Q:離脱したら勉強できる? それで受験合格したいんだが
Q:離脱して絵の訓練したら、現実で上達する?
Q:離脱して野球の練習したら、現実で上達する?
Q:名倉から現実に影響を与えることは可能?
Q:他人の名倉に入りこむことは可能?
Q:離脱するときってフォーカスいくつ?
Q:モンロー研ってどうなの?
Q:予知とかできる?
Q:離脱してから自分の手みたらどうなの?
Q:離脱したけど体験談の需要ある?
Q:離脱したあと自宅じゃなかったんだけど、これは?
Q:抜けたけど真っ暗闇・・・なにこれ?
Q:自分の抜け殻がないんだけど?
Q:すぐ戻されるんだけど、どうしたら?
Q:長期離脱したいんだけど?
Q:パートナーが見つからないんです
Q:パートナーが変なやつだったんだけど、これ変えられる?
Q:二次元召喚したらどうなの?
Q:空が上手く飛べない。

Q&A

Q:まとめ通りにやらないとだめなの?

まとめは基本です。

重要な要素が沢山詰め込まれているので、どれもその通りに試してみる価値のあるものばかりです。

ですが、必ずその通りにしなければ離脱できないという類のものではありません。

自分にあうやり方を模索し、色々アレンジしてみてください。

初心者はそうやって自分自身を研究することが、最も効果的な訓練になります。

Q:お勧めの離脱法は?

初心者は意識を上手く落とすことができない傾向にあるので

二度寝や中途覚醒を利用した方法がよくお勧めされるようです。

参考：[二度寝法](#)、[二度寝まとめ](#)

また、意識の落とし方を習得する方法として、自律訓練等があります。

参考：[自律訓練法](#)

Q：横向きでもできる？ 仰向けじゃないとだめなの？
集中できるなら、どんな姿勢でも離脱できます。
寝やすい姿勢だと集中しやすいですが、寝落ちもしやすいです。

Q:動いたらダメ？ 痒かったり痛かったりしたらどうすれば？
動いても大丈夫ですが、慣れないうちは動くたびに覚醒してしまうのでお勧めできません。
ですが、どうしても気になる場合は、耐え続けるより、早めに処理した方がいいこともあります。

Q：どうしても寝ちゃう。どうしたら？
まずは体調のコントロール。その次に環境のコントロール。
心体ともに、不快でない程度に寝辛い環境を作りましょう。

Q：集中って何を考えていればいいのか？
できれば何も考えないでください。
機械的に数を数えたり、沸き上がるイメージを観察したり、体の感覚を確認するのもいいです。

Q：ダメだなと思ってしまうのですが、どうしたら？
何も考えないでください。
どうしてもダメだなと思ってしまう時は、まず気持ちの整理から入ることをお勧めします。
あるいは、思い切ってしばらく離脱から離れてみるというのも一つの選択肢です。
[各種離脱法](#)を参照してください。[エネルギー変換箱](#)など様々な方法があります。

Q：布団とか服とか枕って、ない方がいいの？
集中できるなら、どんな格好でどんな状況であっても離脱できます。
自分の寝落ちしやすさと相談しながら決めてください。

Q：双子聞いていると、イヤホンがウザくて眠れないお・・・
ウザくないイヤホンを買うか、イヤホンが気にならないぐらいに集中するか
聞いた後でイヤホンを外してから離脱してください。

Q：寝床に入るとジッとしていられません。
心行くまで好きなだけ動き続けてください。
疲れたらシャワーでも浴びてまた挑戦してみてください。

Q： が気になって意識を落とせない
原因が排除できないなら、寝落ち防止にプラスに働いているものなのだと
開き直って受け入れると、心が楽になるかもかもしれません。
気かければかけるほど、気になるものなので、意識から外すことが重要です。
[各種離脱法](#)を参照してください。

Q：離脱するまでの詳細が知りたい。
様々なものがあります。[幽体離脱プロセスシート](#)を参照してください。
他にも[体験談](#)を漁りましょう。以下は、スレに貼られていた一例です。

手足の感覚がなくなってくる

呼吸が穏やかで、細々したことを意識しなくなってくる

外部の音が遮断されていることに気づく

首から下がほぼ無感覚になりかけてくる
なって終了

体の痛みが気に

揺れているような、痺れているような、圧迫されているような、何ともないような、の
わーっとした空気感

思考や妄想がとめどなく走り始める
了

妄想で興奮して終

一瞬、意識が途絶えたりする

寝落ちで終了

気がつけば体が完全に無感覚になっている
キドキし始めて終了

と思ったら突然ド

ついでに呼吸オートなことを自覚する
了

苦しくなって終

思考や妄想がすーっとひいて、頭の中が静かな状態になってる

意識だけがフワッとそこにあるかのような感じで気持ちよくなる

無感覚だったはずの体に、妙な感じ（前兆含む）がしはじめる
持ち悪くて終了

妙な感じが気

それが実体とは微妙にずれはじめて、名倉体の感覚なんだと気付く

ローリングでするぼん
て終了

現実の体が動い

名倉

Q：夢を良く見るようになりました。これって良い傾向？
離脱のことを意識していると、夢の記憶が残り易くなるようです。
成長してきているのだと信じましょう。

Q：夢がリアルになりました。これって関係ある？
成長してきているのだと思います。
明晰夢になるまで頑張ってください。

Q：夢日記をつけたいのですが、まったく夢がみられません。どうしたら？
見たことを覚えてもらえないだけで、夢は見ていると思います。
強く意識していれば見られますが、どうしてもダメなら、睡眠時間を少しずらすなどの調節をしてください。
ただし、夢をみられなくても離脱はできますので、無理は禁物です。
[夢日記法](#)を参考にしてください。

Q：夢日記を書こうとすると忘れてしまいます。どうしたら？
忘れないうちに、なるべく早く書きましょう。時間経過とともに記憶は薄れて行きます。
ですので、起きたらすぐに夢を反芻しながら内容を整理する習慣を身につけましょう。
[夢日記法](#)を参考にしてください。

Q：夢日記って見たら全部書かなきゃいけないの？
書きたい内容だけ書くので大丈夫です。
書いた内容は反芻しましょう。

Q：夢なら痛覚ってないよね？
その時々ですが、あります。

Q：夢で夢だと自覚するにはどうしたら？
夢日記をつけたり、夢だと判断するような習慣づけを普段から行うといいようです。
[各種離脱法](#)を参照してください。

Q：夢の中で「夢だ」と気付いたら離脱できるの？
できます。夢の中でローリングをするなどの方法があります。
たとえ「夢だ」と気付いたことで目が醒めてしまっても、そこから二度寝的に離脱することができます。

Q：オナ禁って意味あるの？
[オナ禁](#)に書いてあるようなことについては、明確な根拠はありません。
体調管理の一環としてとらえると、性欲の調整は大事な要素なので、どう活用するのか考えるといいでしょう。
具体的な方法論によって効能が変わるものだと思いますので、[オナ禁](#)を参考にしてください。

Q：双子どこにあるの？ 鯖落ちてるんだけど、あとi-doserどこ？
まめ、ぐぐれ。

Q：お勧めの双子は？
最近、i-doser (Hand of god)、ヘキサストライク4hz、boxed nirvana2などがよく上げられるよう

です。
相性や好みの問題もあるので、自分で色々試しながら聞いてみてください。
モンロー研のヘミシンクなども一聴の価値があるようです。

Q：双子とかおべばるすってどうやって使うの？

好きなように使ってください。

ただ聞いているだけでもそれなりの効果はありますが、訓練しないと離脱には至りません。

参考：[双子の使い方](#)

Q：催眠ってどうなの？

技術的には、離脱に応用可能で、被暗示性が高い人ほど使えます。

自律訓練や筋弛緩法といったものは、自己暗示による催眠の一種で、よく離脱導入に重用されています。

催眠音声では、49氏、へっぼこ氏のものがよくお勧めされているようです。

催眠にかかるコツは、

- ・「指示や暗示は常に自分の都合いい様に解釈、良く解らなかつたり嬉しくない暗示はスルーしてOK」
- ・無理に自分をコントロールしようとせず、心を開いて暗示や指示を自然に受け入れること
- ・トランス状態の深さや暗示通りになっているかを気にかけないこと

にあるそうです。

Q：暗示ってどうなの？

スレでは、よく「暗示効果」という言葉が、良い意味でも悪い意味でも使われますが、暗示が期待されているような具体的な効果を発揮するには、少し手間がかかり、積極的に暗示をかけようと思ったら、まず催眠状態に入る手順を踏む必要があります。

催眠状態に入らずに自己暗示をかけたり、誰かに暗示をかけられるならば、例えば
いdが成功したら離脱できる（暗示） 離脱しようとする（行動） 離脱できた（結果）
いdしたから離脱できた（解釈）

このループを何度も繰り返し経験しなければ、「いdが成功したら離脱できる」という暗示は、そう簡単には定着しません。

このことは逆に、もしスレやまとめでマイナスの暗示をかけられたからといって、それを必要以上に怖がることはないということです。

「 をしたらダメなんだ、どうしよう」と暗示を、何度も自分の中で繰り返すことこそが、暗示を肥大させることに繋がるのです。

Q：何か幽体離脱って怖い気がする...怖かったらどうしよう...

離脱しようとするのをやめれば万事解決です。

Q：集中を始めると、恐怖感がこみ上げてくるんだけど、どうしたら？

常に楽しいことを考えているといいようです。

怖い怖いと身構えると恐怖は深さを増します。

Q：いざ、金縛りや幻覚になると、恐怖を感じて離脱をやめてしまいます。どうしたら？
幻覚もそれに伴う恐怖もコントロール可能なので、そのうち慣れますが
恐怖を事前に予防するようなイメージ法などを利用されてはどうか。
[各種離脱法](#)を参照してください。[エネルギー変換箱](#)など様々な方法があります。

Q：心臓がドキドキする。これはもしかして・・・恋？
ちがいます。
前兆と考えられなくもないですが、あまり好ましくない現象です。
落ちついて呼吸を整え、無理のない範囲でゆるやかに心拍を落ち着けてください。
恐怖に繋がることがあるので、やけに怖がるくせがある人は気分を落ち着けることも大切です。

Q：唾液が気になって/舌が気になって呼吸が苦しい。
歯磨きはしっかりしましょう。
一端仕切り直したり、他のものに意識を向けたり、寝てしまうつもりでリラックスするのも手です。

Q：呼吸オートが苦しくて覚醒してしまう。どうしたら？
無呼吸感に襲われたら、まず覚醒を回避することは困難でしょう。
呼吸を意識しないことが一番ですが、酸素やエネルギーを取り込むイメージも有効です。

Q：数数えしても寝落ちするんだけど？
数数えのような単調な刺激は、眠りを誘うので寝落ち防止には逆効果です。
数数えの目的は、1.意識をすばやく落とし、2.カウントがいくつで止まるか確認することにあります。
カウントがいくつで止まるかわかっていれば、それを利用して覚醒度の調節ができます。
意識の状態や、体の感覚に注意を払って集中しましょう。
[各種離脱法](#)を参照してください。

Q：自律訓練してると寝ちゃう。コツは？
受動的集中がコツです。
意識が落ちて行くのを受け入れながら、自分を観察する気持ちをそっと持ち続けてください。
どうしても上手くいかない場合は、他の方法を模索することも考えてください。
[自律訓練](#)を参照してください。

Q：自律訓練の手順が覚えられない。
厳密に手順を守る必要はありません。
何回かやれば体で覚えます。頑張ってください。

Q：エネルギー変換箱のコツは？
[エネルギー変換箱](#)を参照してください。

Q：エネルギー変換箱すると、嫌なイメージが余計に頭から離れなくなるんだけど？
習熟すれば期待した効能が得られます。
どんな方法でも、人によって向き不向きがありますので
どうしても上手くいかない場合は、他の方法を模索することも考えてください。
[エネルギー変換箱](#)を参照してください。

Q：前兆こないんだけど・・・
前兆はあくまで目安なので、あまり気にしないようにしてください。
前兆がなくても離脱してしまいます。

Q：金縛りってどんな感じなの？なればわかるの？
人それぞれですが、金縛ればわかると思います。
硬直感、重圧感、痺れるような感覚など様々な感覚があるそうです。
部分から全体に金縛りが広がったり、気がついたらいつの間にか金縛っていたという報告もよく見かけます。

Q：金縛りになるにはどうしたらいいの？
全身無感覚になるぐらいに集中したら、体の奥からゾッとくるような感覚を思い出すといいようです。
ただし、心霊体験系の恐怖感を想起するようなものは、長期的に考えるとお勧めできません。
耳鳴りからあくびをするようなイメージで金縛りになるなど、他にも様々な方法があるようです。

Q：幻聴ってどんな感じなの？
耳元で音が実際に音がしているように感じたり、頭の中に音が反響するような感じで聞こえます。
空耳のようなものや、思考しているように音を感じるのは、離脱スレでは幻聴には当たりません。

Q：これって前兆？
離脱過程の変性意識状態で起こる変異は多種多様です。
今までにない経験をしたり、異変を感じ取ったりしたならば
前兆と言えないまでも、確実に離脱に近づいているのだと思います。
[前兆](#)に書いてあるものの他にもあります。

Q：これって振動？
微細なヴァイブレーション、ゾクゾクするような感じ、電気で痺れるような感じ
筋肉が痙攣しているような感じ、全身がガタガタ震えるような感じ
地震のような大きな揺れ等が継続するものは全て振動だそうです。
体がビクッとなるのはジャーキングといって、振動ではありません。
脱力不足が原因と言われています。

Q：これって偽りの目覚め？

現実だと思っていたのに、そうではなく離脱していたのだとか、
離脱中に現実だと思い込んでしまった、というのが偽りの目覚めです。
何の知識もない人が体験すると、時間が巻き戻ったり、まるで瞬間移動したかのような錯覚を覚えるそうです。

Q：あんまり記憶ないんだけど？

離脱現象を経験しても、睡眠による記憶の劣化は避けられません。
明晰度や前後の状況によって、記憶がどのくらい残るのかというのは変わってきます。

Q：抜けた感覚がないと離脱じゃないの？

気づいたら名倉にいたり、フェードイン/アウトするように現実から移行する場合があります。

Q：離脱してる間の視点ってどんなの？

基本は現実と変わらず、名倉での体に主観があります。
ただし、情報の取得と操作は無意識のうちに行われているようで、
主観でありながら俯瞰したり、体から離れて客観視したりすることもあります。

Q：離脱してるときってカラ　？

明晰度によって変わりますが、基本カラ　です。
白黒であったり、発色がダークなことはあります。

Q：離脱したら勉強できる？ それで受験合格したいんだが

離脱後にまともな思考、計算処理ができると思わない方がいいです。
メディアの意味内容も無茶苦茶なので、現実では何の役にも立ちません。
現実への記憶の持ち越しも困難が伴います。真面目に勉強しましょう。

Q：離脱して絵の訓練したら、現実で上達する？

練習はできますが、技術向上は望めません。
現実で実現不可能な絵画技術を、現実と異なる環境下で習得しても、何の意味もありませんよね。
ただし、絵の構想を得るなどのインスピレーションを得る場としては有用です。

Q：離脱して野球の練習したら、現実で上達する？

しません。イメトレも難しいと思います。

Q：名倉から現実に影響を与えることは可能？

不可能だと思われます。

Q：他人の名倉に入りこむことは可能？

わかりませんが、入っているような設定を作り出すことはできます。
オカルト板では、可能という立場をとる人達が多いようです。

Q：離脱するときってフォーカスいくつ？

さあ？10以上じゃないですか？

モンロー研については、専用スレがオカルト板にあるのでそちらで詳しい話が聞けると
思います。

Q：モンロー研ってどうなの？

当離脱スレでは、数ある離脱論の中の一思想体系として捉えられ、様々に利用されています。
モンロー研について詳しく知りたい場合は、専用スレがオカルト板にあるのでそちらで情報収集
するといいいでしょう。

Q：予知とかできる？

できたという人もいますが、証明は困難です。

Q：離脱してから自分の手みたらどうなの？

見えますが、半透明だったり、なかったりすることもあります。
つまり、見てみないとわかりません。

Q：離脱したけど体験談の需要ある？

需要があるか尋ねずに投下した方が好まれるようです。
あなたが体験談を投下したい、してもいいと思っているなら、聞かずに投下してください。

Q：離脱したあと自宅じゃなかったんだけど、これは？

よくあることです。
なじみのある場所にでることが多いです。

Q：抜けたけど真っ暗闇・・・なにこれ？

よくあることです。
自宅など、見なれた場所を落ち付いてイメージしてください。
床や壁、ドアノブを触ろうとするのもいいようです。

Q：自分の抜け殻がないんだけど？

普通です。
抜け殻が見えた時、鏡で自分の姿を見る時などは、現実に戻されないように注意してください。

Q：すぐ戻されるんだけど、どうしたら？

まず落ち付いて、名倉のリアルな感覚をよく味わってください。

それでもだめなら、地面の感触、足の感覚を確かめながら、地団駄を踏んだりするなどの方法があります。

[小技](#)も参照してみてください。

Q：長期離脱したいんだけど？

確実な方法はまだありません。

戻されないように落ち付いて、地に足のついた名倉生活をしてください。

現実のことを考えたり、自分の全身を確認しようとししないでください。

Q：パートナーが見つからないんです

根気よく探しましょう。召喚すると思います。

予めイメージを作っておくと楽かもしれません。

Q：パートナーが変なやつだったんだけど、これ変えられる？

変えられます。

パートナーというのは、ほぼ暗示的な思いこみの産物です。

イメージの形作りやすさから、しばらくは同じものが出てきてしまうかもしれませんが意識的に何度もイメージを変更すれば、やがて違うものに置きかわります。

Q：二次元召喚したらどうなの？

イメージによりけりですが、三次元になります。

二次に限らず、イメージが不十分だと、人物は薄っぺらくなりがちです。

Q：空が上手く飛べない。

まずはハイジャンプから始めてみましょう。

それから、空を飛ぶイメージを磨くといいかもしれません。

[小技](#)や[体験談](#)などを参照してみてください。

練習あるのみです。
