

## 「これが金縛りの原因だ！」と思うコメントリスト

- 1 幽霊を見たことがなく、体が疲れているときになりやすいから。
- 2 ストレスが溜まっているときになりやすいからです。
- 3 体の疲れによる筋肉の硬直が原因だと思うため
- 4 金縛りになる時は、疲れている時が多く、霊を見たことは無いので。
- 5 精神的、肉体的に疲れていると、うまく就寝できなかつたり、脳が混乱した結果、金縛りが起こるものだと思います。
- 6 とても疲れていて、体がだるいときにかかったから。
- 7 そう度々怒らず、凄く疲れた時に起きるから
- 8 金縛りにあった時遠出から帰ってきた日だったため
- 9 仕事で大変疲れていた時、よく金縛りになっていましたので、身体的、精神的ストレスによるものと考えます。ただ、数回ほど心霊現象も同時に起こりましたので、霊的なものもあるのかなと思います。
- 10 自分の経験になりますが、仕事のストレスで精神的に身も心も疲れている時に金縛りになった経験があるからです。
- 11 過去に一度金縛りにあったことがあります、その時は、プライベートで落ち込んでいて、心身ともに憔悴していたときだったので。
- 12 霊を見たことはないから、霊的なものではないと思う。
- 13 身体が動きたいのに、頭(脳)が、疲れなどでその動きに付いていけないと、昔聞いたことがあるから、身体が疲れすぎている時に起こるのかと思っていました。
- 14 疲労が原因だと思っています。
- 15 仕事とプライベート両方の人間関係に疲れ一人暮らしを始めた頃だから
- 16 テレビ番組で検証していた為
- 17 霊的なものだと思いたくなるような体験をしたから。
- 18 金縛りになるときはいつも寝不足が続いているときになるので。
- 19 個人的に金縛りの入り方には2種類あるから
- 20 よく周りの人から「金縛りにあった。」と話すと、「身体が疲れてるんだね。」と言われてたので。
- 21 霊的な感覚があったけれど、それが正しいかは分からないから。今思えば、身体的にも精神的にも不安定な時期であったように思うし、何が原因かはイマイチはっきりとは言えない気がするから。
- 22 私は全く靈感がなく、もちろん金縛りになったこともなかったのですが、第一子を出産して三ヶ月後くらい～半年の間に何回か金縛りにあいました。しかしそれ以降は全くないので、やはり初めての子育てによる疲れが原因だったのだと思います。
- 23 思い返すと、肉体的にひどく疲れた時に金縛りにあっていたため。
- 24 金縛りは、精神的、身体的に疲労している時に起こるので、そうした疲労から体が反応して起こるものだと思うから。
- 25 身体が極端に疲れているときに起こるので

- 26 寝ぼけていたのでよく覚えておらず、霊的か疲れからくるものか判断できませんが、どちらかだとは思いますが。
- 27 疲れて寝ているときに多いから。
- 28 よく分からないためすべてを選択しました。霊的な感じ（黒い塊に襲われる、おばあちゃんが横に座っているなど）場合もあれば、ただ単に体が動かないだけというケースもありました。10代のころはよく金縛りになりましたが、現在は年に数回といった感じです。
- 29 体は寝ていて、頭の中は起きているという状態だと思うから。精神的・肉体的どちらか、またはどちらも疲れていて体と頭がうまくつながらないことなのかなと思う。
  
- 30 信じていないので
- 31 今までになく身体が疲れていたときに、なぜかその日は不安のまま入眠しました。そのときに初めて金縛りになったからです。
- 32 過去に霊的なものを感じたことと身体の疲れによってなったことと、自己暗示によってなったんじゃないかなと思うものがありました
- 33 少年期に良くなっていて最初の頃は霊的なものと思いましたが数回目から違うと分かりました。
- 34 自分の経験から判断しました。年配になってからは、とにかく疲れていた時におきた経験があります。中学生頃は心霊特集のような番組を見て、恐いと感じた時に起きました。多感な時期だったので、自己暗示的なものだったかもしれません。
- 35 自分が経験して時のことを思い出すと、無理して何かした時になるように思うから。
  
- 36 家族が亡くなったり、友人が亡くなったり、というときに起こっていて、だいたいすごく疲れているときにあうイメージがあるから。また、人が亡くなったときに多いからと言って、死んだ人が出てくるわけではないので、霊的なものだとは思えないから。
- 37 科学的に証明されているので
- 38 靈感もないし、霊的なものだと思いたくないから。
- 39 金縛りの時、幻覚が見えたので霊的なものかもしれない。
- 40 疲れている時になるものと、霊的なものとは明らかに違うと感じます。
- 41 経験があるから
- 42 浪人時代にバイトもしていて、色々悪いことが重なった時に、なったことがあるから。
- 43 子供の頃は昼寝をしすぎるとよく金縛りにあっていたので、夜よく眠れずに体が動かないのかなと思うので。
- 44 自分自身に霊感的なものをまったく感じないのに、金縛りになったので精神的なものではなく、肉体的なものだと思った。
- 45 睡眠不足で疲れ切っているのに、頭では起きようとしていた時期によくあったから。
  
- 46 すべて霊的なものとは言えないと思うからです。

- 47 自分が精神的にも肉体的にも疲れた時に金縛りにあったから
- 48 どちらの話も耳にするから
- 49 仕事で疲れすぎたときになりやすいから。
- 50 眠りが浅い時に起きたり、疲れているとなりやすいと病院の先生に言われたから。
- 51 実際に、怖い経験をしている人を知っているので霊的なものを否定するつもりはないです。ただ、精神的やモノや身体の疲労からくるものもあると思うからです。
- 52 以前夏場の疲れたときによく金縛りにあったため身体の疲れも関係あるのではないかと思いました。また、金縛りにあっているとき誰かがそばにいるような気がしたので霊的なものも感じました。
- 53 心身共に疲れている時になりがちだし、見える訳では無いが何が近くにいるような気がするから。
- 54 10代の頃に金縛りにあったときは、霊的なものかもしれないと思っていましたが、その後テレビ番組や雑誌の記事などで金縛りは身体的な原因によって引き起こされると言う解説を見聞してから、身体的な疲労によるものと思うようになりました。
- 55 身体的な疲れによる金縛りは自分が日常的に体験するので。霊的な金縛りも日常的ではないが体験したことがあるからです。
- 56 1度目に金縛りにあった時は、側に小型の生き物がいる感覚があり、昔飼っていた猫だ！と思い、金縛りは霊的なものだと思いました。二度目は側に身内がいて、ウトウトしてるうちに金縛りにあいました。その時はまったく霊的なものは感じず身内も普通に横で本を読んでいたし、指一本だけ何とか動かせれば金縛りは解けたので、あ、なんか疲れてたんだな。と思いました。前の金縛りの猫は、きっと気のせい&思い込みで、それ以降の金縛りは霊的なものは関係ないと思うようになりました。
- 57 金縛りにあった日は決まって酷く疲れている時だから
- 58 体が疲れて寝ぼけた状態のまま、目が覚めたのに体が動かなかったから。
- 59 霊的なものは一切信じてないから
- 60 霊的：夜中に「ゴー」という耳鳴りがしたあとに目が覚めると体が動かないから。なにかが体に乗っているような重みを感じるし目が開かないです。怖くてしょうがないです。身体疲れ：中学生の時、夏休みに連日の部活でまだ明るい午後に疲れて昼寝をしたときに体が動かなかったから。単純に「動かない」と思いました。
- 61 特に霊的なものを感じたことがない事と、疲れている時に多かったので
- 62 自分の実体験から考えてみて、精神的、身体的な疲れが溜まっている時に起こっていることが多かったため。
- 63 霊的、精神的肉体的の疲れによるものだと聞いたことがあるからです。
- 64 金縛りは体の疲れによるものだと本で読んだことがあるから。
- 65 仕事で疲れた時によくなっていたため
- 66 霊的な干渉がある中で、体も心も疲れている3つの条件が合わさった時にのみ起きるものだと思う
- 67 筋肉がつると似ていると思うから。
- 68 昔テレビで見た気がするから。

- 69 ほとんど身体や精神的に疲れていた状況で掛かったためです。
- 70 金縛りにあった時、霊的なものを見たり感じたりした事がないから
- 71 高校生の頃、高校野球の甲子園応援に参加し身体もかなり疲れていた時になった！
- 72 疲れているときのほうがなりやすいから
- 73 実際に疲れが溜まっているときに金縛りになるから。
- 74 スノーボードに行った日などの、体が疲れた日が多いので。
- 75 体が疲れてて動かないけど、脳はしっかり起きていることがよくあるから。
- 76 金縛りにあっているときに、霊的なことがおこったことが一度も無いからです。靈感が強くもないし、そもそも霊的な話は信じないほうです。
- 77 身体が疲れてる時になったりすることあるので、身体的な疲れでなることもあると思うから。でも、それとは別にすごく恐怖心が出てきて全身冷や汗でびしょびしょになるくらいのこともあったので、それは霊的なものだったのかな〜と思ったり。
- 78 オバケだとは思いたくないから
- 79 自身の体験上、疲れているときによくなくなっていたから。
- 80 疲れなどの理由で、脳は起きているのに、体が動かない状態になってしまうから。
- 81 遊びでも仕事でも、生活リズムが急に崩れた時の体調不良やストレスで起きる現象なのかな？と思います。
- 82 とても疲れている時の寝入りの瞬間に起きる確率が多いので身体による疲れだと思います。脳と体の寝入りの感覚擦れで起きてる様な気がします。
- 83 疲れだったり、ホテルとかだとお化けなどの噂を聞いたりして、色んな条件が重なって金縛りになると思うから。
- 84 身体が疲れているときは筋肉の強張りなどで起こると聞いたことがあり、そうかもしれないと思う反面、過去に金縛りにあったときに霊的な声が聞こえたため。
- 85 その人によっても違いがあると思いますが私は金縛りについてよくわからないのですが、私は上記の3つが原因だと思っています。
- 86 昔、よく金縛りに遭っていたのですが、振り返ってみると、だいたい精神的・肉体的に披露しているときだったとを感じるから。
- 87 夜勤での身体的疲労や精神的なダメージがあると、自律神経が狂って起こります。特に身体を休めたいと思うほど、夢と現実が混合して、何かを見たり感じたりさします。
- 88 自分が金縛りになったときに目をあけてもTVでよく見る霊が胸元にのっついて…などの経験がないため。
- 89 体の疲れや精神的な疲れで、通常の睡眠が取れない場合、いわゆる金縛りのようなこわばりやしびれがあって当たり前だと思います。睡眠の質が悪いことが原因でしょう。それとは全く別に、霊的な金縛りがあると思うのは、自分が説明のつかない霊的な経験を繰り返していたからです。
- 90 霊的なものもあると思いますが、ただ単に体が疲れているときに起こるものもあると思います。霊的なものは金縛りになるだけでなくその前後にもそれに伴う現象があります。

- 91 体と脳の働きが一致しないときに、脳は覚醒しているのに体が動かなくなる、という科学的な立証がされているので。また、ストレスや疲れで精神的に衰弱している時に、幻覚や幻聴の症状が現れることがあるからです。
- 92 自分が体験した時が、その状態だったから。
- 93 熟睡できていないとき、浅い眠りのときになったことがあるので。
- 94 霊的なものなのか、体の疲れやしびれによるものなのか分かりませんが、その両方かもしれないと思っています。
- 95 疲れすぎると脳だけ起きてる状態になるのかなと思います。霊的なものも捨てきれませんが。
- 96 身体と精神ストレスが重なったりそのバランスの乱れで、脳が何か障がいのようなものを起こすのではないかと耳にしたことがあるので。
- 97 体調が万全だったり、健康体の時には金縛りになった事がないので、身体的なものが関係しているのかなと思います。
- 98 疲れが限界に達すると金縛りに合うイメージがあるから。
- 99 自分が体験した時には毎日とても忙しく、精神的にも余裕がなかった時期だったので。
- 100 数年前にテレビで「金縛りは体は眠っているのに脳だけ起きた状態。疲れている時に起こりやすい」と言っていた記憶があります。
- 101 霊的なものも、身体的なものもなったことがあります。運動会のあった日の夜、疲れていて金縛りになったり、声が聞こえて霊的なものもあったので、2つを選びました。
- 102 自分自身、疲れている時に起こることが多いので
- 103 高校生の頃によくあったので、身体の成長や疲れなどによるものだと思います。
- 104 ストレスがなくともなるし、自分は靈感もないと思っているので。
- 105 疲れた日の次の日によく起こっていたような気がするから
- 106 世間でそう言われているから。
- 107 疲れていた時に金縛りになったことがあるから。
- 108 目覚めていて意識ははっきりしているのに、体が動かない。すごく大きな耳鳴りがするという状態だったのですが、脳からの指令がうまく体に届いていない状態ではないのかなと感じます。なんとなくで、すいませんが。
- 109 前日に運動等で体を酷使している時によくおこるから。
- 110 自分が1番疲れていると感じたとき、ストレスを感じて眠りについた日は必ず金縛りにあうため
- 111 自分自身がサイクリングやハイキング等、身体を動かしてヘトヘトになっている時、かえって寝付けぬパターンに陥ることがあるが、そういう時に起きやすいと思うので。
- 112 高校生の時、勉強疲れがたたって、夜頻繁に金縛りにあっていました。だから、体の疲れやストレスが関連していると思います。

- 113 テレビやネットで調べた事が有るのですが、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」が有り、通常睡眠中は脳と体が浅い眠りと深い眠りを繰り返していますが、体や精神の疲れでそのサイクルがおかしくなり、眠りが浅いレム睡眠時に金縛りが起きると知ったからです。
- 114 寝不足が続いた時によく金縛りになった記憶があるからです。
- 115 霊的な体験をしたことがないからです。
- 116 金縛りにあった時はとても疲れていて、眠りが深かった覚えがあります。
- 117 金縛りは科学で解明されていて、脳だけ寝ている状態で起こるものだと知っているから
- 118 何かの雑誌かテレビで「金縛りは、身体は寝ている状態であるが、頭が目覚めている現象」というようなことを見聞きしたことがあったような気がしまして、それ以来そう思うようにしています。
- 119 経験上、疲れている時にだけ起こるから
- 120 引越しの当日の夜に金縛りにあいました。私はその日、小さな運送会社のドライバーさん一人と私だけで引越しの荷物を積み込み、運送会社の車の後ろを原付でついて走る形で大阪府下から大阪市内まで移動しました。知らない道で初対面のドライバーに気を使いながらの運転と、積み込み、荷卸し作業に疲れ果てて早めに就寝したのですが、その夜に金縛りに初めてなりました。
- 121 周りから金縛りについて霊的なものと心身ともに疲れているときになるという話をよく聞くから。
- 122 自分の経験から、そう思います。
- 123 疲れた時になるから
- 124 疲れていて少しだけ横になろうとすると、金縛りの状態になることがあるので
- 125 実体験として、疲れているときによくなったから
- 126 完全に寝付けず横になっていたら変な声が聞こえたことがあるから
- 127 いろんな方の体験談を聞くと「疲れていたとき」「仕事が上手くいっていなかったとき」などの話をよく耳にするので、霊的なものではなくその人個人の精神や体調の機微が金縛りの症状として出るのではないかな、と思っています。
- 128 身体の疲れだと証明されているものだと思います。
- 129 仕事や人間関係の疲れでストレスが溜まっていた時期に起こりやすかったので
- 130 といっても精神的な疲れでも起きそうな感じだし、体の疲れで起きることもままならないといった印象。
- 131 一日分の疲れというよりは、ちょっといつもよりも疲れたなあが知らず知らずのうちに蓄積されてきたときによくなるからです。
- 132 ラジオを聴いていて、意識ははっきりしていて眠った状態ではなかったにも関わらず、体が動かなくなったので。
- 133 疲れている時や、今夜は金縛りにあうかも！と思った時にやってくるから
- 134 意識があるのに、思うように身体が動かない（動かせない又はだるい）場合は、身体の疲れによるもの。霊的なものは、寝ていなくてもなる時はなる。

- 135 疲れが溜まり過ぎると身体は目覚めていないのに、脳だけが起きているという状態に陥りやすく、そんなとき脳は身体を動かそうとするのだが身体はまったく動いてくれず、それが「金縛り」という現象になってしまうから。それ以外には本当に霊的なものによる金縛りも存在するから。
- 136 脳は起きているが体が寝ている状態と思われるため。
- 137 自身がそうなった時に、かなり、疲れていた為
- 138 幼いころに何度も金縛りにあいました。その時は小学校時代が非常に多かったのですが不思議と大人になってからは体験していません。小学校時代は毎日学校が終わってから友達と遊んでばかりいて大人になった今ではとてもそこまで体力を使うことはないので太陽の照り付けるなか遊んでいてまさに体が疲れている時に限って金縛りにあいました。疲れ切っており寝いりっぱなになる前兆が感じ取れることが何度もありました。大人になってからも、もちろん体力を使うこともあり体も疲れ切ってしまうことももちろんありますが、大人になると、それに加えて精神的な疲れも多くなってくるように思います。身体的・精神的にとっても疲れているのに金縛りにあうことはありません。これはあくまでも私個人の経験ですが精神的にも疲れ一日働いた疲れた体の状態だとそのまますぐに寝入ってしまう時は金縛りにあわないという実体験よりそう思いました。
- 139 全く靈感はありませんが、靈感のある友人たちが金縛りの経験が多いので、霊的なものもあるのかなと思いました。身体の疲れでなることが多いのかなと思う理由は、急に肩や足がつったりとかもあるので、そういったことから金縛りも突然起きることもあるのではないのかと思いました。
- 140 20代の頃、部活でシゴかれた日にあいました…。ただ、霊的なもので会ったという人を数人知っています。
- 141 そう思いたいから！
- 142 身体がものすごく疲れている時に限って金縛りがあります。普段疲れていないときはありません。
- 143 自身が金縛りにあったのは一度だけですが、学生の頃前日に遠足でとても疲れていた時でした。
- 144 疲労がひどくて眠りが浅い時など何らかの原因で、肉体は寝ているのに脳が目覚める時に起きる現象。
- 145 実際に体験して霊的なものを感じたし、その時は肉体的に疲れがピークだったため。
- 146 金縛りにあうときは疲れているときが多いからです。
- 147 いろいろと状況（状態）が違うので。
- 148 霊的なものから金縛りにあうという話をよく聞くので、霊的なものが関連しているイメージがあります。ただ自分自身は靈感が全くない(と自分では思っている)ので、自分でも金縛りにあうというのは疲れからきているのかなと思っています。実際、金縛りのような状態になるときは忙しくて寝不足だったり、なかなか寝付けなかったり、疲れているときが多いので。
- 149 ストレスがたまっているとき、身体が疲れている時におこりやすいため

- 150 医学的に証明されているから。
- 151 精神的な疲れ、身体の疲れでも金縛りはあると思います。ある部分を使いすぎでそうになってしまうのかな？と。また霊的なものが原因で金縛りになることもあると思います。体験したことがあるからです。
- 152 身体が疲れている時になりやすいと感じた。
- 153 ダンスを習いながらバイトを二つ掛け持ちしてました、決まって週末に金縛りにあっていたから
- 154 オカルト的なことは信じたくない。
- 155 今までで2度ほど幽霊を見たことがあるため、霊的な金縛りはあると思います。ただ私が体験した2度の金縛りは、恐怖はありましたが霊を見ることはなく、とても疲れていたときだった為、身体・精神の疲れで起こったものだと思っています。
- 156 自分の体験からです。仕事で肉体的、精神的に疲れていた時期に、睡眠中、金縛りになりました。
- 157 体や心の疲れで、神経がうまく働いていないのではと考えています。
- 158 霊的なものとかからだの疲れの2つのパターンがあると感じるから。
- 159 怖くなって調べたときに疲れの影響だと科学的に証明されているとあったため。
- 160 疲れている時に起こる事が多いから。
- 161 人から聞く体験談や、テレビやネットなどで見たり聞いたりした上で、霊的な場合も、疲れからくる場合も、どちらもありえるように思えたからです。
- 162 身体が疲れている時に金縛りになりやすいからです。
- 163 金縛りになったことがあり、身体的にとっても疲れていた時だったから。
- 164 経験から霊的なもの、テレビを見て、身体の疲れによるものだと思っています。
- 165 疲れている時になる事が殆どだから。
- 166 テレビでそう紹介していたからというのと、そうだと信じたいため。
- 167 霊という非科学的なものは信じていないので、残る可能性として精神的または身体的な疲れによるものだと考えられるからです。
- 168 靈感があるとも思わないので、疲れてたのかな？で、納得した感じです。
- 169 夜更かしした時や精神的にいっぱいになっているときに会うことが多いから。なるときは、寝る前になんとかわかることが多い。
- 170 数日間残業が続いた時や休日の前日に夜ふかししすぎた時、たまたま夜中に目を覚ましそうになった時に金縛りのようなものにあつたような気がします。私は、20代から40代までずっと営業職で正社員として働いていたのでストレスなどの精神的な疲れと肉体的な疲れと両方を溜め込んでいたのだと思います。
- 171 普通に体が疲れて金縛りになることの方が多いと思いますが、霊は存在するので霊的なものが原因で起こる金縛りも存在すると思います。
- 172 一概にこれとは断定できないので。
- 173 疲れている時にあいやすいから
- 174 金縛りにあって、霊的なものが見えた時と、何も見えなくて身体が動かない時があったから。

- 175 金縛りは脳の疲れだとも言われていますが、靈的なものが全く存在しないとは言えないため。
- 176 部活ですごく疲れていた時や仕事でくたくたなときに私は起こるからです。
- 177 疲れているときに必ずといっていいほど金縛りにあう。
- 178 たくさん動いた日など、肉体的に疲れている時になることが多いのと、以前インターネットで金縛りについて調べたところ、身体は寝ていて頭が起きてしまい起こるものだと書いてあったので、金縛りは身体の疲れによるものだと思っています。
- 179 目覚めてすぐに体を起こそうと、急に動かしたので、体が追いついていないとか、脳と体の機能の問題だと思っています。
- 180 科学的に金縛りという状態が説明出来ると思うのですが、そうではないかもしれないという場合もあったから。
- 181 眠りが浅くて、脳が目覚めているのに。身体が動かないように感じたからです。
- 182 疲れていたり、ソファでうたた寝等、浅い眠りの時によくなるので。ただ、友人の話などを聞いていると、それだけでなく、靈的なものも関係あるように思える。
- 183 寝不足が続いたり、PCやスマートフォンの画面を長時間見る作業が続いたりすると時々あいます。
- 184 昔一度金縛りになったときの状態をあとから考えてみたら靈的なものよりは身体的や肉体的にひどく疲れてた時のような気がする。
- 185 身体だけが寝ていて、意識(脳)だけが起きている状態という説明に説得力を感じる。はじめは靈的なものと思っていたが、金縛り中に夢枕に立ったのが、ピンピンしている友人だったため、これはさすがに夢の一種だと思いました。
- 186 普段幽霊を見ることは一切ないので、私に靈的な影響があるとは思えない。
- 187 科学的には精神的なものや身体の疲れ、半睡眠状態などと言われますが、自分の体験からそれだけではない気もします。
- 188 仕事やプライベートで何か不安なことや、辛いことがあったが為に身体的に起こる一種のストレスだと思います。
- 189 仕事のストレスで夜遅くまでになりそこから金縛りになったため。
- 190 金縛りにあっても、何かを見たり聞いたりした経験はないから
- 191 靈的なものは信じていないのと、疲れている時などに起きるから。
- 192 いつもなる時がへとへとに疲れた時だから
- 193 私自身の経験によると、何かがいる、いやな気配がある、体感温度が低い、等靈的現象の目安というような感覚は一切ありませんでした。脳の信号であったり、体の疲れによる手足の動きの低下が金縛りのような状態になるのでは、と考えています。
- 194 疲れているときによく金縛りにあう為
- 195 とても疲れている日に金縛りにあうから。
- 196 バラエティの影響かやはり靈的なものというイメージが強いです。個人的にオカルト好きなので、そうだったらいいなという願望もあるかもしれませんが。ただオカルト好きではありますが自分に靈感があるわけではないので、自分が体験したのは精神、または身体的な疲労からくるものだろうなと思っています。

- 197 私自身の体験から、頭は起きているのに、体は疲労の為、動かないミスマッチのときにおきると考えている。また、昼間寝ているときや、つい、こたつで寝込んでしまったときなど、いつもとは違う生活パターンのときに金縛りになる確率が高い。しかし、金縛りになるときは、身体の上になにか重いものに乗っている感覚がしたり、パシッというような、ラップ音が聞こえるなど、霊的なものも否定できない。
- 198 身体が眠っていて、脳が起きている状態でも起こりえるし、霊的なものが理由でも起きるんじゃないかと思うから（自分は霊的なものでなったことはないが、そうだと面白いから）
- 199 条件が揃ってはじめて金縛りにあうのではないかと考えています。体が動かないし、なんだか怖いし。
- 200 自分になるときは必ず身体的な疲れのあるときだから。
- 201 何かわからないので、とにかくどんな理由を言われても、「そうか」と納得してしまう。
- 202 肉体的に疲れていた時に金縛りになったので
- 203 ストレスが溜まっているとなるから
- 204 体がだるく、とても疲れていたときだったからです。
- 205 自分が金縛りにあった際、精神的、身体的に疲れていたし、その日に訪れた場所で気分が悪くなった経験があったから。
- 206 体が疲れているときになりやすかったのですが、それに加えて特定の部屋（自室）での頻度が多かったのも、もしかして霊的なものもあるのかも…？
- 207 個人的には霊的な現象やオカルトの類は信じていません。ストレスや疲れが蓄積し、突然それが爆発して金縛りを引き起こしてしまう経験が過去にあったため上記の回答をいたしました。
- 208 体験した時仕事で疲れていたので精神と肉体の疲れだと思います。
- 209 身体が疲れて眠ってしまっているのに頭だけ興奮して起きている時のほんの少しの差で金縛りが起きる様に思います。
- 210 その時は、親の再婚や学校でのいじめなどで心身疲れはてていました。
- 211 霊的なものを信じていないし信じたくもないから。
- 212 学生時代のテスト期間中の夜や悪夢を見た時に金縛りに合うことがあったため、精神的、肉体的な疲れによるものだという認識でいます。
- 213 霊の存在は信じていないので。
- 214 とても疲れて帰った日に眠ったら金縛りになったことがあるから。
- 215 霊的なものを見たことがないし、疲れている時にしか金縛りになったことがないから
- 216 霊的に関しては、実際体験はありませんがよくテレビで見えていますし、精神的や身体的に関しては私が金縛りにあった時には大体疲れていたり夜更かししていた時にあったので。
- 217 高校時代によく金縛りにあいました。勉強でほぼ毎日3~4時間睡眠で登校していました。金縛りになる前はだいたい、しんとした真夜中（未明）に耳元でハングル語？

のラジオが聞こえてきて、「あーおそらく金縛りになるな」と予測できました。  
その頃は、相当疲れていたのだと思います。

218小さい頃は霊的な、怖い、といったイメージがありましたが、たくさん金縛りを体験してきた結果、大体疲れた日になる事が多く感じられたからです。

219よく日中体を動かした日に金縛りにあうから。

220昔テレビで霊的なものではなく、身体的な疲れから来るものだを見たことがあります。私は個人的にも霊的なものは信じません。

221身体が疲労困憊の時、頭を使うことをいなくてはいくないと追い込まれている時、眠気が襲ってくる。身体と気持ちとが真逆になってしまっている時の眠りに陥った時に金縛りに遭ったからです。

222眠りにつくときや目が覚めかけているときの、眠りがごく浅いとき、意識は起きているのに身体が寝ていて動かさない状態が金縛りであると考えています。脳からの指令に身体が上手く応えられない状況であり、主に睡眠が影響しますが、身体の疲れているときは比較的起こりやすいのではないかと思います。思春期に多いのかな？とも思います。

223身体が疲れていたり、精神的に疲れていたりして寝ている時にうなされて身体が思うように動かない(寝返りなどがうてない)時に金縛りにあったように思える気がします。

224自分の経験上、就寝中に起こるものであるから。また、快適に眠れている時期に起こらない現象であるため。

225私自身、霊感的な物はないのに金縛りによく合っていた。しかし金縛りにあうことで霊を見たという話もよく耳にする。また、テレビなどで専門医の見解では精神、身体的疲労によるものというのを聞いた。

226自分が金縛りにあった日は、活動量が通常よりも多く、身体の疲労を感じていたからです。

227なんでもかんでもオカルトに仕立てるのはどうかなと。それより自分の身体や心の状態についてよく知ったほうがいいと思うので。

228私が10代の頃の経験ですが部活でのつかれだと思います。

229霊的なものは考えられないから。

230長時間のフライトの後に、美術館などを巡ったりしてかなりの距離を歩いた反面、脳はそんなに疲れていなかったのもので身体が誤作動を起こしたんだと思います。

231リラックスしている日はならないから

232自分の時は疲れてなかなか寝付けないう時になった。でも、霊的な金縛りもあると思うので。

233大学を卒業し、社会人になりたての頃突然金縛りらしきものを体験したのですが、その日は非常に疲れていました。金縛り状態の時、霊的なものなど一切見えないし、感じることもなく、恐怖心も一切なかったので、単純に疲れてるんだなと冷静に思いました。体が疲れすぎて睡眠障害の様な物が引き起こされたんだろうな、と素人ながらに考察します。

- 234 受験勉強でヘトヘトになっていた時は、精神的・身体的な疲れかなと思いました。仕事で疲れている時もあったけれど、もしかするとその時は疲れているからこそ霊的な影響を受けやすくなっていたのかもしれない。霊的な時は、金縛りになる前に物凄い気配でわかります。金縛りにあう前にほぼ目が覚めていますし、音や感覚、色々なものを感じますので、ただ硬直してしまう身体的な金縛りとは全く別物です。
- 235 体、精神が安定してない時によくなるので。
- 236 忙しい毎日送っており眠りの浅いとき、体は寝ているのですが頭の中は起きている状態で、身体の疲れに不安感が重なった時になると思います。霊的なものも場所や部屋の方向によると思います。
- 237 霊的な事を信じるし身体をつかれでもなりそうだから
- 238 実際に疲れていた時になったので
- 239 靈感は全くありませんが、金縛りにあうと何かがいるような気がしてしまいます。しかし脳が起きていて身体は眠っている状態の為、意識はあるのに身体が動かなくなるとも聞いた事があるので、身体が疲れている時にそういう事が起きるのかなとも思います。
- 240 幽霊の存在を信じていて大半の金縛りはそうだと思うが、自分の場合は体の疲れによるものだったと思うから。
- 241 心身ともに疲れている時に多いのですが、明らかにそうではない時に金縛りに遭ったこともあるので理由を一つにしぼれません。
- 242 部活の日はよく金縛りにあったので、身体の疲れによるものだと思います。また、体験談とかを聞くと霊的なものもあるのではないかと思います。
- 243 霊を見たことも感じたこともないから。
- 244 自分になった時は、たぶん疲れていました。何回かなりましたが今はもうありません。
- 245 私自身、心身の疲れがひどい時に金縛りにあう気がします。ただ、知り合いの靈感がある人の体験談を聞くと霊的なものという可能性もあるような気がします…
- 246 金縛り中に霊のようなものを見たことがないので。
- 247 レム睡眠とノンレム睡眠が逆になることから金縛りに合うらしいので、肉体的、精神的疲れでそれらが逆になるらしいからです。
- 248 霊的なものを信じる年ではないが、どうしても気配を感じるので…。ただ、やはり、疲労が原因だとは思う。
- 249 寝ているときになる人が多いので、身体や精神の疲れで、目は開いているのに脳が半分眠っている状態になったときに起こるのだと思う。
- 250 私自身の経験から、霊感的なものよりも、体を酷使して疲労がたまって、心と体のバランスが崩れたときになりやすいかなと思いました。
- 251 疲れていると身体の筋肉が硬直するから。
- 252 疲れているとなるから。
- 253 心身が疲れていると思われる状況でのみ、金縛りにあうからです。

- 254 実際に心身ともに疲れている時に金縛りに合うため。その時、特に霊的な物を見たり聞いたり感じたりすることもないので。
- 255 体が寝ている時につけているのが金縛りだと思っているから。
- 256 私がよく金縛りになるときの条件は以下の二つです・夜ではなく昼寝をしているとき・体が非常に疲れているとき理由はおそらく、脳は起きているのに体が動かない状態にあるため金縛りが起きると考えていますそのため、霊的なものではなく疲れていて体が動かないようなときになると回答しました
- 257 身体が睡眠に入ろうとしているのに脳が覚めているとき、金縛りになると聞いたことがあるため。
- 258 どれも人それぞれなんじゃないですかね、
- 259 下宿生時代に、頻繁に金縛りにあう同級生が居たので、何故金縛りにあうのかを解明しようと、数人で金縛りにあうまで徹夜で当人を観察したことがあります。その結果分かったのは寝ている時の姿勢でした。金縛りにあう時は必ず、両腕が胸の上になり、胸に重さがかかっているとか、腕や膝の位置が悪く痺れる状態になっているとか、身体的に苦痛な状態にあると時に金縛りになるという事が分かりました。
- 260 霊的なものもありますが、だいたいストレスから来るものあります
- 261 金縛りは時々ありますが、特に霊が見えたとかいうのはなくて、大体身体が疲れている時などによく夜中に金縛りになるから。
- 262 とても疲れたと思った時になったし、場所がたまたま霊がいるかも、と噂のあった場所だったため。
- 263 番組名は忘れましたが何かの番組で科学的に解明されていると言っていたから。
- 264 自分の経験からそういったときに金縛りにあうので。
- 265 心霊現象は信じていない。霊が原因だとしても思い当たる節がない。
- 266 金縛りにあってから気づく時もありますが、金縛りになる途中で気づく時もあり、だんだん体が動かなくなっていくのが、わかったので。
- 267 疲れていると金縛りにあっているような気がします。ただ、霊的なものと思いたくないという気持ちもあります。
- 268 仕事が忙しく、精神的にも身体的にも疲れきっている時によくなっていたから。また、霊的だとも思うのは、数ある金縛り経験の中で、1度だけ自分の上に白い着物を着た人がのしかかっているのを見たことがあったから。
- 269 自分がよく体験したから
- 270 金縛りにかかった時に、動けない自分を見ていたりする場合や実際に隣に幽霊がいた経験があるため霊的なものだと思います。ただただ動けないだけの場合は、疲れにより意識だけが起きていて身体は起きていない状態だったのかなと思います。
- 271 金縛りは、科学的に解明されているものだと思っており、心霊的なことに対しても元々信じていないからです。
- 272 部活動など疲れて眠っていたときになったから
- 273 肉体的な金縛りは筋肉の緊張や疲れだと思うけど、金縛りの最中に何かが聞こえたり見えたりするのは精神的な疲れが影響していたりすると思う。それだけでは説明の出来ないような事や、何かのメッセージを感じた場合は霊的なものだと思う。

- 274 寝不足のときに金縛りにあったことがあるから
- 275 身体が疲れている時に起こることがありました。それから、金縛りは大学時代の下宿先でしかなかったことがありませんでした。自分は感じませんでした。友人が私の部屋で「誰もいないのに肩を叩かれた」と後に言っていましたので、霊的なものも関係があるのかなと思います。
- 276 一度だけ、高校生の時に霊的な感じで金縛りにあったことがあるが、それ以外は金縛りにあっても霊的なことはなく、かなり疲れている時によくなるので精神的や身体の疲れでなることもあるのではないかな。と思います。
- 277 霊らしき物は居なかったと思うので
- 278 霊的存在を信じていないので。
- 279 金縛りは、霊的なものと生理現象の二つが存在するのではないかと考えます。霊的な金縛りは経験がありませんが、人の経験談などから存在はするのではないかと、思います。
- 280 霊現象で金縛りになったこともあり、体調がよくなって高熱が出ているときも金縛りになりやすいので。
- 281 多分、疲れているだろうと思い込んでいたため。霊的なものであれば、そこに住めないとおもっていたから。
- 282 疲れているのかもしれないが幻覚なのか姿をみたことがあるからです。
- 283 靈感はないので、体調の問題だと思う。
- 284 精神的にやられて疲れが溜まっていたら幻覚とかでありそうだから
- 285 疲れを感じている時やカラダが疲れているのに頭が妙に冴えてしまっている時になっていたため
- 286 金縛りになるのは、体が疲れていると自覚のある時に限ってなので。
- 287 普通に霊的なものを感じるくらい怖いから霊的なものだと思うけど、体が疲れてるのに頭だかが冴えてるときもなるので場合によると思う。
- 288 筋肉の疲労などが関係してると思う。
- 289 体がぐったり疲れているときになることがほとんどだったので。
- 290 経験によるものです。私の場合、肉体的精神的に弱っている時に発生しやすいです。そこにプラス要件（場所・時間等）が重なった状況で発生します。よって、ホテル等で就寝前に今晚来そうだなと事前に予想がつきます。
- 291 グッタリと疲れてる時になるから
- 292 受験の時や、朝方まで眠れない時に起こるから。昼寝をしていた時、金縛りにあい、目、まぶただけは動かせることに気付いて、金縛り中は色んな音が聞こえたり自分の腕が勝手に浮いたりしていましたが、目が開けたので、自分の状況を見ると、実際には腕は上がっておらず、仰向けで寝てる自分が見えました。脳の中だけで起きていることだと実感しました。
- 293 高校生の時によく金縛りになったが、その後はなっていないため
- 294 夜遅くに寝たときに頻繁におこったから
- 295 私の場合は疲労がたまり、空いた時間に少しだけ横になろうと思った時になりやすいから。

296 脳は起きているのに体は動かないから。

297 寝ぼけまなこの時になることが多いから。

298 寝不足が続いたときだったため。

299 仕事が忙しい時期、疲れがたまっている時にになることが多いです。あと実家の土地が少し日くつきで、結婚して家を出て4年程たちますが金縛りには一度もなっていないことを考えると霊的なものもあるのかなと。

300 ネットで調べてみた。

301 身体が寝てて脳が起きている状態のときに金縛りにあうとテレビで言っていた。それに霊的でないと思いたいから。

302 精神とからだが未熟な子供のころよくなったから

303 霊的な物を見たことがないからです。

304 自宅でなる事が多いので、霊的はないかな、と思いました。大体は身体が疲れていて(大きな仕事が終わって気が抜けた時とか、残業が続いた時の休みとか)久しぶりに長く睡眠を取ろうとした時に金縛りに合うので、果たしてこの現象を金縛りといっているのか疑問ですが目は覚めているのに身体が動かなくなるのでそう呼んでもいいかな、と思っています。何より私には靈感というものがありません。家の近くに心霊スポットもないのでTVでやっているような霊を連れてくるという事も考えられません。閑散期に金縛りに合う事もないので矢張り仕事疲れからきていると考えます。

305 金縛りの状態によって疲れてるからか霊的な物に分かれると友達から聞いたから

306 私が実際に金縛りになったときが身体の疲れによるものだとおもうからです霊的なものと答えたのは靈感はないですが心霊事象があってほしいという私の希望です

307 金縛りは意識はあるが体は先に寝ている状態であり、体が疲れている状態で就寝すると起きやすいと思うから。

308 40才くらいの時、仕事も多忙で家庭もバタバタしており、毎日のように金縛りになってました。恐らく体力的には疲労がたまっていて、忙しい時は寝るまで頭は仕事のことと興奮状態の時が結構あったので、乖離していたのだと思います。中学生の頃から、疲れ過ぎるとたまになってました。

309 体が疲れているので動きたいという情報に対して体が応答しないので動けないのではないかと考えているから。

310 科学的に証明されているから。

311 以前金縛りにあった時が仕事が忙しく肉体的にも精神的にも疲労していた時期だったから

312 霊的なものとして語られることが多いが、やはり非科学的な考えであると思う。要因がはっきりと改名されてなくても肉体的な原因というのが最も妥当かなと思う。

313 過去の経験上では過労やストレスの溜まっている時にのみ金縛りになったので。

314 本当に霊の影響と言うのも否定は出来ませんし、科学的に証明されている疲れによるものと言う線も濃厚なので、その人によるのかと思います。

315 身体は疲れているのに頭は大丈夫！みたいな時にかかることのあるので目がさめても身体が動かないのはつかれているからなのかなーっと思います。

- 316 経験的に疲労している時に起きているので
- 317 疲れや、睡眠不足などは、靈感があがるからです。
- 318 金縛りのような状態になったことがあるが、もともと霊的なものは信じていない。
- 319 霊的なものも、もちろんあると思うのですが、金縛りには、脳が関係している、との事なので、自分の精神的なものや、疲れなども、かなり関係していると思います。
- 320 仕事の繁忙期で帰宅時間が2 3時と残業続きで身体的にも疲れが貯まってる時に限り金縛りによくあっていました。
- 321 お払いに行くほどの霊的体験をした際・マスク、胸に手を置いて寝ると金縛りにあったため、様々な要因があると思います
- 322 当時、仕事に対しての精神的な疲れ、身体の疲れが異常な程ありました。
- 323 金縛りは、霊的な物ではないように思います。心身ともに疲れ切っているときにおこるのではと思います。私が金縛りにあったときも、とても疲れていた時だったように思います。疲れていて身体が「あまり無理するのではないよ」というメッセージなのかもしれません。披露がピークの状態のときにそういう現象が起きると思われます。
- 324 脳の混乱や錯覚など、霊的でない見解の方が納得できるから。
- 325 熱があった時や体調がすぐれていない時に経験することが多かったから。
- 326 金縛りについて書籍やネットの情報を見ると、主に身体の疲れから来るものだと解説されている事が多いです。ですが私は、それだけでは説明しにくい現象も経験しており一言で「理由はこうである」と言い切れる類のものではないと感じています。
- 327 脳と体の疲労度の差によって生まれる現象だと解釈しているから。
- 328 睡眠が不足しているなど、精神的・身体的な疲れがとれていない状態で金縛りにあうと思うから。
- 329 テレビとかでは霊的なものにとらえられて報道されていますが、知人は疲れているときに寝ていても脳が起きていておこると聞いたからです。
- 330 金縛りにあったとき、恐怖を感じませんでした。その時、仕事が忙しすぎて、疲れていることに気づかないほどだったので、休むきっかけになりました。
- 331 なる場所、時間帯、その時の身体・精神状況に共通したものがあるから
- 332 私は靈感を感じる事が無いことと、金縛りは夜中寝ている最中に起こるので、精神的に疲れていたりすると寝ていてもストレスを感じて体が硬直するのかな、と思っています。あとは、霊的なもの（幽霊）を側で感じたくないという理由もあります。
- 333 脳は眠りから覚醒しているが身体が眠っている状態だと思うため
- 334 学生の頃、テスト勉強で遅くまでした後になることが多かったからです。
- 335 夢の続きのような感覚で体験し、自身の疲れている時の出来事だったため。
- 336 やはり、周りの方から聞くのはほとんどが霊的な経験が多いです。つかまれてる感覚とか、何かが見えたとか。ただ、私自身はそれだけではなくストレスや体の疲れ

などで耳鳴りがしたり、脳だけが休まってない状態の時に身体と脳が一致しないときがあるのかな…と思います。

337 毎日金縛りにあっていたのですが霊的なものを見るわけでもなかったのが病院を受診したところ精神的・身体的な疲れによるものと言われたので。

338 金縛りは、身体が寝ていて脳だけ起きてしまった状態であると聞いたことがあるので。

339 産後2、3か月のとき、夜中の授乳などで生活サイクルががらりと変わり、とにかく身体の疲れがひどかったです。

340 私の部屋で、霊体が見えたことが何度があったので・・・まあ疲れていたのかもしれませんが・・・。

341 霊的なものが見えたから。

342 体は寝ているが、脳は起きている状態で金縛りになると聞いたことがあるので。

343 自分自身、霊的なものを感じたことがないのが1つの理由です。

344 体の疲れと脳の疲れのバランスが取れないと金縛りが起こると聞いたことがあり、自分でもそのように感じたので。

345 実際に体力的に疲れていたから。

346 幽霊はいてもおかしくないと思っています。一方で、そんなに頻繁に幽霊による金縛りはないだろうと考えてるからです。

347 学生の時、部活動で満身創痍だった時に、睡眠を取ろうとした際起きていた。

348 つのだ次郎のうしろの百太郎という漫画で金縛りについて事細かに書いてあったのが記憶に残っているから。

349 自分は前に金縛りに毎日なっていました。調度その頃学校でいじめにあっており精神的に追い詰められていた事で睡眠障害のようになっていたのだと思います。現に、今精神状態は良好で良い生活を送っているので、最近金縛りになることが少なくなりました。たまに仕事で相当疲れていると金縛りになるので、霊的なものではないと感じています。

350 精神的にも身体的にも疲れ果てていた受験生の時よく怒っていたから。

351 疲れているとき、風邪をひいているとき、気持ち的に追い込まれているときによくから

352 身体的に疲れていた際、精神的な緊張を抱えたまま就寝した時に金縛りになったからです。

353 私自身の経験談より。

354 精神的にも身体的にも疲れている時に、毎回金縛りにあうから。

355 考え事をしていて中々寝付けない時に金縛りになるので疲れによるものが原因だと思います。

356 精神的、身体的疲れがたまっている時に霊が出やすかったり、金縛りにかかりやすくなったりする気がする。

357 肉体的にも精神的にも疲れていて身体は休んでいる状態なのに、脳がしっかり休められていない状態で起こることだと思うからです。

- 358 霊というものが、科学的に証明されていないし、実際に身体に異変をきたすのであれば、精神的、身体的な理由でなるのが自然だから。
- 359 身体が非常に疲れている時に金縛りに似た状態を経験した記憶があります
- 360 睡眠不足等で浅い眠りと深い眠りの順が乱れたときに体が寝ていて、頭が起きてる状態になるというのを知っているから
- 361 金縛りの理由は、大きく分けて2パターンあると思います。ひとつは霊的なもので、もうひとつは疲労によるもの。霊的なものと思う理由は、自分自身が、霊だと感じる不思議な経験をしたことがあるからです。もうひとつは、心身が疲れ、精神的に興奮状態で頭は寝ていないのに、身体はぐったりとしている時に金縛りに合うと感じることが何回かあったからです。
- 362 自分の場合のみそう思うのですが、疲れてるなと感じるときに限って起こるから
- 363 からだが、疲れているときになりやすいと聞きます。金縛りにあった時変な気配がするので、霊的な事も含まれると思っています
- 364 風邪をひいていたが、一人暮らしで炊事等もままならず寝込んでいた。
- 365 霊的なものをそこまで信じないので体が疲れているのかなと思うので。
- 366 以前は心霊現象だと思っていたけれど、身体が疲れていて頭が起きている時に起こると聞いてそう信じた
- 367 自分ではどれなのか判断できないけど、私が金縛りにあったときはこの条件をほとんど当てはめることが出来るからです。
- 368 霊的なものは全く信じていないからです。
- 369 身体的疲労によるものだと聞いたことがあるから。
- 370 私自身、精神的にとっても疲れていた時によく起こっていたため。また精神的なものに伴う身体的な疲れもあったため。
- 371 何度か中学生の頃から、寝てる時に体が動かなくなる（金縛り）経験があります。かなり疲れがたまっている時にそのような事になっているので、疲れによるものかと思います。
- 372 部活で疲れていた時期が多かったから。
- 373 受験勉強、テスト勉強後によくなったのでその時のものは精神的、身体の疲れによるものだと思っていた。実家の自分の部屋のドアのあたりに、時々女性の存在を感じる事があり、その時にも金縛りによくなっていたので、それは霊的なものだと思っていたから。
- 374 疲れているときや、眠りの浅いときになりやすかったのだ。
- 375 なにか疲れていて、マイナスな思考になっているときになるような気がします。
- 376 友人の体験を聞いた事があり霊的なものも信じるが、私が実際金縛りにあった時は全く怖くなく、日中起きている時に横に寝転がってる状態であったため。
- 377 金縛り状態のときに 感じることはとにかく怖いとおもうことから 霊的なものだとおもう。それと 通常の疲れも悩みもないときは 自然な眠りでいられるから 突然金縛りにあうのは正常でないとき以外考えられないから疲れや精神的に弱っているときに霊的なものも 入りやすい状態にあるのだとおもう。

378体が疲れて寝ていて、目が覚めて、頭が冴えているような時に、起こりやすいという説明を読んだり聞いたりしたことがある。目は起きているが、体はまだ寝たままのような状態だから、体が動かさないように感じるという説明に、妙に納得したから。

379考えすぎ(悩みなど)の時によくなる疲れすぎて身体が先に寝る感覚がわかる理由はわからないが金縛りと同時に夢を見ているときがある大概3つのうちにあてはまる

380金縛りの掛かり方が都度違うので、霊的な時は、耳鳴りが起きたり、声を出すことが出来なく成ったりしますが運動で疲れて寝ている時の金縛りは身体だけが、足がつると言う感じの全身版みたいで次の日の朝起きた時に筋肉痛に成ると大きな違いがあります。

381靈感無いし霊的な感じがまったくしなかったから。疲れによる筋肉の硬直だと思えます。

382睡眠不足や、過労気味の時に身体と脳の休息バランスが取れなくなっているための、中途覚醒の様な状態だと思うから。

383寝るときの体勢が関係していると思います

384実際に何回も金縛りを経験してきたから。学校の先生に聞くと、「身体は寝ていても、脳が起きている状態の時に金縛りが起こるよ。」と言われたので身体や精神的に疲れている時は、金縛りになりやすいと思う。また、それとは別に私が中学生の頃、金縛りにあった時に、深夜3時ぐらいの時間、突然息が苦しくなり目が覚めると、何をしゃべっているのか聞き取れないヒソヒソ声が私の元へ近づいてくるのが分かった。身体は全く動かず、声も出なくて苦しくて怖くて目を閉じたままにしていると、まぶしい光を感じた。とりあえず、「なん妙法蓮華」と心の中で必死に唱え続けると、お坊さんの声が聞こえた。「ナミアムダブツ」とお経が聞こえた。すると、金縛りがとけて身体が楽になった。それがきっかけで、今までは半信半疑だった幽霊が確かに存在することが分かった。あの不思議な声の主は間違いなく幽霊だった。

385熟睡と睡眠の狭間に金縛りになりがちでそういった場合は疲れが多いです。

386金縛りになった日は部活動の練習でとても疲れていたため。

387つかれているとき、精神的にまいっているとき、に金縛りになっていたのだ。

388体験談ですが疲れてる時や、怖い思いをした時にもなる事があり身体だけ疲れてる時は身体のみ動かないのですが身体だけしか疲れてないのに意味深な金縛りにあうことがあったからです。

389自分が金縛りにあったときが、身体的・精神的に疲れがきている時期だったので、身体が動かなかつたのは疲れからきているものだとは思いますが、霊は見えずとも居るとは思っているので疲れだけの現象だけとは言い切れない。

390私は霊的現象を信じていますが、筋肉の疲れや緊張も関係してくるのではないかと考えたからです

391中学生の頃は、定期テスト明けによく金縛りになっていたため。でも、特に理由がないときも金縛りにあったことがあるため。

392疲れているときに起こりやすいから。霊を見たことは無いから。

- 393体が疲労している時期でしっかりと布団で寝ていないときにしか感じたことが無い  
ため。
- 394疲れている時に必ず金縛りにあうから。
- 395受験勉強などで深夜まで起きていた時などによく金縛りになったので、身体的・精  
神的なものが大きいと思います。
- 396他の方は分かりませんが、私の場合は、考えてみると、疲れたときばかりだと思  
いました。
- 397いつも疲れているときにおこるから
- 398霊的なものを信じていないため
- 399靈感がある人は霊的な原因で金縛りにあうこともあると思います。靈感がある人な  
どから実際に話を聞いたこともあるし、テレビなどでもよくやっているの。霊的  
なものを否定できない以上ありうると思います。一番よく聞くのが霊的な金縛りで  
すが、起きた時に幽霊が見えるのはとても怖いと思います。なので、できれば自分  
は経験したくないなと思っています。今まで経験したことがないので、この年まで  
金縛りの経験がなければ今度も経験せずに済むのかな・・・とは思っています。ま  
た、体が疲れているときにも金縛りは起こりうると思います。自分が経験したこと  
があるのは、疲れている時に頭は起きているのに体が動かないという経験を何度も  
したことがあるからです。そのような金縛りは、霊的なものではなく怖くはないの  
で耐えうるのですが、体が疲れているのだな・・・と実感します。
- 400疲れてる時にこそ金縛りになることが多いが、ただ動けないだけでなく叫び声など  
が聞こえる時があるから。
- 401気持ち次第で金縛りを解くことができるから。
- 402高校生の時、テスト前など不規則な睡眠パターンが続くと金縛りに合うことが多かっ  
たためです。例えば、夜早く寝て翌朝（午前3時ごろ）早く起きるパターン、夜遅  
くまで（夜2、3時まで）起きるパターン、ほぼ徹夜だが途中で1時間ほど仮眠を  
とるパターンなど異なる睡眠パターンを繰り返し行っていると、必ずといっていい  
ほど寝起きに金縛りに合いました。身体をつかさどっている神経は寝ているのに、  
意識だけが先に覚醒してしまったような感じです。友人に相談すると、まだ高校生  
で若かったこともあり、霊的なものが原因だから枕元に刃物を置いて寝ると良いな  
どとアドバイスを受けましたが、当然のように全く効果がありませんでした。進学  
校だったこともあり、あまりにも悪い点数は周りの目が気になって取れないなとい  
うプレッシャーもあったのだと思います。大学受験が終わり、無事第一志望の大学  
に合格してからは一度も金縛りに合ったことはありません。
- 403何かに追い詰められて精神的にも身体的にも疲れているときに起こりやすく感じる  
から。
- 404霊的なものと思うが、調べると科学的な文面も載っているため。
- 405アルバイトを連続で行った。
- 406自分が経験した為
- 407よく寝不足が続くとなることが多いからです。

- 408 精神的にすごく疲れた時にも金縛りになるし、体力を使ってへとへの時にもなるし、なんでもない平日の体調のいい時にもなるから。
- 409 寝てる時に起きなきゃと思っても疲れていたらなかなか起きれないから、起きなきゃと起きれないの間の時間じゃないかなと思います。靈感のある人だったら霊的なものかもしれないです。絶対霊がないとは言い切れないからです。
- 410 自分が金縛りにあうのが精神的もしくは肉体的に追い込まれているときばかりだからです(特に精神的に疲れているときが多い気がします)。また母親も金縛りによくあうそうなのですが、彼女は靈感が強く、金縛りは霊的なものだと考えています。私は靈感がないのでこの点についてはよくわかりません。
- 411 よく眠れない日が続いていたのと仕事のストレス
- 412 脳の疲れによる異常信号だと聞いたことがあるので。
- 413 自身が特定の身体的疲労を感じた場合にのみ発生していたから。また、恐怖心を感じなかった。
- 414 疲れていてよく眠れないときに怒るものだと思うから。
- 415 金縛りにあいましたが、霊的なものはなく、夢の中で現実を見ているような体験だったからです。
- 416 頭ははっきり起きてる事もあるから
- 417 靈感がある上に、うつ病であることが原因である
- 418 たくさん動いた日によくなるから。
- 419 金縛りが解ける間際にチーンという音が聞こえたから霊的なものが大きいものかと思います。また体が疲れて寝てしまったときに起きた事もあるので疲れによるものもあるのかと思いました。
- 420 仕事で肉体労働をして疲労困憊した日の夜に、生まれて初めて金縛りにあったから。
- 421 本当に霊がいたら怖いので…霊の存在を信じたくないという意味でも精神的、身体的な疲れによる脳の錯覚だと思いたい。
- 422 スポーツジムでクタクタになるまで運動した日の朝方に金縛りにあった為。
- 423 疲れきって眠りに落ちるときに金縛りにあうため
- 424 夏に頻繁起きたから
- 425 引っ越しして環境が変わった時になったから
- 426 科学的に考えると、疲れによるなにかと思うけれども。金縛りにあったときに、耳元で話す声や、人の気配を感じたことがあるから。
- 427 とある、地元の有名な心霊スポットにいったときです。その日、眠りについたときになりました。
- 428 睡眠不足が続いた時や仕事での疲れが溜まった時によくなるから
- 429 部活などで体を酷使していた時にはよくなっていたが、運動をやめてからはほとんどない。
- 430 金縛りは霊的なものと友人から噂を聞いたことがあり、また体の疲れによってそういった現象を引き起こすのではないかと思ったからです。

- 431 座ったまま居眠りした時にもかかったことがあるので、靈的なものではないと思います。
- 432 今日はいつもより疲れたなと思うときに起こる
- 433 私がものすごく疲れている時に金縛りになったからです。
- 434 精神面での不安定や体の疲れで、脳が休めず過活動になっているため、異常信号が出されていると思うので。それだけでは説明できないときは、靈的なものもあると思います。
- 435 自分はよく霊をみていましたが、その時のスイッチ的なものが金縛りでした。そして動けない間に上から霊に乗っかれたことも数回あります。まず、音のようなもの、声が聞こえたりします。靈的に金縛りになる時とはちがひ、疲労による金縛りは、空気のよどんだ感じが確実に違うなあとかんじます。靈的にかかった時とは違い身体がただ動かない事、疲れきって金縛りを解きたいと思わず諦めて気絶したように眠り朝になる、そんな違いがある様に思います。
- 436 疲れているときになりやすい。
- 437 本当に霊によるものもあると聞いたことがあるからというのと、身体が疲れた状態で寝ることによって金縛りがおきると思うから。
- 438 テレビ番組で金縛りのメカニズムのような話をしているのを見てそう思いました。
- 439 仕事が忙しく身体が疲れてて、ダルい感じの時に金縛りにかかったから
- 440 中学の頃、部活がきつくて毎日へとへとだった頃よくなったので。
- 441 以前、金縛りにあった時、心身ともに疲れていたの。
- 442 人それぞれだとは思いますが、よく疲れているとなると聞いたことがある
- 443 医学的な説明を聞いたことがあるが納得のいくものである。上記だけではわりきれないものもある。
- 444 疲れていたり悩み事があつたりするときになっている気がするの。
- 445 仕事の昼休み中におきたため
- 446 私が金縛りにかかるときは、何か心配事、悩みごとがあり、かつ肉体的に疲れているときに多いと思うの。
- 447 自分が金縛りにあったのがとても疲れているときだったから。
- 448 運動やゲームなどで非常に疲れた時に眠ろうとすると金縛りになることが多いため
- 449 気のせいかもしれませんが、仕事で残業が続いたり何か悩みがあつて考えこんでいるときなどによく金縛りに遭っているような気がするからです。
- 450 仕事が忙しかったころ、頻繁になっていましたので、きっと疲れによるものがほとんどだと思います。ですが、靈的なものかも?!と思う体験もまた、したことがあり、どちらもありえるのではないかと思います
- 451 1回目は仏間で寝た初日金縛りにあいました。誰かいるような、見られているような、良いものではなかった印象と受けた感じがあまり良くなかったのこれは靈的で良くないものだと感じました。2回目は熱を出し身体の状態が思わしくなかったとき。これは完全に健康に害が及んでいる時であったので、熱によるものだと思います。いづれにせよ、あまり良くない思いばかりでした。
- 452 靈的なものが見えなかった。

- 453 自分では鼓動が速くなったり嫌な感じがしたり、金縛りになる前に感じるものがあり、なっているときも何かが触れる感じや乗る感じがわかるので霊的なものではないかと思うが、実際調べてみたり聞いてみたりすると疲れによるものというものが多く、確かに疲れているときや考え事が多いときになりやすい気もするから。
- 454 私が体験した金縛りは、どれも脳と体のズレが原因だったのですが、中には霊的なものもあるんだと思っています。
- 455 霊的なものだ怖いので、身体や精神的な疲れからくるものだとおもうようになっています。
- 456 知り合いでよく金縛りにあう友達（見た目普通）がいたのですが、その人と一緒にいると背中になにかひっついていてような感覚ですごく気持ちが悪かったので、「もしかして、憑いてるのかな」とおもいました。自分が金縛りにあった時はとても疲れていたのです。
- 457 両方なった事があるから。
- 458 自分がなったことのある金縛りは疲れだったような気がする。また靈感の強い友人が霊による金縛りの体験を私に話してくれたので身体の疲れや霊による金縛りなどいろいろ原因があるのではないかと思っている。
- 459 ある時期のみ頻繁に起こるから
- 460 よくわかりませんが、たぶん自分のなかで不安なことがあるときや体が疲れているときによくなったのでたぶんそうだと思います。あえて言えば自分で金縛りを誘発していたのかも！なるなると思った瞬間に金縛りになってしまっていたように思います。
- 461 過去何回も金縛りにあったことはありますが、身体がかなり疲れていたりすると頻繁に金縛りになってました。夢の可能性もありますが、霊的な現象も起きたことがあります。
- 462 金縛りにあったことがある人から聞いた話では、知らない人が立っていたとか幽体離脱していたという話をよく聞いていたので、霊的なものもあるのかなと思いました。身体的な疲れからくるものは、自分が体験したことがあったのと、金縛りにあっても恐怖心みたいなものがなかったので身体的な疲れも影響があるのかなと思いました。
- 463 靈感は無いので、そう思います。
- 464 仕事でとても忙しい日が続いたときに金縛りにあったからです。また、例のようなものは見えませんでした。
- 465 身体のひどい疲れからもたらされる霊的な体験だと思います。
- 466 なんとなくです
- 467 肉体疲労を自覚した上での金縛りの体験過去にあり、霊的な事も有り得ると思います。
- 468 昔、金縛りにあった時に、自分は霊も見たことがない・感じたこともないのでどうしてだろう？と思い、調べたら精神的・身体的な疲れからくるものだと科学的に証明されたとネットで見たからです。
- 469 金縛りにあうときはいつも体が疲れているから

- 470体が疲れているときにうとうとしてハッと目覚めたとき、体が動かなかった経験があるため
- 471育児や家事の疲れ
- 472毎回日中に昼寝をしてしまった時、部屋の明かりが明るい状態で心身がかなり疲れている時にしかならないのでいつもは目が明くと寝転がった状態から見た自身の部屋の構造と全く同じで動けず喋れず「金縛り」という状態だと思っていたので少し恐怖もあったが、ある日少しだけ内装が変わった(ベッドの向きが違う)状態で金縛りにあったので、その時に初めて部屋で寝ている夢をみているのだと気付いた。起きたくても起きることができないのは疲れているせいで現実と区別がつかないのはリアルな夢の内容がそうさせているのだと思う。すべては夢を見させる眠りの浅さにあるのかなと思う
- 473体は寝ているけど脳は起きているけ状態と聞いたことがあるため。
- 474霊的なもの→天井に人の顔のようなものが見えたり、小さな女の子が部屋を走り回っているのをみたことがあるから身体の疲れによるもの→疲れているときになることもあるので
- 475体が疲れているときになるものだと思います。
- 476そのように聞いたことがあるから
- 477身体的な金縛りの他に、女の人が身体を押さえつけていたものも体験したから
- 478霊的なものを全く信用していないわけではない。むしろ霊的なものは必ずこの世の中にはあると思っている。しかし金縛りというものは霊的なものというものよりも、身体、精神の疲れからの幻覚幻聴といったような、自分自身が作り出しているもののように感じる。身体と心が疲れきっているような時、眠りが浅くなりがちで、その時金縛りにあうことが多いからというのがその理由である。
- 479ちょうどそのとき、すごく肉体的に酷使して疲れていたのだと思います。全身が筋肉痛になるほどでしたので。
- 480頭の中ではいろいろ考えられるのに身体が動かなかったから。
- 481体だけうごかず、脳が起きている状態に思えたから。
- 482金縛りにあっても靈感はないので。
- 483心身ともに疲れているとき、ストレスが溜まっているときなのかなと思います。特に去年は仕事がハードなうえにプライベートでも様々なことがあり、だいぶ疲れていました。それ以外の不思議な金縛りはやはり霊的なものによる金縛りだと思っています。
- 48410代の部活で疲れているときはよく金縛りになった。
- 485金縛りにあった事は1度だけで、当日かなり運動していたため。
- 486心霊スポットに行ったときや疲れた時によく起こるからです。
- 487自分が体験したときがそうだったため
- 488金縛りは、脳が起きている状態なのに身体が動かせない時の、脳の機能が混乱している状態のことを金縛りにあっているということから。
- 489霊的なものはまったく見えなかったし感じなかったから。

490 金縛りにあったときに体は動かなかったけれど、まったく怖くもなかったからです。

491 学校へ行きたくないとか、仕事へ行きたくない等の精神的なストレスが絡むと脳が無意識に体や足を重くする事があるので、それが酷くなると金縛りのように体が動かなくなる（＝脳がストップを掛ける）のではないか、と思います。身体の疲れも同様の理由です。ただ、それ以外の理由が分からないものや説明がつかないものに関しては、霊的なものが関わっていると思います。

492 レム睡眠とノンレム睡眠の関係だと聞いたから

493 自分が金縛りにあったときは疲れていたときだったから

494 金縛りの原因は身体の疲れによるものという理由ですが、金縛りになる時は必ず疲れた日に起こるからです。起こる条件もだいたい決まっています。疲れた状態で仰向けで寝ると必ず起こります。横向きで寝ているときはなぜか起こりません。金縛りになっている時は身体が非常に重たく、とてつもない疲労感があります。このように私の経験上身体の疲れによって金縛りが起こっているのだと思います。

495 自分が金縛りにあったときに身体的にも精神的にも疲れているときが多いように思うので

496 自分が実際になったのは、体が疲れている時になったものだと思いますが、霊的なものもあるとおもったから（TVでも良く見るし）

497 特に疲れている時に金縛りになることが多いため。

498 金縛りになったときは、寝不足だったり、仕事の疲れがたまっていることが多いから。霊的なことは苦手なので、そう考えるようにしています。

499 絶対に疲れていると思った夜に必ず金縛りになるから。そういう時は夢も見がちなので、その夢に関連した金縛りになる。

500 学校の後のアルバイト（土日含む週5）で疲れ切っていた。遊びに行けないストレスがあった。

501 物理学的、医学的に解明しきれないものがあると思っていますので、疲れのような身体状況、心の悩みやストレスだけでなく、他の要因もきっとあるだろう。ただし、心身が健康なときには、外的要因だけでは金縛りは起こらない。

502 不自然な体勢をとって寝ていたり、体温調節が適正でなかったりして、意識だけが眠りから覚めてしまっている状態だと考えております。

503 科学的に解明されている部分もあれば、未だ解明されていない心霊現象としての金縛りもあると思う。

504 私の場合は、すべての項目が絡み合っているような気がしています。

505 自分で体験してみると気のせいかなと思う事はあります

506 眠りが浅いときに、金縛りになることが多かったのです。

507 自分でもなにが原因かわからないため。

508 金縛りにあう時は疲れているので

509 すべての原因でなったことがあるから

510 悩み事が多かったり仕事が忙しい時期によく金縛りにあった実体験があるからです。

- 511 部活動や委員会活動が重なった時でよく疲れたなという時になりやすかったため
- 512 霊的な場合もあるかと思いますが、精神、肉体的にも疲れていると金縛りになりやすいような気がします。
- 513 心身がとても疲れきっているときに起こることが多いため。
- 514 睡眠不足や不規則な食事または空腹を自ら起こすことによって金縛りを自発的に発生させることができる、精神的な疲れから眠れなくなったり食欲がなくなったりしても身体は負担がかかるのできつと疲れているだろうと思います。いわゆるレム睡眠とノンレム睡眠が頻繁に起こる状況に陥ってしまうのです。意識はハッキリしているものの夢を見ている状態が続けば普段ないものが見えたりする、自分の部屋の風景が変わるのもこのためだと思われます。
- 515 テレビでは身体の疲れ＝筋肉の痙攣とか紹介されていたのを見たことがある。自分が金縛りにあった時は、10代で特に疲れる様な事をしていなかったし、耳鳴りも同時に感じていたので霊的もあるのかなと思う。
- 516 私自身は霊を見たことがないですが、霊的なものだと語る人が多い。私自身はとても疲れた時に起きたことがあります。
- 517 霊的なものの理由は8に書いてある通りです。身体の疲れによるものは運動をして疲れた日、会社で動き回る仕事をして疲れた日なんかはよくなっていたからです。
- 518 身体は寝てるのに脳は起きてるとゆう医学的な問題だと思う。
- 519 重い感じだから
- 520 自分の経験上、2つの条件が重なったものではないかと感じたから。
- 521 自分自身も金縛りと言われるものにかかることが多々あります。しかし、いつかのテレビで「脳が起きていて、身体が寝ている状態」ということを言っていたのを聞いたことがありますので、科学的にはそういう理由なのかと思いました。
- 522 霊的なものを信用していないからです。
- 523 霊的なものと思う気持ちもあるが、心霊やオカルトが苦手なので、精神や体の疲れ又は夢だと思いこんでいる。
- 524 旦那が言っていた。
- 525 霊的なものだと思いますが、疲れている時にも金縛りにあうと聞いた事があるから
- 526 経験上疲れているときのほうが金縛りになりやすいです。そして、霊的なものではなく、意識があっても体が寝ていて動けないだけだとおもいます
- 527 いつも自分が仕事でおいこまれているときや、家事などですごくつかれて具合が悪くなった日になるので身体からの疲れだとおもいます。
- 528 学生るときよくなっていました、テスト勉強で遅くまで寝なかったり、風邪をひいていたり、友人関係で悩んでいたときによく金縛りにあったので。
- 529 体が疲れていると、疲労物質が筋肉を痙攣させると思から。
- 530 精神的にも肉体的にも疲れている時になりやすかったからです。そして、最近までは霊的なことは一切信じていなかったのですが、もしかしたらそういうこともあるのかも、と考えが変わりました。霊的と言っても、ここで言うのは幽霊などの霊ではなくスピリチュアル的な意味での霊的という意味です。心身が疲れているときにそういう想念を具象化してもおかしくないと解釈しています。

- 531 自分が経験した時に身体と精神的に疲れていたもので、上記が金縛りの原因と思ったため。
- 532 TVでも睡眠時に脳が活動を続けているときに起きやすいと、説明されていたので身体的疲労の蓄積で起こるのだと思います。と言うか、思い込むようにしています。私が金縛りにあった状況がけっこう怖かったので、疲れだと思いたいのです。
- 533 外泊時、室内へ入ってから悪寒を感じ、何かしら嫌な空気を感じていると、決まって金縛りにあうが、顔と首は動かずこどができる時は霊的なものと感じます。身体の疲れによるものの時は、目を開けているとの錯覚のため、金縛り中に見えている景色と、金縛りが解けて目覚めた時の景色が違う。
- 534 身体が疲れているのに頭が冴えて休めていないという状態で、なるのではと感じます。
- 535 これまでの経験上金縛りになるのは疲れた日が多かったため。
- 536 自分が金縛りにあった時、精神的にも身体的にも疲れ切っていた時期だったので。
- 537 学生時代、やることが非常に多すぎて、体力的に疲れていたときに金縛りになったため。
- 538 身体が疲れても頭だけ起きている時に何度か金縛りにあったことがあるから。また、霊的なものは、体験したという人の話が多いので、そのいくつかは本当の話かなと思う。
- 539 金縛りにあった日、すごく体を動かしていたため。
- 540 霊的なものでないのは、身体の疲れかなー？自分では疲れているつもりはないけど、霊的なものではないという理由が欲しいので（笑）
- 541 金縛りに会う前にちょっとした不思議な現象にあったから
- 542 金融機関で働いていたとき朝早く夜は電車で帰ればよいような激務でした。やりがいがあったので、頑張っていたのですが、心身ともに疲れ果て、それでも仕事は山積みでした。
- 543 霊的なものと思わないのは、私自身にはっきりとした心霊体験がないからです。しかし、信じていないというわけでもなく、極度の恐がりであるにもかかわらず、好奇心から心霊物の本や映像をチラ見してしまうと、それが強く記憶に焼き付いてしまうことが多々あります。そういう記憶が、疲れているときに、よく夢などで甦ることがあります。そこに霊的なものが関わっているのかどうかは、私には判断しかねるところです。
- 544 霊的なものと信じたくないから。
- 545 金縛りの状態がとてもショックだったので、ネットで調べてみたら、体の疲れによるもの、精神的な疲れによるものを書いてあったような気がする。自分でも、極度の精神的な疲労と、眠っている姿勢により、血流が悪くなったとか、身体的な疲労の蓄積によるものだと思うから。
- 546 子供の頃ある時期だけに起こった事で、今はないから
- 547 身体が疲れていると、筋肉疲労で、筋肉が硬直して動けなくなると思うから。
- 548 霊的なものは信じないようにしているから。消去法で。

- 549 建築関係の仕事をしながら、居酒屋のバイトを掛け持ちし通勤続きで疲労蓄積の結果だと思う。結果?筋肉の膠着
- 550 霊の存在は信用していないので、自身の疲労から来ているものと考えため
- 551 受験中、運動会後など精神的・体力的に疲れているときに金縛りになったことがあるから。また、金縛りの前後に霊的なものを見たこともあるため。
- 552 覚えている範囲で、入院後、自宅に帰ってきた時と、風邪をひいて学校を休んで寝ている時にかかり、何れも体が疲れていたから。
- 553 自分がなった時に霊的なものだと思った。また、身体の疲れによっておこる原理も納得出来る。
- 554 体の筋肉を寝ている間に動かして疲れをとる時に硬直すると思ったから
- 555 自分自身靈感は全くないので疲れによるものだと思う。実際、自分が金縛りにあった際は精神的にも身体的にも疲れている時だったため。
- 556 あまりやり慣れないことをした時やとくに疲れたときに起きることが多いから。
- 557 疲れてる時に起きた。幽霊らしきものは見えなかった。
- 558 小学校3年に初めてかかり、今までで3度体験しましたが、遠足の日や引っ越しの日など体力的に疲れていた日にかかったのを覚えています。また同時に霊的な体験もしました。
- 559 頭は割とはっきりしているのに、体が動かなかったりしたからです。身体が疲れて動かないのかもしくは霊によるものかと。
- 560 靈感がある人がよくかかるということを聞いたこともあるし、疲れているとかかる気がする。
- 561 若いころは金縛りは霊的な物と思い何かの予兆だろうかと思っていたが、年齢を重ねるとどのような状況の時に金縛りになるのかが理解できるようになる。私の場合は疲れから金縛りという記憶はなく運動不足や夜更かしなどによる寝不足から精神的不調になったりした時に頑張ろうとして体の一部に力が無意識に入りそれに気が付かずそのまま時間を費やし夜になってこの無意識の緊張した状態で就寝すると起こるように感じられる。
- 562 意識があるのに身体が先に寝てしまった感覚があった
- 563 私の場合、2種類の金縛りがあります。『金縛りになる!』とわかる金縛りと、急になる金縛り（誰かが体に乗っているような感じになる）。前触れがあるのは身体の疲れからで、急になるのは霊的なものだと思います。
- 564 霊的な物とも思いますが、怖いので、体の疲れだと思うことにしています。
- 565 金縛りになったことはあるが、霊は見たことがない。疲労により頭と身体のどちらかだけが覚醒した状態だと思う。
- 566 霊的なものだと思っていたけれど、体 身体が疲れていてそれで硬ばってしまいうごかなくなってしまうという事もあるのかな?とも思います。
- 567 以前金縛りにあった時の事を考えてみると、仕事も忙しく精神的にも大変な時期だったから。
- 568 自身の経験上、ひどく疲れを感じていて金縛りになる日は必ず、寝る前に「金縛りになるな」という感覚があります。夜中に金縛りになり、力づくで無理やり体を動

かして金縛りを解きまた寝ます。こういう場合は、体が疲れていて一時的に起こる金縛りだと思います。それ以外に金縛りになった時に、根拠はないのですが絶対に目を開けてはいけない嫌な感じ、体に何かの圧力が掛かって重さを感じる時があると所謂霊的な力で金縛りになっているのではないかと思います。

569 以前は霊的なものだと思っていましたが、疲れていてついうとうとお昼寝してしまった時などに金縛りに合うことが多いように思うので、多分疲れからきているものだと思っています。

570 考えると疲れている時が多いのかもしれませんが。

571 霊的なものを信じていないから。

572 霊的なものももちろんあると思いますが(金縛りにあいながら枕元に霊がいた経験あり)、特に霊の気配もなく何日も連続で金縛りにあったときとかは「そういえば最近疲れてるわ」という時期だったりするので。霊的or疲れどっちの場合もあると思います。

573 霊的なものは特に信じていないから。

574 ノンレム睡眠時にかかる自己暗示により、体が動かない、霊的なものを見る（実際には夢を見ているような感覚）と思っているので。

575 霊的なものを見たことがないので信用していません

576 霊的な金縛りの時と、身体の疲れによる金縛りは、経験上まったく違かった為

577 霊的なもの：金縛りにあっていた時期が、春・夏彼岸やお盆の時期に多かったから。精神的な疲れによるもの：気分が落ち込んでいたり、悪いことばかりを考えるような時、眠りが浅い場合が多いから。身体の疲れによるもの：上記と同じ理由で、眠れずに思い悩んでいると体力が奪われていくから。

578 金縛りによって種類が違うと思ったからです。

579 仕事が忙しい時期になりやすいから。

580 疲れているときにおきたりするから。ただ、金縛りにあった時に霊を見たのでそれもありうるかと。

581 とにかく疲れてしまっただけでかえってうまく眠れない、と思っていた時に金縛りにあったから。

582 自分が金縛りになった時には幽霊などは見ておらず、疲労が原因だと思ったので。

583 金縛りが起きた日は大半が疲れているときでしたが、悩みが多くて落ち込んでいたときなども、精神的にやられていたので起こったのだと思います。金縛り最中は実際怖い現象も起こりました。

584 霊的なものを信用していない為。

585 当時は、学校、家庭の中で様々なストレスがあったため過剰に体調が崩れていたため。

586 環境の変化

587 学生の頃、部活をやっていて練習が非常に厳しく、毎日行っていた時になった話を聞いたから。その近日中には誰か亡くなったとかそういう話はなかったから、肉体的な疲労かと思っています。

588 いつも仕事でクタクタに疲れた時になります。

589体が寝ているけど脳が起きている状態だから

590何度か金縛りになったことがあります、2種類あります。ただ身体が動かなくなる金縛りと、誰かがそばにやって来て起こる金縛りです。ただ身体が動かなくなる金縛りは、疲れている時におきます。しばらくじっとしていれば元に戻ります。でも、後者はちょっとちがいます。私が体験した1番怖かった体験をお話しします。夏、暑いので、部屋のドアは開けっ放しでねていました。誰かが階段を上がってくる気配、誰かが部屋に入ってくる気配、子供かと思い、声をかけようと思った時、身体も動かず声もせず、これは誰？とっていると、その誰かが私の顔を覗き込む気配。その時はもう金縛りはとけていたのですが、目を開ける勇気もなく、その誰かに起きていることを悟られないようにじっとしているのが精一杯でした。気配がスッと消えてそっと目を開け、手足を動かしてみました。身体が疲れている時に起こる金縛りとは縛られ具合が違いました。あれは誰だったんだろう

591靈感がないのに、金縛りになるから。

592受験などで疲れていたと思う

593まず最初に、自分は「霊」の存在を信じていない人間なので、一番上の「霊的なもの」をはずさせてもらいました。あとは、レム睡眠のWikiに少し書かれていることですが (<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%AC%E3%83%A0%E7%9D%A1%E7%9C%A0>) 「いわゆるぐっすり寝ている状態で、多少の物音がしたり、軽くゆさぶられても目が覚めることはない。もしノンレム睡眠の最中に強制的に起こされると、人体はすぐさま活動を開始することができない。」という表記を見つけることができます。つまり、金縛りは精神的な疲れや肉体的な疲れの為、睡眠リズムが狂い、そのために「頭は起きている」でも「体が寝ている」状態になってしまったときに感じる現象だと考えています。

594ただ身体が動かなくなるだけなら、疲れとかだと思う。でも、それ以外に何か見えたり声が聞こえたりした場合は、霊的なものだと思う。

595身体と脳のバランスが崩れている時に頻度が増すような気がします。ただ、やはり霊的な物も拭えず、連れていかれるような感覚に陥ったこともあります。

596自分が体験したとき、生活や新しい環境で肉体的にも精神的にも疲労がたまっていたときにばかりになって特にそれ以外の規則性がなかったため。

597私は幼い頃、幽霊が見えていた時期があったので、金縛りのような悪さをする幽霊もいるのではと思っています。また、身体の疲れによって起こる金縛りもあると考えていて、普段生活していても筋肉が痙攣したりすることもあるので、過度な疲労があれば、金縛りになることもあると思います。

598霊的なものだと思うと怖いから。

599主に体の疲れからくるものだと思います。また、かつては霊的なものなのではないかと思っていましたが、死を目前にした経験から、あまり霊について信じられなくなってしまいました。精神的な疲れから自分の脳が霊を見させるのだと思います。

600ストレスがたまった時になるから

- 601 ・突然目が覚めて動けなくなった時に見えないけど誰かの気配が近づいてきて、離れていったらすぐ眠れたから。 ・頭が起きていて体が眠っている状態と聞いたことがあるから。
- 602 脳よりも身体の疲労が勝っている時に、身体だけが休息をとる様な状態になった時に金縛りが起こると聞いた事があるので。
- 603 ベットと壁の間に挟まってた
- 604 疲れてる時もあるし、霊がいるなと考えた瞬間に来るときもあるので。
- 605 実際に自分が経験したので、明らかに霊的なものと疲れによるものが違った為
- 606 当時は仕事が忙しくストレスを抱えていた為体力的にも辛かったし、精神的にもかなり追い込まれていた為です。また引越しをしたばかりで慣れない生活環境の中、引越し先の賃貸アパートで幽体離脱や耳鳴り、部屋のラップ音がよくありました。
- 607 疲れているときや心配事があるときに起こるような気がします。
- 608 両方のケースがあると思う。霊的な感覚はなくても、体が動かないということもあるし、魂が抜けるような不思議な感覚があるときもある。
- 609 実際に起きてるのに体だか重くて動かなかったから。しかも夕方だったので霊的なものでもなかつたです。
- 610 疲れていて身体は寝ている状態でも、精神的には一種の興奮状態にあり起きていて、その不具合が金縛りだと考えているからです。
- 611 精神的、身体的に疲れていてあまり寝られていない時になったので。
- 612 悩みや思うように物事が運ばない時、ストレスが溜まって金縛りのような状態が起こると考えます。
- 613 自分自身、中学生くらいの頃に、寝ていて、金縛りになったような記憶があるのですが、その頃は、体も心も、本当に未発達で、オカルト的な話をみんなで話したり、そういった雑誌をみんなで読んだりすることも多かったように思います。はじめて、オカルト映画的な作品にふれたり、感受性も鋭い年頃でした。友だちの、本当か嘘かわからないような、心霊体験を聞いて、怖いという思いと、うらやましいという思いも、交錯していた時に、夜、体がガチガチになった気がして、金縛りだと思いました。その時は、みんなに嬉しそうに報告したのですが、いまとなっては、かなり、精神的な思い込みが多かったなと思います。
- 614 体が疲れすぎていてからだと思う
- 615 身体の疲れ：掃除や何かしらの肉体作業を行った後、昼寝をしていると金縛りになった回数が多かったから。霊的なもの：金縛りにあった時、神様やご先祖様に助けて！許してください！と心の中で叫ぶと、ずっと金縛りがなくなったから。
- 616 今までで、2種類の金縛り経験があるためです。
- 617 身体の疲れや精神的なものは、疲れると普段からなっていますし、病院で相談してもそういった状態では金縛りになる事があると言われましたので、そういうものだと思っています。一方で、霊的なものでは1度だけ、そうだったのかな？と思うくらいの経験でしかありませんが、幻聴や幻覚の症状がありました。また、普段かかる金縛りはゆっくりと体の端からなり力を入れれば解けるのですが、その時は全く解けず目だけが動く状態でした。霊的なものでも身体的なものでも幻覚や幻聴があ

ると言われていますし、実際に精神的な金縛りと思われるときでも自分の後ろに誰かがいるのを第三者目線で目撃したり沢山の人の声が右から左と往復していたりするの、どちらもあるのではと思っています。

618 うつ病などになると、実際に動きたくなくなったりするのと同じだと思う。

619 霊的現象が全く起こらなかったため。

620 疲れているときに、金縛りになったため。また、霊的なものは信じたくないの。

621 部活で陸上をやっていたのですが、体が疲れている時金縛りに会いやすかったです。また、ただの金縛りでなく不思議な体験もしたので霊的なものもあるのではないかと思います。

622 テレビなどでも、そう言われているからです。

623 心も体も重く、心配事がたまり、状態がとても良くない時に、霊的なものがつけてくるのだと思います。

624 過去に一度しか経験したことがなく、原因が限定できないため。

625 介護。

626 受験生の頃、よく金縛りにあっていたので、勉強の疲れとプレッシャーや不安によるものだと思います。

627 基本的に霊的なものは信じていないため。

628 小学生の頃に、修学旅行先で金縛りにあった際、次の日に宿泊した場所が墓地の横だと知り、霊的なものだと思った。中学生以降は、悩みがあるときや疲れている時に金縛りにあっていたので、精神的・身体的な疲れが理由だと思った。

629 一度金縛りになったときに興味津々でずっと周りをみていたが何も起きなかった。

630 眠りが浅い状態、疲れているときになることが多いから。q

631 霊的なものと思い金縛りの最中は恐怖心でいっぱいですが、起きてみると、ああ昨日疲れてたもんな、と思うから。

632 実際に経験した際に、特に恐怖などを感じなかったため

633 神の長い女の人が上に乗ってるのを見たから

634 自身の経験からすると、体力の消耗で体が疲れていたり・寝不足が続いていたりした場合に起こることが多いと思います。

635 身体が寝ているのに頭が起きている状態が金縛り。肉体の疲れだけでなく、精神的な緊張も金縛りを引き起こすと思うから。

636 肉体が疲労を感じているのに、頭では活動したい事が山積で、心と体のバランスが取れないときに起こりやすいと思うから。

637 実際に疲れてるときに金縛りになったから。

638 頭は起きているのに体が起きていない状態の事だと聞いた事があるから。

639 人によってそれぞれ理由があると思う。

640 霊的なものも存在すると思っていますが、実際に体験した時は身体的・精神的に非常に疲れていたのだから多いのではないかと感じています。

641 科学的に証明されているから

- 642 睡眠障害の一つだと思います。眠りに入る一歩手前くらいのところで金縛りになることが多いし、金縛りにあっている間も現実と夢の間な感じがあるから体は寝ているけど脳が混乱している状態なんじゃないかと思います
- 643 運動した日に、仰向けになって寝ると必ず金縛りにあいます。いつもは横向きで寝るので、寝苦しくて半分覚醒しちゃうのかも。
- 644 唯一金縛りにあったことがあるのは、インフルエンザで高熱が出た時で、精神的にも身体的にも疲れていた時なので。
- 645 疲れている時は金縛りにあいやすいと専門家の方も言っている為、疲れていれば金縛りにあうと思っています。ただ中にはごく一部でしょうが、霊的なものもある気がします。これに関しては、なんとなくです。
- 646 たいていは身体の疲れ、たとえば筋肉のつりなどに由来すると思いますが、歴史的な土地柄では霊的なものもあるのかもと思っています。
- 647 自分が実際に金縛りになった時には霊的な物は一切感じなかった。むしろ体がすごく疲れている時だったので、そういう状態になったのだと感じた。
- 648 就寝中に脳だけが活動することで体が動かない錯覚がおこる。
- 649 科学的な実験番組や記事を目にしたことがあるから。体験と照らし合わせて、納得できたから。
- 650 目は確かに開いているのに身体だけが動かない点はやはり身体的なものから来ていると思います。
- 651 身体か精神的にどちらかがバランス悪く疲れているような時に実際に金縛りにあうから
- 652 以前、仕事が忙しく、肉体的にも精神的にも疲労困憊であったときにかかったことがあります。ただ、とあるホテルに入った瞬間、何となく気持ち悪いお部屋だなあと感じたその夜に金縛りにあい、扉から誰かが入ってきて、布団の上にとさっとのったような感覚にあったことがありますので、一概に疲れだけでもないような気がします。また、霊的なものかもしれませんが、霊的なものの可能性があるという思い込みによる金縛りだったのかもしれませんが。
- 653 睡眠時金縛りになる時は目が開いていないのに周辺が白い光に包まれてます。霊的に怖い思いをした事はありません。
- 654 都内に住んでいた時、下の階の家族が荒れていたみたいで毎日小さい子の鳴き声と親の怒鳴り声が聞こえていた。
- 655 精神的や身体の疲れによるものとは聞きますが、人影が見えたり足を引っ張られたりした事があるので、その時は霊的なものではないかと思っています。
- 656 昔、仕事が忙しく精神的にも肉体的にも疲れている時によく金縛りにあっていました。現在は心も体も満たされているので金縛りにあうことはありません。
- 657 金縛りになった当時、後からよく考えてみれば、夜間のまとまった睡眠が取れておらず、身体的にかなり疲れていた時期だったから。
- 658 私が体験したのが、霊的なものと日頃の疲れが重なったせいだと思われるからです。

- 659 大学進学を機に初めて一人暮らしをしたことによる精神的なストレスがあったと思われることと、その時に住んでいた家が若干傾いていたことによって生じる身体的なストレスがあったと思われるため。
- 660 霊的なものは自分自身が怖いので、霊的なものではないと思いたい。一時期、頻繁に金縛りにあっていたのは精神的にも身体的にも疲労していた時期だったため。
- 661 過去に金縛りにあっていた時期、仕事が忙しく精神的にも身体的にも余裕がなかったから。
- 662 以前そのようなことを聞いたので
- 663 霊的と思いたくない
- 664 どれでも起こる可能性があるものだと思います。
- 665 大学生の頃に部活に明け暮れていて連日、日々の講義を受けて、夕方から22時過ぎまで練習をするような生活をしていたら毎日金縛りにあってしまいました。その間、霊的なものは何も感じていません。
- 666 足が動かなくなったりしても意識はあることが多いと聞くので身体の筋肉の緊張などで起こるのかと思いました。
- 667 日中すごく忙しくて疲れているのに、ざわざわした感覚があって寝る時も何かがある気配を感じるから。
- 668 脳の働きと運動機能ズレに寄るモノと考えるから。
- 669 なったときは無理やり起きていて、身体が疲れていたせいだろうとそのときは考えました。霊的なものはないと思うけど、精神的な疲れによるものももしかしたらあるのかもしれないと思います。
- 670 霊的なものとも考えたことはありますが、どうも信憑性にかけるので疲れによるものかな、と思っています。脚がつるのと同じようなものです。
- 671 疲れた時になるので
- 672 実際に金縛りになった時の状態がそうだったので。
- 673 身体は疲れて寝ているにも関わらず脳だけが起きているから。
- 674 休日のうとうと昼寝をしている時によく体験するため
- 675 霊的なものを実体験した事がないから。
- 676 霊的な金縛りは必ず霊が表れます。しかし、体の疲れで起きる場合は霊は表れず、体が動かないだけです。周りで音がしていればそれが霊的に感じることもありますが、霊は表れません。
- 677 体が自分の意思で動かせないなんて考えられないから。
- 678 硬直はするが、霊的なものを見たことないから
- 679 テレビでそういう話を聞いたことがあります。体が疲れて動けない感覚は、確かにそんな経験があったので
- 680 私の経験上の話ですが、金縛りが起こった日は必ずその前に激しい運動や、やることに追われているときに起こっているからです。
- 681 基本的には脳と身体の関係で金縛りが起きると考えているが、霊的なものも無いとは言いきれない為。

- 682 経験上、金縛りには2種類あります。まず、肉体的疲労からくるもので、これは慣れてくるとかかる瞬間もわかりますし、避けることも可能になります。もうひとつは霊的なもの。嫌な雰囲気のホテルなどで外部的に圧迫されていくタイプです。これは避けられません。
- 683 私的にはオカルト的な事もあって欲しいなっていう官房もあるけど、体が疲れている場合にも、頭と体の違いで起こる場合もあるのかなと思う。
- 684 疲れがたまり休んでいる気分にならないと、自分を追い込むかのように金縛りに会うのかと考えます。
- 685 霊的だったり身体の疲れだったりその都度その都度違うんじゃないかな？と思います
- 686 金縛りのほとんどは心身にかかるストレス等が原因の、脳に起こる一種のエラーだと思います。しかし、それだけでない説明のつかないものもあり、それが霊的なものに分類されるのではと考えます。
- 687 金縛りの原因は科学的に証明されているため、霊的な部分は思い込みに過ぎないと思う。
- 688 人が亡くなったときなどに、人物が目の前に現れ、体が動かなくなるなどの体験をしたことがあることと、体力を大変に使った晩に金縛りなることがあるから。
- 689 私が金縛りにあった時は身体の疲れなのかと感じましたが、母が金縛りにあった時は、霊ににらまれていたと言っていたので、両方あると思います。
- 690 疲れやストレスを感じているときになるような気がするから。
- 691 疲れた時になったから
- 692 体や精神的に疲れている時になりやすいが、明らかに違う状態でなる時もあるのでそれは霊的なものもあると思います。
- 693 人（霊）の気配を感じる場合と、感じない場合があり、いずれのケースもあるのだと思います。
- 694 体が疲れている時になりやすいから
- 695 精神的な疲れ…私の場合は、症状が一般的な情報と酷似しているので、情報に影響されている可能性もあるから。身体の疲れ…症状は体に関するところがほとんどだから。
- 696 金縛りがおきるときは、きまってうたた寝とかしている時がおおいです。うたた寝をしてしまう時点で、身体的・精神的疲労があるのかと思います。眠りが覚めてきて、あーそろそろ起きるなーって思った時に、体がまったく動かなくなります。隣にいる人に、体をたたいてもらえれば覚めるかと思って声をかけたくても、声がだせない状態になります。そのうちに「ウー」とか「ハー」とか、うなり声だけがでるようになるけれども、意識が半分だけ夢の世界になってしまい、うなり声で夢の中の人に「あの人なんか言った？」とか笑われたりします。半分は外の世界の意識なので、部屋のテレビの音とか普通にきこえたりします。それでもそのテレビの音が、夢の世界では、別な物語になってしまうので、例えばスマホゲームのCMなんかの「さぁ冒険へいこう」ということばが、夢の世界で、ヘビが大量に出現して、それを退治するかけ声になったりします。

697 疲れている時によくやる気がするから。

698 仕事が立て込み残業続きの毎日が続けていたところ。週2, 3日ほどの割合で金縛り（の症状）に合うようになりました。多少仕事も落ち着いて、生活リズムも戻ってくると次第にそれは落ち着いていき、再び忙しくなると金縛りの繰り返し。今では、半年に1ヶ月程度、定期的に金縛り症状に合うようになりました。一応医者にもかかったところ、体の疲れや、精神的なもので一時的に体の血流が悪くなったりすることによる「痺れ」の一種の症状であるとのことでした。

699 寝不足の時や疲れを感じる時になる

700 体は疲れて神経は高ぶった状態で良く金縛りにあう為、ほとんどの場合は身体と精神のバランスの取れない疲れからと思います。ただ、金縛り中の音や感覚はそれだけとは思えない時もある様に感じるため、霊的なものもないと言い切れないと思います。

701 実際に身体が疲れた時になる事が多いから。身体が疲れていない時に金縛りにかかると、必ず得体の知れない何かが寝ている自分の周りを歩くから。

702 自分も疲れているときに、体験した。

703 私自身体験したことで、とても精神的、身体的に疲れていたときになったからです。

704 巷では金縛りは冷えや疲労が蓄積すると言われますが、疲れだけによるものではないのではないかということが発生しているのので、両方にチェックを入れました。

705 体と意識が分離する感覚があるから

706 身体と精神面、両方辛かった時に金縛りを体験したから。

707 金縛りに合うのは大体、仕事が忙しかった日の夜に起こる。一度だけ親戚が亡くなった日に金縛りにあい、目をあけたら自分の身体の上に居たことがあった。

708 いわゆる靈感というものは無いのですが霊的なものの存在はあると思います。やっぱりストレスの影響は大きく受けるのではないかと思います。寝ている時に筋肉痛で動けない事を金縛りと錯覚しているのではないかと思います。

709 仕事やプライベートが忙しかった成果、身体が動かなくて、金縛りにあったのかなと思いました

710 実際霊は存在すると思うし、疲れているときに見る夢のような感じもするので。

711 最初は霊的なものだと思っていたけれど、周囲の話では、霊的な根拠は無く心身の疲れからくるとの話が多いので。

712 実際に体験したときにそう感じたから。

713 金縛りにあった際に怖い思いをしたためです。一般的に身体の疲れによるものだとされているため、今はこちらを信じています。

714 両方の実体験を聞いたことがあるため。