

特別講座

日本傾聴連合会

セラピスト・ヒーラーのためのコーチング講座

～脳内イメージと身体感覚の取り扱いマニュアル～

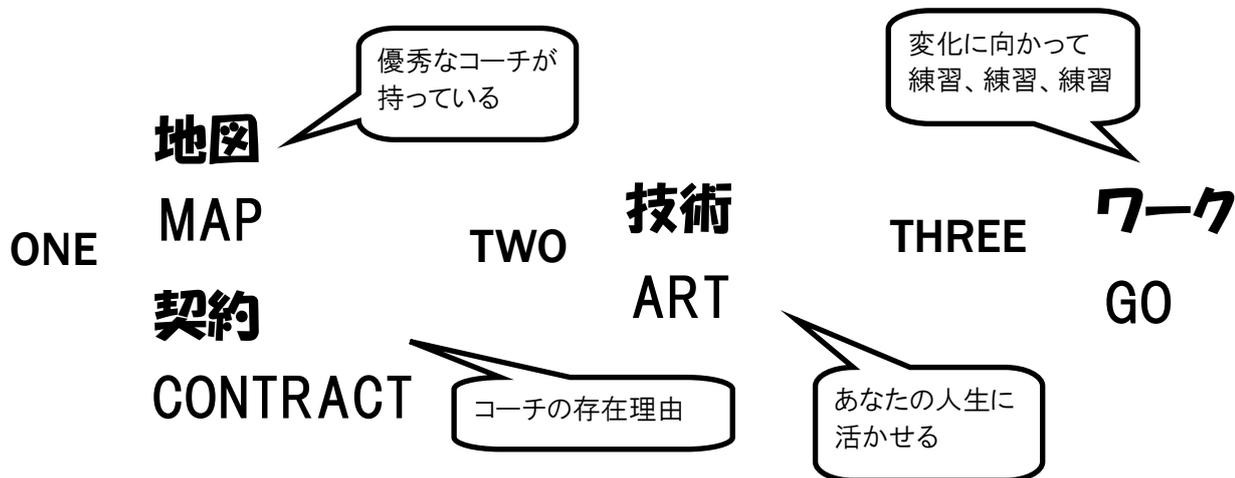
統合と変化の担い手になるための36時間



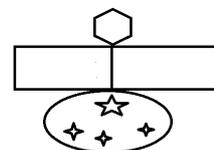
一般社団法人 日本傾聴連合会



- ラポール、傾聴の基礎を通じ介入技法の全体像をイメージ可能になる
- コーチ自身の人生の豊かさ(精神と人生)に活用できるようになる
- 変化の担い手としてあらゆる介入技法に等間隔で精通する素養を培う



- ラポール、傾聴の基礎を通じ、介入技法の全体像をイメージ可能にする。
- あなた(コーチ)自身が自分の精神と人生の豊かさに活用できる技術を身に着ける。
- 変化の担い手としてあらゆる介入技法に等間隔で精通する素養を養う。



目次

目標：
コーチとしての構
えができる。

Step1 優秀なコーチが持っている地図(3時間)×2コマ

- ・過去と未来の幻想と脳内イメージ(地図1)、意識と無意識(地図2)
- ・学びの過程の図(地図3)、人間関係の図(地図4)

目標：
上手に生きる基本
を知る

Step2 優秀なコーチの課題設定と契約概念×3コマ

- ・取り組むことは閾値課題かスペクトラム課題か → 何を
- ・契約を結ぶ(セルフコーチの場合は変化の決意をする) → どうやる
- ・うまくいく理由(未来イメージ) → 達成のイメージ

目標：
あらゆる介入技法
の技術的な受け皿
ができる。

Step3 あなた(コーチ)の人生にも生かせる重要な基礎技術(15時間)

- ・優秀なコーチが使っている傾聴技法(受容的傾聴と積極的傾聴のTPO)
- ・脳内イメージ散策(メタモデル、ミルトンモデル)
- ・情緒・非情緒課題(交流分析)
- ・課題と現象の再定義(チャンク上げ下げ、リフレーミング)
- ・今ココと未来過去を行き来する技法(アップタイム ダウンタイム)
- ・体感覚と運動の意識化・メッセージ化(サブモダリティ、無意識シグナル)
- ・今ここに特定な影響を及ぼすトリガー(アンカーリング)
- ・無意識観察能力開発

目標：
介入技法習得鍛錬

Step4 具体的な変化のためのワーク(∞時間)

ユニットメニュー参照(随時更新)

Step1-1 脳内イメージ(地図1)、意識と無意識(地図2)

ポイント：脳内イメージを理解する
地図1，地図2を理解する。
VAK, internal, externalを覚える。

脳内世界の現在過去未来を決める記憶（解説）

感覚記憶

選ばれた情報

短期記憶

保持強化された情報

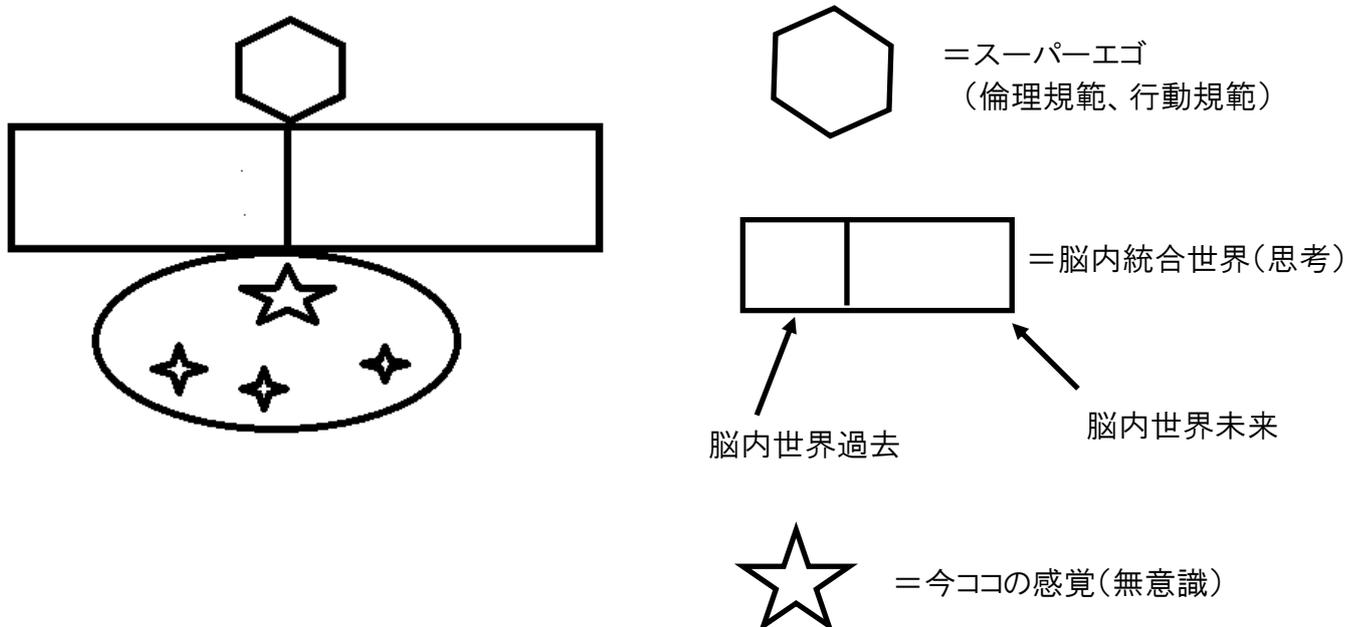
長期記憶

エピソード記憶

意味記憶

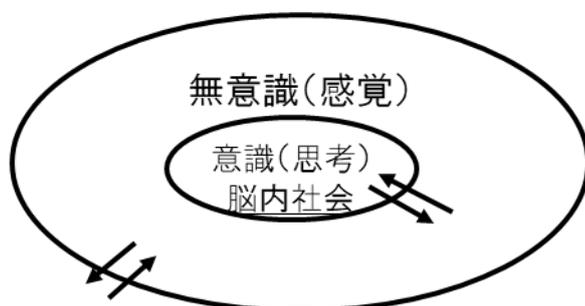
- ・過去とは、無意識の感覚を伴って想起される過去のエピソード記憶の脳内イメージ(幻想)
- ・未来とは、無意識の感覚を伴わないで想起される脳内イメージ(幻想)
- ・今ココとは、直接感じている自分の感覚をイメージとしてとらえている状態(現実感覚)

過去と未来の幻想と脳内イメージの図（地図1）



- ・お金、時間、社会的人間関係、他人の印象は全て脳内でイメージされた幻想
- ・ホモ・サピエンスだけが、表現手段(主に言語)を通じてその幻想を共有でき、価値を感じる。
- ・人を含めすべての命は今ココしか存在できない存在(生きているか、存在していないかのどちらか)

地図 2. 意識と無意識の図



- ・意識が無意識を支配しているのではなく、脳内社会は無意識に取り囲まれて外の世界とアクセスしている。
- ・直接無意識の感覚を感じ取ることを現実感覚という(実際の感覚器官からの情報認知)→エクスターナル
- ・脳内にある疑似感覚器官を通じてイメージすることを想像という→インターナル

表出体系(VAK)、感覚器と脳内感覚器

V(i)

V(e)

いやー、寒いねえ(**Ke**)
 (暖かいところにながら)今日は寒いねー(**Ki**)
 イヤホンで聴く音楽(**Ae**)
 鼻歌、頭で繰り返す音楽(**Ai**)
 会話中(**Ade**)
 会話を思い出しながら話す(**Adi**)

A(i)

A(e)

Ad(i)

Ad(e)

K(i)

K(e)

練習: 8つの感覚を言語で取り出す質問を考えてみましょう。

Kiを引き出す質問例) 今朝のご飯はおいしく感じましたか?

Adiを引き出す質問例) 今まで言われて気分が上がった言葉は?

Veを引き出す質問例) その窓からビルが見えますか、何階ありますか?

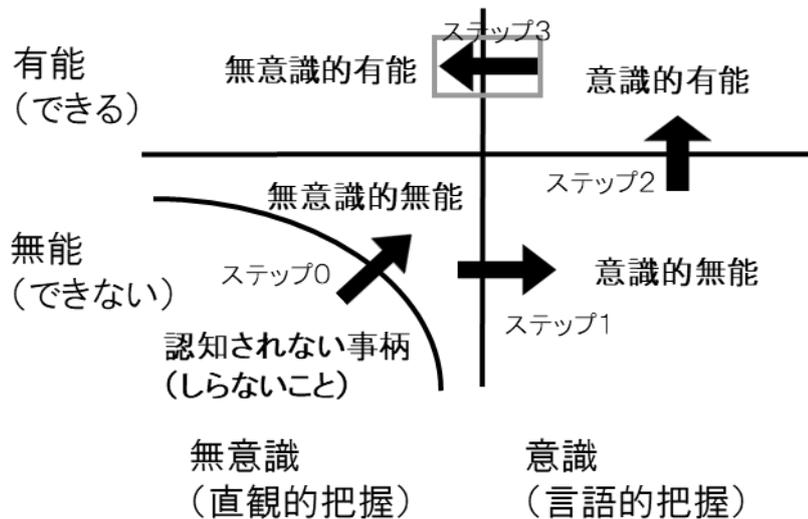
Step1-2 学びの過程(地図3)、人間関係(地図4)

ポイント：地図3，地図4を理解する。

学びの過程を理解する。

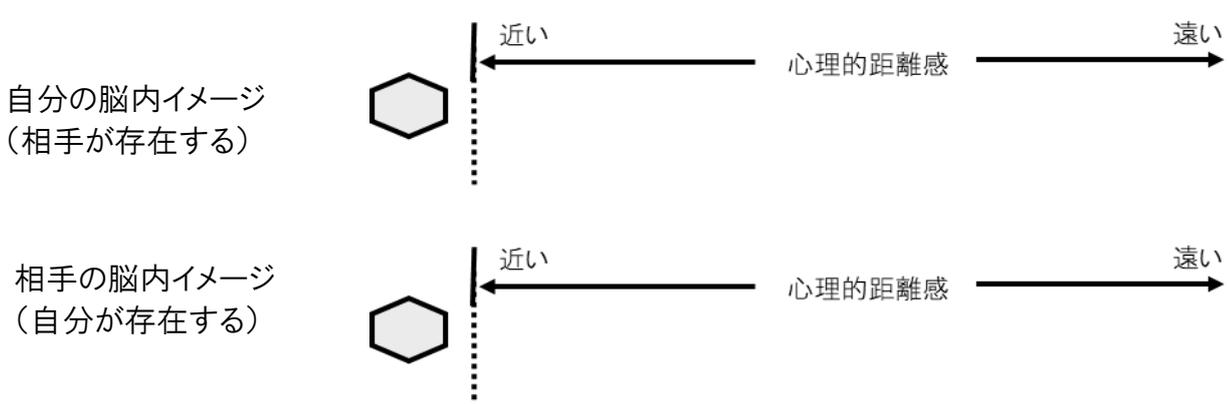
コミュニケーション、倫理規範ができる過程を理解する。

学びの過程の図（地図3）



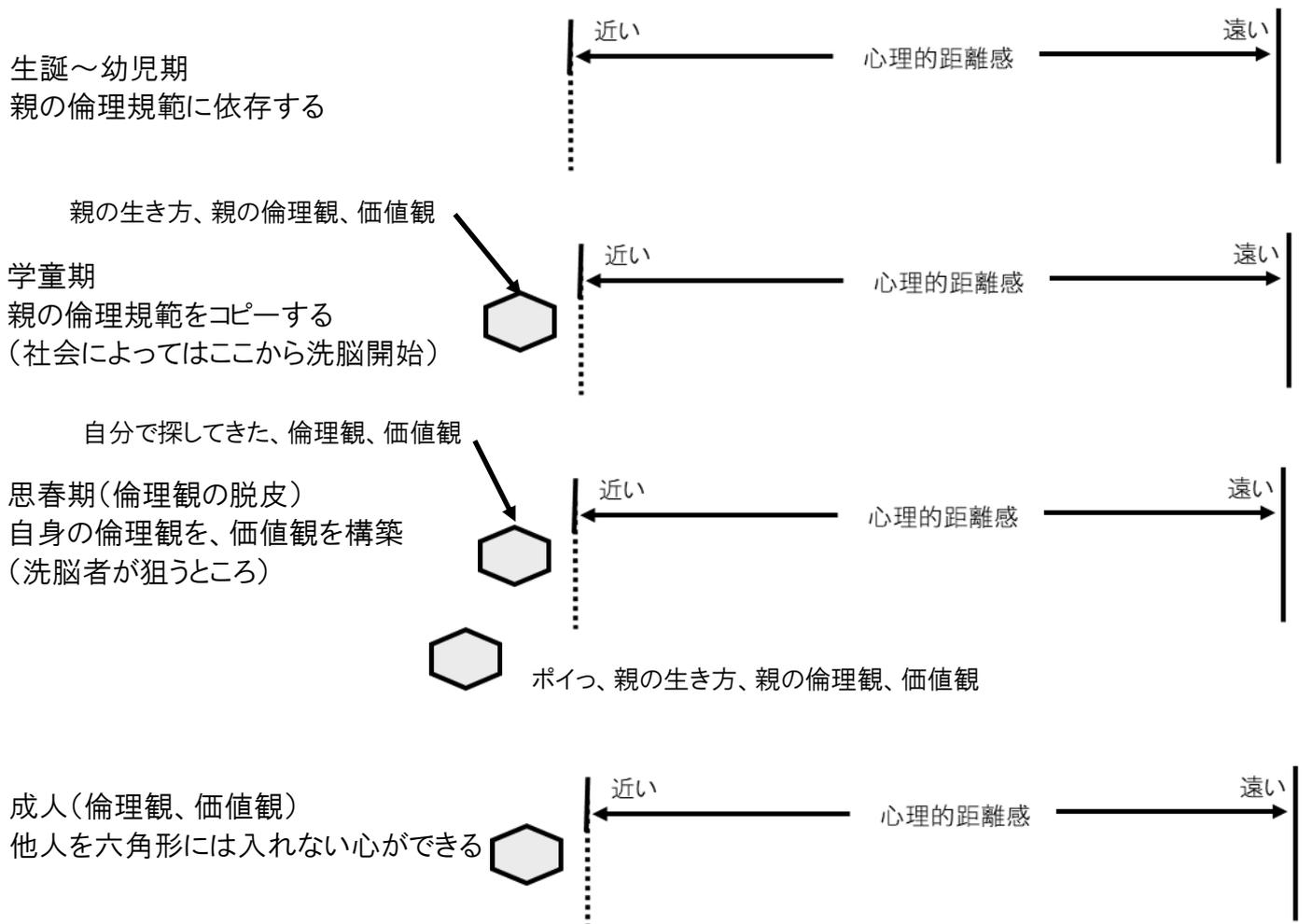
- ・知らないということは、その状態ですべてを知っていると同じ意味(人は無知でかつ無能である状態を知らない)
- ・成長とはステップの先をイメージして具体的な「今ココ」で取り組むことを考えること。
- ・ステップ2をショートカットする場合もある、(運動のトレーニング、道具の使用方法など)

人間関係の図（地図4）

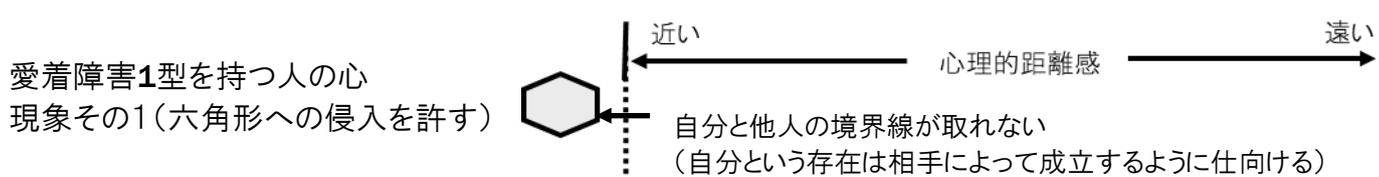


- ・自分の脳内の相手のイメージは認知の癖によってゆがめられている(六角形の部分で参照される)
- ・相手の脳内に存在する自分のイメージは、相手が自由にもつことができる。(当然ゆがめられている)
- ・自分のイメージを修正するかどうかは、その人と今後どう深く付き合うかによって決める。
- ・取引関係にないかぎり、相手が勝手にもっている自分のイメージに責任を取る必要はない。(ほっとく)
- ・相手のイメージは自由にもっているが、表出するときは民事・刑事に発展しないよう留意する。

倫理規範ができるまでの過程



愛着障害1型の解説



愛着障害1型を持つ人の心
現象その2(相手の六角形へ侵入をしたがる)
異常倫理を相手に強要するようになる(例:DVパートナークリエイト)

愛着障害1型を持つ人の心
現象その3(親の倫理規範の束縛、価値観の不安定)
親により思春期を終わらせることができない場合、
親の倫理観をいつまでも刷り込まれるために、自己肯定感の欠如、生きている意義を失う。

Step2-1 目標設定(変化をもたらす原点)

ポイント：閾値課題、スペクトラム課題を理解する
2軸で目標設定をつけるのがコーチのセンス
閾値概念、スペクトラム概念を図示できるようにする

閾値課題とは

徐々に変化を重ねていって、あるポイントからそれ以前とは全く違う状態になることを閾値課題という。
例えば、資格試験や進学試験などは合格点を上回ると合格者の人生となり、1点でも下回ると不合格者の人生となる。試合の勝ち負けも閾値課題になる。
野球で20点とって、相手が21点とれば負けになる。
一方、変化した分だけ人生に変化がおきることがスペクトラム課題という。
成績の順位を上げることに価値がある場合、スペクトラム課題になる。

コーチの生き方はなるべく閾値課題を設定するのがコツ
スペクトラム課題は少しの変化でもOKとなる可能性があるので、行動の変化があいまいな表現になりがち。
あいまいな表現(後にミルトンモデルと学びます)は、結果として何もしなくなることに帰結する場合が多い。
夢を実現している人の多くは、元々スペクトラムな課題を閾値課題に作り替えることが得意なひとである。

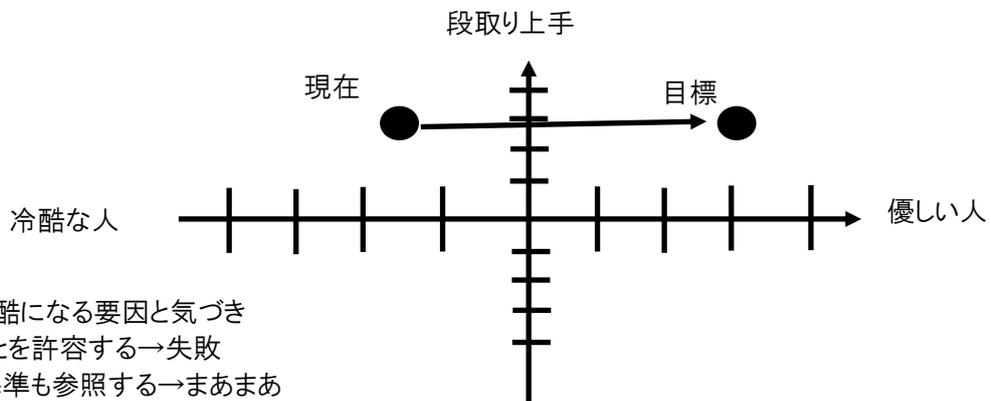
例)成績の順位を上げる→各教科の得点を現在の状況から総合100点向上させる。その内訳は、、、

2軸を創造すると夢はかないやすくなる(流行するゲームは全て2軸)

テーマの例)もっと人にやさしく接するようになりたい。

コーチの質問)魔法使いが表れて、人にやさしくなることを叶える代わりに、
あなたが今持っている魅力を奪うとしたら何を奪われると思いますか？
回答「丁寧に段取りする力かなあ。」

コーチの提案)なるほどこういうことですね。現在はどこですか？そして、どこを目指しましょう？



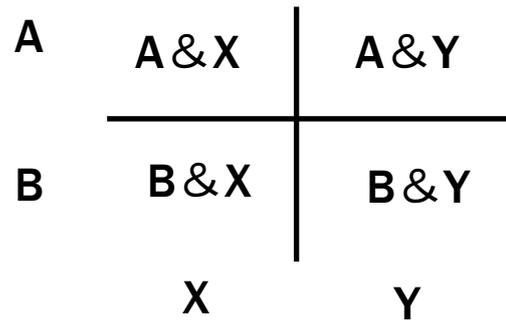
段取りを乱されることも冷酷になる要因と気づき

- 1) 段取りが無駄になることを許容する→失敗
- 2) 段取りを相手の行動基準も参照する→まあまあ
- 3) 段取りを事前共有することで理解を得る→OK
- 4) 段取り上手として仕事を頼られるようになる→結果優しい人へ 段取り下手

2軸の図を作る力を養いましょう。それが変化上手につながります。

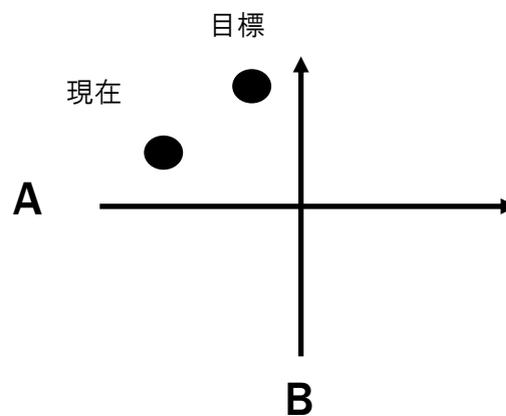
閾値課題の図

・軸は境界線の意味をもつ
(エリア内はどこも同じ価値)



スペクトラム課題の図

・軸は目盛りの意味をもつ



練習

今取り組んでいることや、これから取り組みたい事
条件さえそろえばチャレンジみたい事をイメージしながら、

- 1) スペクトラム課題を閾値課題に
- 2) 1軸の課題を2軸の課題に
- 3) 課題を図で表す

ことにチャレンジしてみましよう。

Step2-2 契約(セルフコーチの場合、決意)

ポイント：傾聴カウンセラーとコーチの大きな違いを理解する。
リフレームを理解する。
チャンクを理解する。

フレームとは(講師解説)

リフレームとは(講師解説)

チャンクとは(講師解説)

契約までにコーチがやること

変化と統合のプレゼンテーター
枠組み(フレーム)の提案
新しい体感覚への導き

目標設定ヒアリング (解説)

はじめまして

無意識の同調(ラポール)

- ・枠組みを共有する
- ・体感覚を共感する

枠組みの目指す変化、体感覚の目指す変化

枠組みの修正の提案
(リフレーム)

→ NO

→ YES

→ OUT

→ コントラクト(契約)成立

→ おうけできない

おうけできない方もしくは事案 (ディスカッション)

コントラクトへの導きの練習 (講師誘導)

Step2-3 うまくいく理由(未来イメージ)

ポイント：本当に確認すべきは実現可能性ではなく、本当に欲しているかどうか。
夢の実現に結び付く特殊なイメージのテクニックを学ぶ
無意識からの知らせ、エコロジーチェックの大切さを学ぶ。

サブモダリティ復習

V(i)		V(e)	
A(i)	Ad(i)	A(e)	Ad(e)
K(i)		K(e)	

練習1) 夢を達成した「今ココ」を感じて演じる

夢を達成したとき、一番感じたい感覚の「今ココ」にそのまま想像してイメージする。

例) 勝利した試合での祝賀会であいさつしている瞬間

例) リピートするクライアントさんに予約をもらっている瞬間

例) 合格発表に自分の試験番号が乗っているのを見る瞬間

その瞬間に入り、あたかもVe, Ae, Ade, Keで感じているように表現する。
それが、とてもとても欲しい感覚であるかどうか確認する。

種明かし：人が人生を感じるのは、体感覚（無意識）に記録されていることだけ。
感覚的に「欲しい」ことを確認することで、脳内イメージと体感覚と
協調して、本人の魂のすべてを使って目標に取り組むことができる。

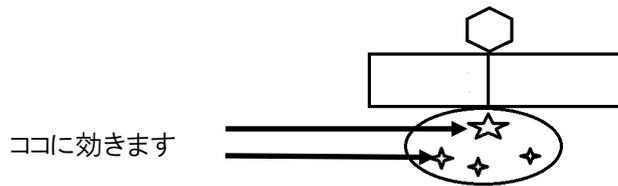
練習2) 無意識の知らせの確認

練習1の状態が無意識がなんらかの抵抗を感じNOシグナルをメッセージで送られることがあり、NOシグナルの無意識のメッセージを言語化する。

例) 異性にモテている人になりたい。(イメージしている場所で、モテてる状態で特定の人と深くなる危険に気付き、モテているイメージを修正された)

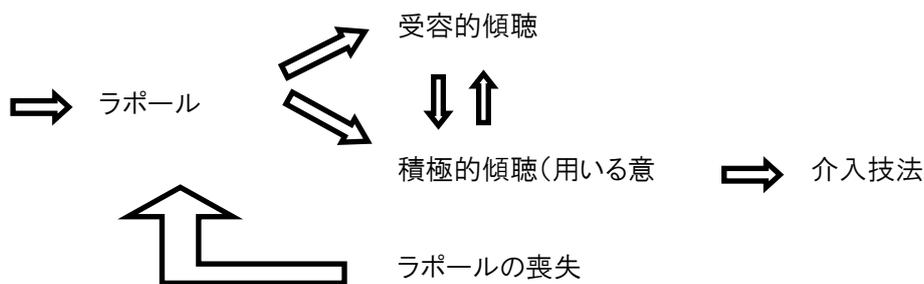
このチェックのことを、「エコロジーチェック」といいます。

Step3-1 無意識を意識で扱う練習



< オープニング > 無意識観察能力開発

< 講話 > 優秀なコーチが使っている傾聴技法の使い分け



< ワーク >

体感覚と運動の意識化・メッセージ化
(サブモダリティ 無意識シグナル)

サブモダリティとは、視覚・聴覚・感覚など、感情に付随する記憶を構成する要素や現時点で感じて取り入れている感覚の構成要素の事

サブモダリティ伝言ゲーム

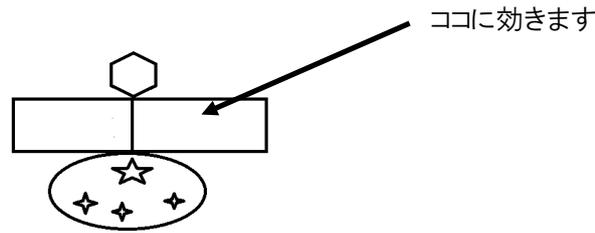
VAKのイメージを共有するに介入して変化させる→追従する感情が変化するか確認する

無意識シグナル発見ゲーム

シグナルを見つけることに協力するか確認する。→特定のイメージを感じてもらい、シグナルを見つけ

< 振り返り・質問 >

Step3-2 脳内世界にアクセスして運と縁につなぐ



< オープニング > 無意識観察能力開発

< 講話 > 脳内イメージ散策

脳内世界へのアクセスを変更する（メタモデル、ミルトンモデル）

メタモデル＝ 一般化、歪曲、省略などによる欠落された情報を明確にし、言葉によるコミュニケーションを確かなものにしようとする行為

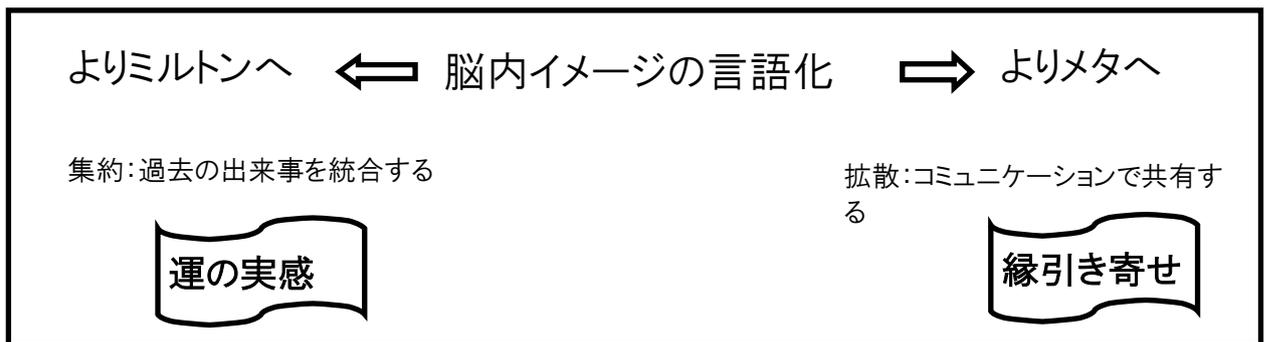
ミルトンモデル＝ 一般化、歪曲、省略などを積極的に使い、多様な脳内イメージにアクセスしようとする行為（逆メタ・モデルともい

内部対話（セルフトーク）＝ 自分の思考の中で会話すること

運＝ 内容が特定されない本人の納得の高い過去の認

縁＝ 内容が特定される本人の納得の高い現在の状態の認知

あなたの人生（脳内社会）に運と縁をもたらす法則



< ワーク >

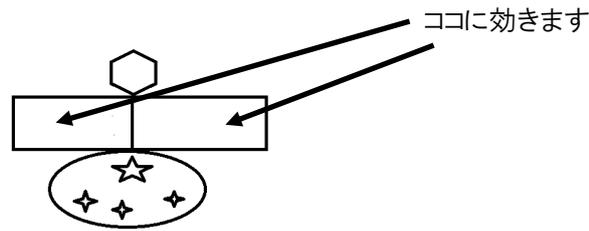
1、(お遊び)ミルトン株式会社のミーティング

2、夢の開運ワーク

3、夢のご縁の引き寄せワーク

< 振り返り・質問 >

Step3-3 統合と変化を生む魔法の儀式



< オープニング > 無意識観察能力開発

< 講話 > 未来の課題（変化）と過去の現象（統合）の再定義

あなたの未来と過去は、チャンクとフレーム次第で自由に動かせる。

不可能を可能に／想像を体験に／希望を現実に／過去を価値あるものに

幸福感の高い人 = チャンクコントロールとリフレーミングの達人

チャンクアップ = 課題を大きく、広く、複数の課題を統合すること。課題の難易度が上がる。

チャンクダウン = 課題を小さく、狭く、課題を複数に分解すること。課題の難易度が下がる。

注意点) アップ時 過剰併合に注意、目標逸脱に注意

ダウン時 分解失念に注意、優先順位と部分目標設定にもセンスが必要

リフレーミング = 考えている思考の枠組みを再構築する。

リフレーミングの注意点: スーパーエゴと無意識に配慮すること。

< ワーク >

変化のワーク

< 各自 > 1: 課題設定（どうなっていたいか、何をしたいか）

< ペア誘導 > 2: チャンク設定、リフレーミングチャレンジ

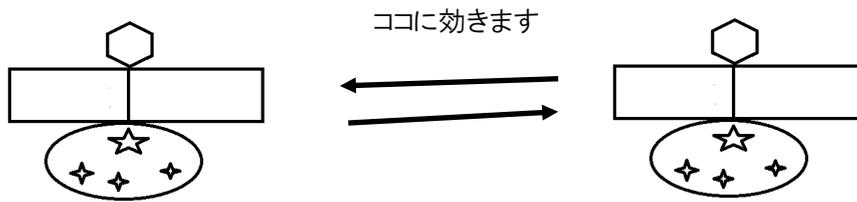
統合のワーク

< 各自 > 1: 課題設定（ネガティブな感情の過去）

< 講師誘導・ペア誘導 > 2: リフレーミングチャレンジ

< 振り返り・質問 >

Step3-4 濡れる情報女とカサカサ情緒男の物語



< オープニング > 無意識観察能力開発

< 講話 > 心地よい情報交換と情緒交流

言語、動作、伝わる意味(共通の暗喩)

情報交換

A: アダルトポジション 情報の交換に有効な表現(情報価値を重んじる)

情緒付き情報交換

P: パレンツポジション 親の心理状態から表現する(感情伝達も含む)
倫理規範を自分に持ち、保護的もしくは管理的立場から表出

C: チャイルドポジション 子供の心理状態から表現する(感情伝達を含む)
倫理規範を相手に持ち、自由気ままもしくは従属的立場から表出

< コミュニケーション上手 >

- 1: 相手の状況に合わせて 自身のポジションを自在に変える。
- 2: 相手のポジション変化を自然に促せる
(ペーシング→ラポール→リーディングと同じ)

< 魅力的に感じる人 >

- 1: 意図的にポジションを違和感ある方向を活用して好印象を残す。
- 2: 各ポジションが伝わりやすい表現が多彩にある人。

< コミュニケーション下手 >

- 1: 行けないポジションがある。(除外)
- 2: 癖で戻ってしまうポジションがある。(汚染)
- 3: ポジションが伝わりづらい誤解する表現をしてしまう。

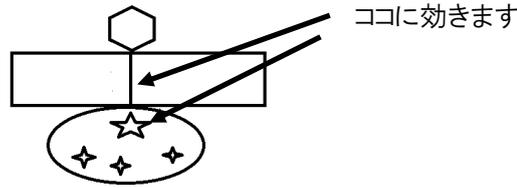
< ワーク >

ポジションであいさつ

コミュニケーショントレーニング(ポジション固定、移動)

< 振り返り・質問 >

Step3-5 ちゃっかり休めて当たり前成功する二つの魔法



< オープニング > 無意識観察能力開発

< 講話 > 今ココと未来過去を行き来する技法

アップタイム

アップタイムとは、意識や感覚が外に向かっていて、刺激に対して直接反応している状態。
今ココをそのまま感じている状態

ダウンタイム

ダウンタイムとは、意識や感覚が自分自身の内面に向かっている状態。
思考か過去の疑似体験、未来の想像体験、脳内会話状態。

< ワーク > アップダウン安眠ワーク

アップタイムで眠れないとき、ダウンタイムで眠れないとき

副交感神経が優位となるアップタイム(癒し)から夢の入り口のダウンタイムへの儀式

< 講話 > 今ココに特定な影響を及ぼすトリガー

アンカーリング

特定な脳内イメージがピークになる手前に特定の刺激(音、視覚、体感覚を入れる)とそのサブモダリティに誘発されて、特定な脳内イメージが再現できるようになる。
この機能を、「思い出に浸る」目的ではなく、今この行動や状態の変化に活用できるように用いる。

< ワーク > アンカーリング体験

1:アンカーの効果確認(うれしいとき、悲しいとき、悲しいのにうれしいとき)

< 振り返り・質問 >