



リンジ・イーストバーン

3キー妊活ヒプノ®創始者。25年以上にわたり妊活ヒプノを研究・実践。『妊活ヒプノセラピー』原著者。



ドレイク・イーストバーン

米国催眠士協会 (NGH) 認定ヒプノセラピスト。3キー妊活ヒプノ®の共同開発・教育に携わる。



タイタノ中村若葉

プレミア認定3キー妊活ヒプノ®セラピスト。WHATリカバリー株式会社代表。2006年より総合ヒプノセラピストとして活動。

内科医
医学博士

吉岡 文

内科医・医学博士。3キー妊活ヒプノ®セラピスト。医療と心理の両面から妊活をサポート。

催眠療法及び催眠療法士に関する免責事項

このパンフレットの内容は、弊社のセラピストが医療従事者であることを主張、表明、示唆、または暗示することを意図したものではありません。催眠療法は医療を含む各種治療を補完するもので、病状や病気の診断・治療、医学・心理学・精神医学の実践に代わるものではありません。精神障害や精神疾患のある方は、精神科での治療をお求めください。

オンラインワークショップ

予約・コース料金・日程

全ての予約申し込みは、
弊社ホームページより
受け付けております。

www.whatr119.com



グループコース

毎週1回90分、9週間

平日コースまたは週末コース

¥55,000 (税込、9回分計)

ミックスコース

動画視聴と、プライベートセッションのミックス

¥153,000 (税込)

プライベートコース

完全に全回プライベートセッション

¥250,000 (税込)

日程詳細は、WHATリカバリーのWEBサイトをご覧ください。

※表示の料金は税込各コースの全回数分合計額で、2026年3月時点です。

アメリカで25年以上の実績を誇る、

妊活と安定した妊娠期間をサポートする、

安全な補完心理療法です。

男性用プログラムもあります。



親になるあなたを支える
妊活ヒプノセラピー



WHATリカバリー株式会社

www.whatr119.com

ヒプノセラピーとは

催眠(ヒプノ)とは、意識が「認識の焦点と情報吸収力が高められた状態」にある事を言います。そしてヒプノセラピー(催眠療法)は、永続的に有益な変化を促すツールとして使用されている、安全で中毒性のない効果的な心理療法です。

ヒプノセラピーは、さまざまな心理的な問題とそれが要因となっている身体的症状の解決や改善や回復に活用されています。以下はそれらの一部です。

✓ 痛みの緩和 ✓ 不妊症の改善 ✓ 各種依存症からの解放 ✓ 自己受容の達成 ✓ 自信と自尊心の構築 ✓ 悪習慣の排除(喫煙、爪を噛むなど) ✓ ストレスと神経症の管理 ✓ 記憶力の改善 ✓ 集中力を高める ✓ あがり症の改善 ✓ 睡眠の改善 ✓ ダイエットと目標体重の維持 ✓ 不安症と恐怖症の克服 ✓ 身体能力の向上 ✓ 試験緊張症の克服 ✓ 悲嘆と悲しみの解放、等。

そしてこれほどまでに有用な心理療法であるヒプノセラピーが、巷の根拠のない誤解により、広く一般に活用されていないのはとても残念なことです。よくある誤解に、“眠らされてしまう、理性を奪われてしまう、恥をかかされる、言動を強要される、催眠中の記憶がなくなる”などがあります。これらは全て誤りです。

ヒプノセラピーでは、まず最初に催眠について学びます。顕在意識と潜在意識の違いと特徴、催眠状態はどんな感じか、催眠がどのように影響を与えるかなどです。そしてより理解することでセラピー効果は更に高まります。

ヒプノセラピーは、自分の思考や感情や言動に苦しめられ、自分を変えたいと願っている人にとって意味ある選択肢です。その人の内なる可能性を開き、自己啓発を促進し、身体が本来持っている自然の治癒能力を刺激し、高めることを助けるからです。

ヒプノセラピーは「noninvasive therapy=侵害しないセラピー」と呼ばれている、副作用もない、身体にも心にも安全なセラピーです。心が元気になる→身体が本来の能力を取り戻す(エンパワメント)治療が楽になり成功の確率が高まる。3キー妊活ヒプノ™セラピーはその軌道修正のための補完療法です。

*更に詳しい内容については弊社HPをご参照ください。

3キー妊活ヒプノ™とは

リンジー・イーストバーンが20年以上の歳月と数千人のクライアントとの臨床経験から開発した3Keys HypnoFertility®(3キー妊活ヒプノ™)は、IUIやIVFを含むARTを受けている女性たちを催眠療法でサポートする画期的なプログラムです。

多くの不妊の悩みは何らかの影響で身体に本来備わっている能力を発揮できずにいるため起こっています。最近では、酸化ストレスが卵子と精子そして受精卵に悪い影響を与えられていると言われています。さまざまな要因がストレス(酸化ストレス)となって身体に悪影響を与え、その結果、思うような治療結果を得られず、そして治療の過程で心にも身体にも大きな負荷がかかり疲れは蓄積され、そしてまたストレスが増す…。時間が経てばたつほどダメージは蓄積され、マイナス効果が増す傾向にあります。ストレスの原因はさまざまですが、ヒプノセラピーがストレスの解消に効果がある事は多くの研究で既に証明されています。心と身体と意識のバランスをどこかでリセットする必要があるのです。

例えば女性の場合、このプログラムは、潜在意識のブロックを解放し、卵子の回収や胚移植、ラミナリア挿入や毎日の注射などの医療処置の不快感や苦痛を和らげたり、胚の着床をサポートしたり、薬とホルモンなどの統合とバランスをサポートします。また治療時のストレスとなりえる、先端恐怖症や血液恐怖症や白衣恐怖症などの解消を助け、着床の成功率を向上させ、安定した妊娠期間から無事な出産までの助けとなります。

このように多面的機能を持つ、包括的な3キー妊活ヒプノ™セラピーは、単にガイド付きの瞑想や視覚化を行うだけでなく、最適な結果を得るために不妊治療プロセス全体(自然および医学的支援)をサポートします。そして、心と身体と意識の全体的なバランス調整を助け、それらを繋ぎ、親になるあなたと赤ちゃんとの良好な関係の基礎作りを助けます。また自然妊娠も助けます。

出版した書籍には、更に詳しくヒプノセラピーと3キー妊活ヒプノ™セラピーについて書かれていますので、是非ご一読ください。



プログラムについて

2020年に米国と同時スタートした新たな3キー妊活ヒプノオンライン™プログラムは、不妊治療中の女性、不妊治療中の男性、自然妊娠を試みる方、それぞれの対象により内容が異なります。

不妊治療中の女性の場合、第1段階は9週間のオンライングループワークショップです。有効性はそのままに、できるだけ参加者の経済的負担が少なく大勢の方が利用できるよう構築されています。事前準備では、催眠の基本の理解と簡単な催眠状態の体験などをビデオで学んでいただきます。続いて簡単な催眠を小グループで体験します。第1週～第4週は最も重要なレベルです。ヒプノセラピーは、心と魂と身体、すべての健康を取り戻すための総合的ツールです。単に受胎を叶えるだけでなく、安定した妊娠期間、スムーズな出産、親になる精神的準備、そして人生の肯定感を助けます。よって第5週以降のより具体的なセラピー効果を最大限に活かすための、非常に重要な基盤となります。この期間では4種類のヒプノセラピーを体験し、自己催眠技術も習得します。第5週からは、ここまで構築した十分に安定した意識に対し、特にIVFを意識した、妊孕性を高めるもの、睡眠の質を高めるもの、心身のバランスを整えるもの、特定の不安や課題を解除するもの、肉体的若返りを助けるもの、胚移植と着床を助けるもの、卵子の質を高めるもの、本来備わっている妊孕性を呼び覚ますものなど、第9週目までに10種類のヒプノセラピーを体験します。ヒプノセラピーでは繰り返しの相乗効果により、その効力がさらに深く強力に働きます。その後必要と判断される対象者は、第2段階の1対1の個人セッション、第3段階のグループリカバリーを受けます。

不妊治療中の男性のプログラム

不妊治療中の男性のプログラムは、6週間のオンラインワークショップです。女性同様まず事前準備をし、ストレスからの回復に焦点を置きながら、潜在意識深部への自発的回復の暗示、生殖能力回復のイメージ療法、成功体験の回復、不安解消のイメージ療法、自尊心の回復、副交感神経機能の回復などの多様なヒプノセラピーを体験し、精神面、本能面、身体面、感情面での回復を目指します。