公式講座

日本傾聴連合会

幸福のための座学（２時間・全８回）

統合心理コーチ養成講座　（第２版）

～　幸せに生きる具体的なテクニックの習得　～

まえがき　幸福ってなんだとおもいますか？

１話　好奇心とさみしさと愛着と、動物と哺乳類

２話　情緒と脳内社会を理解しよう（地図１，地図２）

３話　学習と成長を理解しよう（地図３）

４話　お金を学ぶ、時間を学ぶ、幸福について学ぶ

５話　幸せの倫理は今も未来も変わる（旧倫理体系、新倫理体系）

６話　自分を生きる、他人の人生との距離を学ぶ（地図４）

７話　夢や希望を叶え、未来の現実を引き寄せる方法

８話　過去の人生や、失敗に束縛されない方法

あとがき　今このときを幸せに、そしてみんな消えていく

第2版 テキスト制作：サイモン隆明
日本傾聴連合会 代表理事
（ 公認心理師、精神保健福祉士 創始者ジョン・グリンダー公認 NLP トレーナー、コーチ ）

無断転載･無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

幸福のための座学

私もあなたもこの世に生まれて、今日までいきてきた。
そして、そうこうしているうちにこの世から消えてしまうのだ。
知ってることで幸せになり、知らないことで不幸になるのなら、
知っていた方が人生は得に生きていけるのではないかしら。
～　日本傾聴連合会一同　～

サイモンよりご挨拶（学びを深めてお得な人生に）

このテキストで扱っているテーマは現在上手に幸せを手に入れている方がほぼ共通に知っている「世界観や価値観」の紹介と、コーチング技術では基本的な実践テクニックを具体的に文章で説明しています。
理解が進むと今までの悩みやうまくいかなかったことが、「なんだそんな理由だったのか」と思われることでしょう。さらに、実践する力が身につくと、あまり悩むことなく人生を送ることができるようになるでしょう。一人でも多く、この内容が伝わることを願います。

いいなと思ったら、あなただけでなく周りの人にも進めてみてください。
また、わからないことがあったら、サイモンにご質問ください。
すぐに返事はできませんが、時間をみつけてお答えいたします。

活動場所　アメブロ：**simon-takaaki**　YOUTUBE:サイモンとガーちゃんネル

座学コースの方へ学び方のご説明

わからないことや、さらに学びを深める質問など、講師の豊富な実例、
よりわかりやすい解説などで、理解を効率的に深めて頂ければと思います。
この講座を指導できる講師は、実践豊富なコーチ能力を鍛えておりますので、
あなたの独特の脳内社会を介した理解へ導く努力することに貢献します。

独学コースの方へ学び方のご説明

わからないことがあれば追加で調べればさらに学びが深まる内容になっております。
また、いつでも効率的に学べる座学コースに変更できます。弊社事務局までご連絡ください。
事務局　school@japlis.jp
わからないことがあれば、すぐに返事はできませんが私までご質問ください。
（連絡先は上記記載）

傾聴心理カウンセラー養成講座全容

・みんなの傾聴編

・認定カウンセラー養成コースα

統合心理コーチ養成講座全容

・幸福のための座学（この講座）

・認定統合心理コーチ養成コースβ

無断転載･無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

まえがき　幸福ってなんだと思いますか？

現在生存している人類の一人としての考察

幸せになろうと、不幸になろうと、生きている人は全員「今ここに」を生きています。

小学校に替え歌で「ぼくらはみんなーいきているー。いきているからいきるんだー。」とふざけてうたっていましたが、それは真理でもあります。
生きている状態は幸福と不幸の前提条件です。
「生きていること」それが幸せの土台になります。
生きていなければ幸福も不幸もありません。

（一部の心理学や宗教などでの生前死後に関する価値観は多様ですが、生存中の幸福に関してテーマにしていると割り切ってみて頂ければ幸いです。）

その次に、どのように生きていくかなのですが、事象に対して、不幸を感じることも、幸福を感じることも、それぞれの人生ならではの感覚であり、そのこと自体はどのように感じていようとも良くも悪くもありません。

記憶は全て、「今」の感覚ではなく「過去」に経験、体験したことになります。
幸福な状態とは、
・体験が過去のものになったときに、「納得」できる状態になっている。
・過去の記憶が今生きている自分自身にちゃんと「統合」されて、行動や感覚に「自由」に構えられるようになる。
・過去の教えにより「自分にとって合理的」な行動ができるようになる。
・寝る前、寝起きのときに「生きている実感」が満ちていくようになる。

総じて上記の状態で生きていることを「幸福」というのです。

よく見ると、幸福は全て「今ここに」どういう状態でいれるかにあることがわかると思います。人は過去の体験のことだろうが、未来の空想のことだろうが、「今ここ」にしか感じることができないからです。（時間の幻想については、第四話で詳しく展開）

「これでいいんだ」、「これで十分なんだ」と感じることを「納得」といいます。そして、「納得」するかしないかを判断する基準が自分の考え方や過去の行動の評価となります。そして、自分の考え方の基準は過去の経験や命令、環境から形成されています。

今あなたがもっている考え方の基準は、あなたを「守護」するものかもしれないし、「束縛」するものかもしれません。

これから行う８つの講話を受講された先のあなたは、

幸福への考え方が少し修正されている自分に気付くかもしれないです。
今まで以上に人生に「有効」な考え方、生き方の基準が開けるといいなと私も思います。

我々は、動物の中でも、面倒くさい脳内イメージを言葉で共有する変な生き物なんです。

無断転載･無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

幸福感と不幸感に直接つながるのは脳内物質

「２４」という伝説的なテレビドラマに出演されていた子役の方が、フェンタニルという薬物の中毒でお亡くなりになりました。このドラッグは少量で幸福感を手に入れられる一方、中毒性が高く少しでも量を間違えると命の危険がある危ない薬品です。

私も含め、人類はみな、脳内物質の放出量、そして受容体という脳内物質を感じ取る器官の働きで、うれしい、かなしい、つらい、怒り、喜び等の情緒活動が左右されています。

＜脳内物質名称＞
ドーパミン、セロトニン、アドレナリン、ノルアドレナリン、オキシトシン、βーエンドルフィン、メラトニン

まずは、これらの情動を司る脳内物質の放出能力、そして受容体の状態が正常であるかどうかが問われます。
うつ状態や双極性障害の方は、幸福や不幸を語る前にまずはここを自身のコントロール下に置くために必要な治療をうけてください。

全ての出来事やすべての行動の結果は、感覚を通じてこの脳内物質の放出の刺激に変換されその結果が「幸福感」になりますので、自分の脳内物質の出し方や受け取り方が壊れているときは、脳の機能を治すことが優先されます。

幸福になるということは、脳内物質を放出しやすい事柄を比較的多く体験するということ

幸福になるということは、脳内物質を適時放出させて、その感覚を「多めに」得るということになります。
ここで「多めとは言わずにずっと満量が永遠に放出されていれば幸福じゃない？」。まるで「幸福のチョコレートファウンテンや―」といいたくなる現象は幸せなのでしょうか。

ポールサイモンのS&G時代の作品で、「リチャードコリー」という歌があります。
財閥の息子に生まれた男で、名声あり、ヨットで乱痴気パーティーをやるような人生を、彼の所有する工場で働いている別の男が「あー俺もリチャードコリーになりてぇなー」という内容の歌なのですが、歌の最後の歌詞で男は、リチャードコリーが銃で自分を撃って亡くなったニュースを見ることになってしまいます。

この歌詞のリチャードコリーのような人生はこの教材の目標としないです。

過去の苦労も悲しみも含めて「納得」でき、「合理的に自由に未来を選択」できる考え方を学び、結果として適量な脳内物質に適時つつまれて「あー幸せだなー」と思う人生を目指します。リチャードコリーになるための成功哲学が必要な方は、この教材には答えはありません。

自分の力で少しずつ、「幸福感」の高い人生に今ここを変更していくための学びです。

＜キーワード＞
ドーパミン（やる気）、セロトニン（幸福感）、アドレナリン（勝負）、ノルアドレナリン（覚醒）、オキシトシン（安心）、βーエンドルフィン（鎮痛・集中）、メラトニン（睡眠）

無断転載・無断複製を禁ず **Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.**

１話　好奇心とさみしさと愛着と、動物と哺乳類

〇〇として生きる

子供のころに、いろんな動物や植物をみながら、「猫になりたいなあ」とか、「私がエビに生まれていたら」と想像したことはありますでしょうか？
私たちは、長い生命の歴史の中で人間として生きているスタイルに至った一人です。
それぞれの命の時代のスタイルに「幸福」が今でもかかわっています。

歴史の古い進化の順番に並べると

レベル１：生命として生きてく「幸福」
レベル２：動物として行動しながら生きていく「幸福」
レベル３：哺乳類として愛着を人生の道しるべとして生きていく「幸福」（※例外あり）
レベル４：人間として社会の中で生きていく「幸福」

ここでは説明しませんが、有名なマズローの欲求五段階説をこの人間を構成するまでの時間の積み重ねでみると、同じように古い順番に重ねられていることもわかると思います。
あなたの今得られている「幸福」、求めている「幸福」のレベルはどこでしょうか？

幸せになるヒントはここにもあります。
人は、自分が求めている「幸福」の前後のレベルに本当の課題を抱えていることになかなか自分で気づくことができません。思考の癖が幸せの邪魔をしているのです。
この座学を学ぶことにより、思考の癖から自由になり、命として、動物として、哺乳類として、人間として「幸福」を求める知識と技術を身につけましょう。

レベルの違う課題の一例をいうと）
抱えている課題よりも、レベルの低い課題をわざと危うくしたり、無理をして不自然に次のレベルの課題を追求すると、本来の課題の苦しみを感じなくなることができます。
レベル３の愛情をベースとした「幸福」を満足して得られない状態にある人は、「アダルトチルドレン」とか「愛着障害」とか言われたりしますが、そのような方が、自分の「行動」に不合理な制限をかけたり、他人を困らせる問題行動に走ったり、「命を危うくする」問題に傾向していくのは、この理屈で説明ができます。
問題行動とは言われますが、当事者にとってはあたりまえのことですね。この方にとっては問題行動そのものの対処も大事ですが、愛着への価値観に目を向けて自分自身の人生を取り戻すことも大きな「幸福」の道のりの一つとなります。

＜キーワード＞
マズローの５段階の欲求
レベル３の「幸福」の形が違う人の説明：脳の相互理解編（６：愛着障害Ⅱ型解説）
愛着に関しての理解を深める：愛着と心理成長の理解編（全編）

無断転載･無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

好奇心とさみしさの源泉

動物は自分の意思と環境からの刺激の反射で動きます。
動物の行動には全て合理的な理由が伴います。
長年かけて、オーストラリアの鳥類の一部が飛ばなくなったように長らく行動する理由がなくなってしまえば、動く機能は退化していきますし、衰えていきます。
動物が行動に意味をもたせる基本的要望（理由）として、「好奇心」と「さみしさ」があるかと思います。
「好奇心」は、生きていく環境を広げたり、自分の生存を安定させるために、重要なアイテムとなります。変化の多い地球や自然の中で、生存、生殖する選択肢を増やすために、「好奇心」があり、動物が進化していくにつれ、「好奇心」の内容が複雑に高度になってきました。「好奇心」が発揮されているとき、その結果を受け止めているときに「幸福」の脳内物質が大量に発生し、その快楽が癖になり、動きつづける命になっています。

もう一つの合理的理由は、「さみしさ」です。
これも動物が異性と性交して次世代へ命をつなぐために、異性と性交できなければ「さみしい」という感覚を満たすために行動をします。これは哺乳類になって愛着に発展していきました。
愛着問題がある方が、不健康な性交渉に走るなどの性関係が異常になるのは「さみしさ」という行動源泉が近い理由もあるかもしれないです。

そして、「好奇心」と「さみしさ」の積み重ねの結果、今の社会環境が作られているので、本来なら現在に生まれただけで最先端の「幸福」は手に入っているはずなのです。

そうなってないのは、前ページのレベル１、レベル２の課題がクリアになったとき、「幸福」の基準がレベル３，レベル４に移るにあたり、「個人の脳内イメージ」が他人と相互に触れ合うことで新たな課題を発生し、人類独特な課題が発生することになりました。

人が争ったり、国同士が戦争をしたり、自分が受け入れられないと消えてしまいたい気持ちになったり、なんとなく満たされない生活感はすべて、「個人の脳内イメージ」が他人とは違っておりその折り合いがうまくいかないことが原因となっています。例えば、牛丼が食べれない自分の経済力に不満をもっているときは、

要因１：「お金をもっていれば誰にでも牛丼を提供できる店舗がみえるところにある」
要因２：「お金をもって牛丼を食べている他人が見えるところに存在すること」

このことが幸福を阻害する要因であります。さらに、そこに「好奇心」と「さみしさ」どちらからも取り組むエネルギーが出てこないことは「脳内イメージ」の折り合いの問題ということになります。レベル４の問題といえるでしょう。
自分がもっている「脳内イメージ」、相手がもっている「脳内イメージ」に対して、相互理解ができず、「さみしさ」と「好奇心」が十分発揮されないことが「幸福」を阻害する一番大きな理由になることがわかっていただけるかと思います。

＜キーワード＞
脳内イメージ：この講座２話で展開（次の講座）

無断転載･無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

<コラム>2種類の愛着障害

幼少期に、母親（もしくは養育者）による愛情が十分に注がれず、もしくは虐待を受けるなど、その他多くの理由により、愛着障害が発生し、いわゆるアダルトチルドレンという現象が発生するのですが、アダルトチルドレンに至る愛着障害と、至らない愛着障害の2種類あります。

愛着条件による障害（I型）
多種出版されている「毒親本」に記載されている愛着障害は、自身が育った愛着に関する条件によって、大人になった後も、愛着を形成する人間関係がいびつになります。
ただ、地球上の人類全てが無条件で100%の愛着をうけることはありえないので、地球上の人類はほぼI型の愛着障害の原因の保有者となります。ただし、その条件が軽度であったり、大人になったあとは行動を制限するものでなくなったりするので、多数の方が人間関係に問題がある愛着障害に至らないということになります。DVをする人、DVをする人としか愛着を結べない人、束縛する人、付き合うと不安になり理由もなく別れてしまう、など、愛着障害は人生に大きい心の制限を設ける理由になってしまいます。I型の愛着障害はドロドロした人間関係を作るのが特徴です。

初期愛着不存在による障害（Ⅱ型）
このスタイルは人類においてはマイノリティーです。戦時中や飢饉や大災害時などでは、多く発生しますが、平時では基本的には養育者が存在するので、Ⅱ型の発生は少ないのです。初期愛着は、生まれてから幼少期の間の養育関係で培われる、臨界期のある現象です。臨界期というのは、その期間を超えてしまうと、手に入れることは不可能という意味です。初期愛着を受けられない環境に育った方はⅡ型の愛着障害保有者となります。

しかし、Ⅱ型の愛着障害は、Ｉ型とちがい、「乾いた人間関係」という障害になります。
Ｉ型の愛着障害は、「愛着希求」をこじらせてしまうことによる人間関係の問題ですが、Ⅱ型の愛着障害は、「愛着」を人生の道しるべに採用しないため、生きる目標や目標を希求することが、「愛着」の代わりとなります。
ですので、Ⅱ型の方は、努力と根性の限界値が半端なく、人知を超えた努力をされます。
いわゆる成功者や、競技でトップに立つ人など
I型（及びＩ型の因子を持つマジョリティー）は、「甘え」で安心できる人生
Ⅱ型のマイノリティーは、「甘え」ではなく「目標追求」で安心できる人生
と言えるでしょう。

そして、Ⅱ型の愛着障害には、状況や育った環境から自覚できる方と、養育者がいらっしゃるにも関わらず、養育者が情緒的ネグレクトを行うことにより、全く自覚できない方がいらっしゃるのも特徴です。後者は、情緒感覚の違和感に悩むことになるでしょう。

また、後から愛着形成行為をした場合、初期愛着ほどは大きい変化はないですが、限界まで努力する姿勢が、少し緩むのも特徴です。

愛着障害に興味がある方は、認定カウンセラー養成講座αで詳しく学べます。

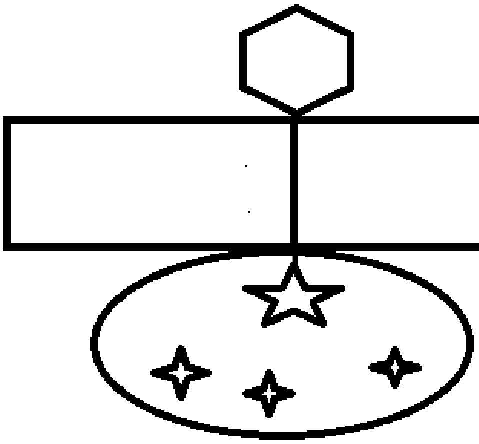
愛着障害Ｉ型、愛着障害Ⅱ型　→　認定カウンセラー養成講座α

無断転載・無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

地図Ⅰ（脳内イメージの図）

幸福に向かうために使える図をこの座学では地図を４つ提供します。
そのうち、脳内イメージの図は一番よく使うことになるでしょう。

地図Ⅰ：脳内イメージの図　（日本傾聴連合会オリジナル）

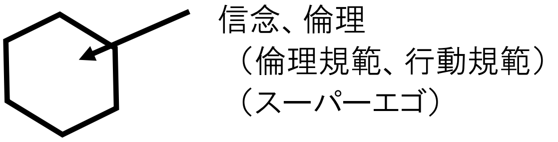


通称
ヤジロベーの図

図の解説

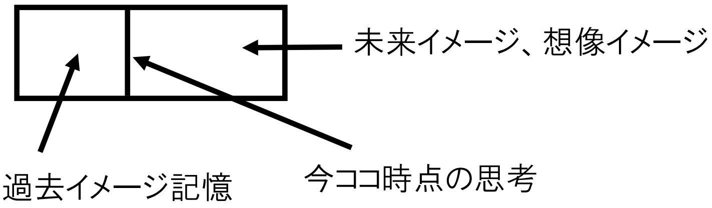
個人（アイデンティティ）レイヤー

自己でもつ個人のルールブックと共同体の一員であるルールブックの双方を保有しています。
個人のルールブックを誰かに支配されることを「洗脳」といいます。



意識（思考）レイヤー

中央線が生きて思考している状態です。
思い出したり、空想するときは、保有している記憶と想像力を今ココに持ってくることにより、思い出したり、イメージすることができます。



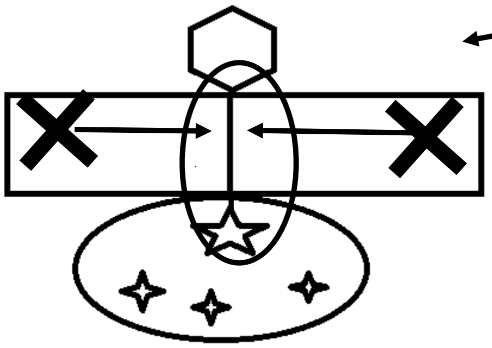
無意識（感覚）レイヤー

大きな星が今ココで感じている感覚です。
小さい星は過去体験してきた感覚の感覚記憶です。
過去を思い出しているときは、小さい星を大きい星に重ね合わせて思考レイヤーの今ココで言語化していることを、「過去を思い出す」という行為と言います。

無断転載・無断複製を禁ず　Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

今、悩めない状態に導く簡単な方法

スポーツをしていたり、仕事に集中している間は人は悩めません。（あんまりいい表現ではないですが暇な人ほど悩むとよくいいますよね）。
脳内イメージの図で説明すると、今感じていることを処理をして行動していることに集中していると、未来イメージや過去の経験を「今ココ」に持ってくる余力がなくなるからです。
目の前のことに夢中になることは具体的な悩みからの解決法であります。ただし、集中するアイテムが健康的で生産性の高いものが望ましいです。

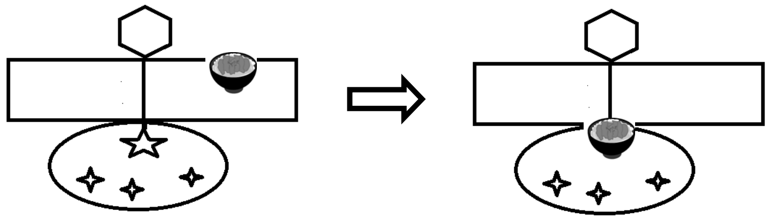


今ココに集中すれば、
未来も過去もイメージできない

（注意点）
不健康要因や依存症に至るアイテムなど。

手軽なコーチング例）食べれない餅は食べれないけど、脳内イメージの餅は、、、

お昼ご飯なににしようかあ。
あ、そういえばあの有名な「究カツ亭」のかつ丼を食べようと思ったとします。



脳内イメージにあるカツ丼　　食事体験中のかつ丼

ちょっと足を運んで並んで待ったけど、やっぱりこの味、満足満足！

さて、今度は自分の夢や目標の番です。
夢や目標を脳内イメージのかつ丼の位置において、
それが数時間後に現実のものにならないのは何故でしょう？

手順がわからない（手順問題）／お金いくらかかるかわからない（リソース問題）／
どこでいつ手にいれるのだっけ（目標のメタモデル化）

お昼のかつ丼とあなたの夢を比べるだけで、ずっと夢の「絵にかいた餅」感が軽減され、
それが全て手順になった瞬間。スタートのドミノを「ツン」と押し倒すドミノ倒しの会場準備が整うわけです。いろんな困難や、今解決できないことなどが明らかになってくるでしょう。既に、あなたはセルフコーチを自分でやっています。この図本当にすごいですね。
脳内イメージを今ココに引き出すエネルギーを活用して、次々食べれる餅を量産しましょう。

無断転載・無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

重要 脳内社会の思考を共有するための2つの言葉の表現

１．メタモデル（内容の正確さ、正しく伝わることを志向）

数字を使った表現、省略をしない表現、歪曲をしない表現など、伝える相手が変わっても受け取られる意味が同一になるような表現。
協業する業務や、スケジュール管理、マニュアル制作など、個人差を極力避け、関わる人が「間違えない」状態を生み出すために使う言語。

メタモデルを使用するときに、イメージが確定しない内容は「仮定」した数字を入れたり、仮の判断を行った状態で伝える必要があるため、メタモデル用語は

「他人事にはやさしく、自分事には厳しい」

側面があります。
自分にはなんてことないことが、相手には難しいことはよくあります。
そして、相手には簡単なことが自分には難しいこともよくあります。
それ故、甘えて行動化できない人は総じて、メタモデル化する能力が低い。
メタモデル化が苦手な領域には、自身の人生経験上のトラウマが介在している可能性もあり、苦手な領域はプロコーチや得意な人に代行してもらうことも検討してみましょう。

２．ミルトンモデル（相手の脳内で自由にフィットしたイメージを喚起することを志向）

メタモデルの特徴の逆の表現をすると、ミルトンモデルになります。
相手の脳内にスーッとイメージはわくのですが、
伝えた側と全く違うイメージをもつこともあり、それをオッケーとする伝え方です。
よく言われるのは、漢字二文字で表される状態を表す言葉はミルトンモデルの度合が高いです。
努力、根性、性格、気分、健康など。

もう少し、多い、少ない、もっと明るく、もう少し
などの幅のある表現も、やってみて確認しなければわからないので、言葉を出しただけでは不安定に伝わります。

コーチングでは、脳をリラックスさせたり、楽に構えるためにはミルトンモデルを多く使い、夢を実現させたり、具体的な課題を解決するためには、メタモデルを多く使います。

プロのコーチは、メタモデルとミルトンモデルの言葉の使い方が巧みです。さらには、相手に負担があるメタモデルのトラウマに関しても、察知する能力が高いのが一流のコーチと言えます。

メタモデルとミルトンモデルは絶対概念でなく、相対概念なので、言葉をどちらにも動かせる能力を作りましょう。

無断転載・無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

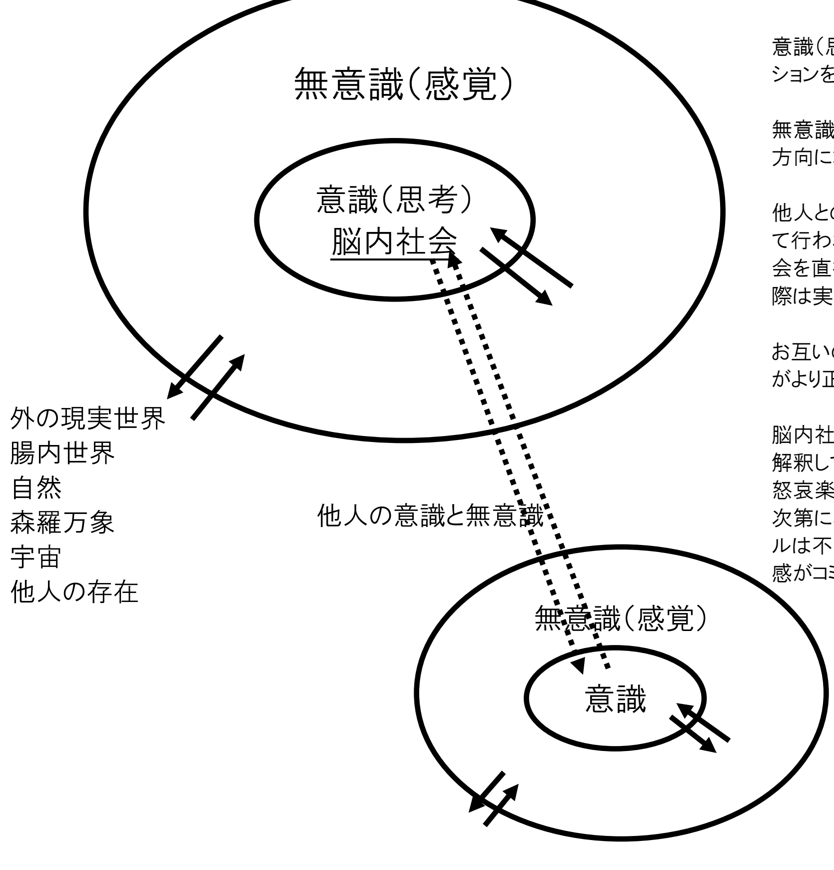
地図2（意識と無意識）

意識と無意識の関係の図

さて、二つ目の図の紹介は二重円の図です。
私、サイモンの最初のお小遣いは二十円でした。
がまロ財布を開いて私に二十円を手渡す母ちゃんの顔を見て、「行ってくる」と冒険に出かける。私の手にあの銅の2つの金属の香りと、ずっしりとした重み、そして走るとお金がこすれてカチャカチャと音がする、神社の角をショートカットして走りぬけ、神社の公園のジャングルジムをくぐるが左手だけしかつかわない、一番最短距離で駄菓子屋に走り込む、ガラガラガラ（戸を開ける音）、「おばちゃん、来たよ！」って駄菓子屋に入る。おばちゃんはにこにこして、「たかあきちゃん、よくきたね」と言う。この空間の無限に広がる選択肢をイメージしながら、私は人生の意思決定を先にすすめるのであった。

＜課題＞
上記の文章には、「無意識」を表現した部分と「意識（思考）」を表現した部分があります。このように、人は感覚「無意識」と思考「意識」の二種類の生きている実感をもっています。「体感覚」の表現と「思考」の表現のバランスがとれるようになるのがセルフコーチ成功の近道です。人はついつい、「意識（思考）」の表現を使いすぎてしまう傾向にあります。上記の文章もしくは、自身の体験を語りながら、「無意識」、「意識」の表現をしてみましょう。（深く正しく理解するためには座学（ここだけでも）推奨）

通称　二重円の図



図の解説

意識(思考)は自分の無意識とだけしか直接コミュニケーションをとれない

無意識(感覚)は外の現実世界と自分の意識(思考)と二方向にコミュニケーションをとっている。

他人とのコミュニケーションは、お互いの無意識を仲介して行われるが、多くの人は破線の矢印のように、脳内社会を直接コミュニケーションしていると錯覚している。(実際は実線を経由して行われている)

お互いの無意識の状態に配慮できると、脳内社会の伝達がより正確に行われやすくなる。

脳内社会はそれぞれ違いがあるため、伝達された情報を解釈して無意識からどのような脳内物質が放出され、喜怒哀楽や妬み恨みのような情緒反応がおきるかは相手次第になる。ということは、他人は洗脳しない限りコントロールは不可能で、相互理解による、相手の脳内社会の共感がコミュニケーションの安全策になる。

無断転載･無断複製を禁ず　Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

<練習>メタモデル化練習

以下の表現をよりメタモデル使用して文章化してみましょう。
（仮定と仮の判断を使って構いません）

文書例１
このあいだもらった資料、ちょっとぼやけていて、つかえないよ。
上のメンツが、判断できないので、少しビビットに仕上げて、近いうちに送ってください。

文書例２
そろそろ打ち合わせしようか、来月のいい日に数時間やろうか。
場所は、顔をあわせたいので、適当なところで。
内容は、丁度いい感じで、前回ごちゃごちゃしたし、
言い合いにもなったから、次回は平和にすごしたいので、よろしくね。

<練習>ミルトンモデル化練習

以下の表現をよりミルトンモデルを使用して文章化してみましょう。
（省略や、意味の広がりがある表現に置き換える）
（文書例２は特に、内容丸ごと変えて構いません（やだよー））

文書例１
聞いたよー、200万円分経費にするということをほのめかして、
実際には経費にならない項目の勘定に、記帳することで、
商法〇〇条にかかわらず、減税になるといわれて、
200万円を払った〇〇株式会社の
担当係長〇〇氏に連絡つかないんだって？
それって、刑法〇〇条の条文、、、、にあたるんじゃない？
だいじょうぶ？心拍数もあがってそうだし、血圧も図ろうか？
大変だね。

文書例２
もうそろそろ、市役所から紙を取り寄せて、私とあなたの署名をして、
、〇月〇日に提出しようとおもうんだ。
私の貯金残高が〇〇円で、君の貯金残高が〇〇円だから、
家計項目、〇〇、〇〇、〇〇、そして、〇〇を足して、
貯金残高の比率で払うことにしていいかなあ。
その時には、必ず領収書の複写をとって、お互いに持ち合うことでいいよね。

無断転載･無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

<コラム>炎上するプロジェクトの特徴と協業の極意

複数の人間にまたがって行う業務が安定しているとき、以下の二つの事がおきています。

１：情報（非情緒）で始終実行され、完全にルーチン作業になるもの
２：情緒でスタートし、非情緒（情報）で進行し、最後に情緒でしめくくるもの

２の業務の例）
情緒のコミュニケーションを優先させる場合、ミルトンモデルを多用します。
非情緒（情報）を優先させる場合、メタモデルを多用します。

スタート時：（ミルトンモデルを多用）
この困難な弊社の苦境を覆すべく、A社の社内システム案件の受注に集中する！
社員一丸となって、この受注にあたるぞ、おー！
↓
実務は非情緒（情報）で進行し、複数の社員の脳内イメージを共有して進める。
使用する言語は、エラーを最小限にするためメタモデル中心となる。
↓
終了時：（ミルトンモデルを多用）
皆さんのがんばりで、納期は少し遅れたが無事A社の社内システムが納入された。
弊社の誇りでもあり、A社からは「想像を超えた仕事に感謝」とメッセージを頂いている。
みんなよくやった、今夜は好きなだけ飲んでくってくれ！乾杯！

複数のメンバーでプロジェクトを構築する際は、

情緒（ミルトンモデル多用）→情報（非情緒）（メタモデル多用）→情緒（ミルトンモデル多用）

を心がけて計画、進行してください、きっとスムーズにいきます。

炎上するプロジェクトの特徴は、情報（非情緒）の時間が長いため、メンバーがバラバラなタイミングで情緒（ミルトンモデル）で感情爆発するもしくは、感情により身体不調になるために発生します。
中締めや情緒発露のタイミングを作り、それをメンバー間でリズムを揃えて
次の進行フェーズ情報（非情緒）を迎える必要があります。

プロジェクトを炎上させないコツ
１）長く感じたら、途中で意識的に情緒（ミルトンモデル）を入れる。
２）バラバラに発生する情緒（ミルトンモデル）に対応するメンタル専門家を投入する。
（主に私の仕事がこれです）
３）企画設計チームと、制作実装チームのメンバーのキャラクターを揃える
４）企画専門職の情緒疲労に対応するため、業務量のコントロールを工夫する。
（企画職は、情緒の扱いが得意な方に集中するので、
複数のプロジェクト企画フェーズを抱えがち）

何故、情緒（ミルトンモデル）を重んじるか：（プランナーは情緒豊かな人が多い理由）
人は動物であるため、行動を手順化するには情緒的目的が重要となる。
さらに集団では、参加するメンバーの情緒をそろえて決起する工夫が必要。

無断転載・無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

３話　学習と成長を理解しよう（地図３）

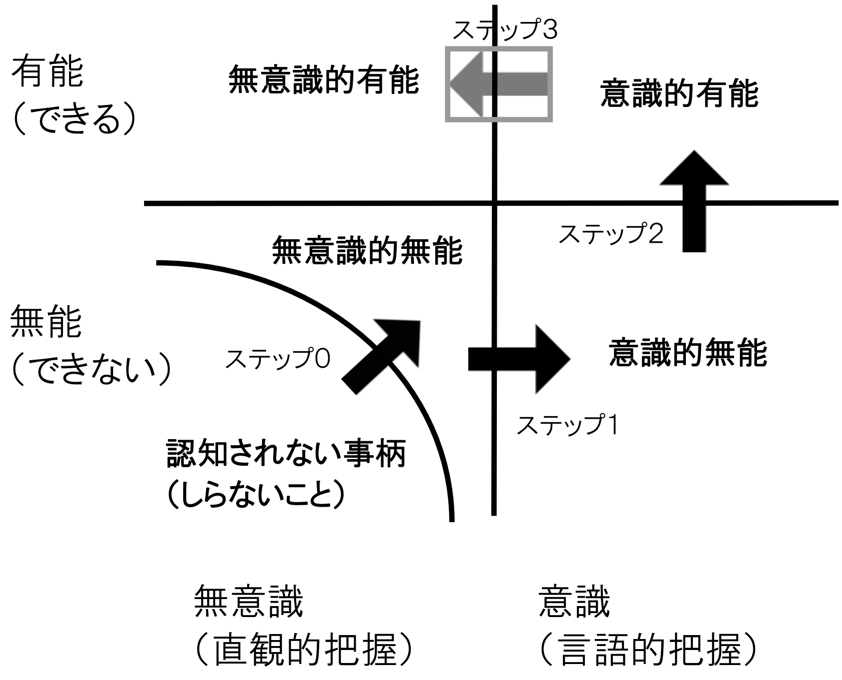
学ぶことと成長することが幸福の近道

ここまでの学びとして、動物として備わっている「好奇心」が生きる環境を切り開き、脳内物質の放出により幸福感や不幸感が左右されていると学びました。

学ぶ行為そのものは、ドーパミン、アドレナリン、ノルアドレナリンに直接作用をし、その結果成長の実感ができることが、すべての脳内物質に有効に働きます。
ここまでの学びに疑問を感じている方は納得できないかもしれませんが、ここまでの学びが理解できている方は、「学びと成長」が幸福をわかりやすくもたらすことを私が説明しようとすると、「当たり前のことをいっている」と当然のように思えてくるでしょう。それは、この「幸福のための座学」を学び、あなたが成長された証でもあります。
私も指導者として、ここからはもう少し説明を深めて、具体的な「幸福」の道筋と、知識を教えていきたいと思います。

まずは新しい地図からご覧ください。

学びの過程の地図（地図３）



学びの各ステップの説明

ステップ0：無知→既知
認知的にしらないことから存在を知る事
好奇心による刺激が重要
（例：クリケットという競技があることを知った）

ステップ1：既知→理解
理解を深め、自分の無能が認知されている状態
（例：）

ステップ2：理解→できるへの状態の変化
効果的な練習や実践を繰り返しできる状態へ
（例：自転車にのれる、道具が使える、コーチが可能になる）

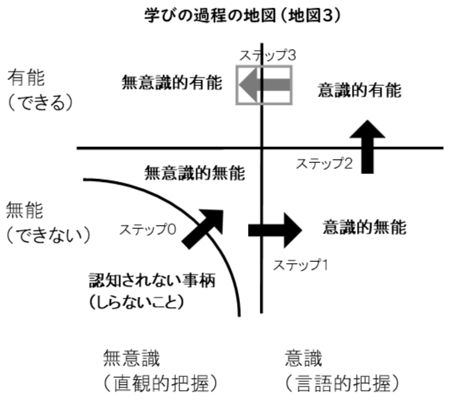
ステップ3：（※これは一部の方のみ）自動化へ
無意識への刷り込みにより、環境が整えば自動的にできてしまう状態
（例：考え事をしながら運転、気が付いたら会社についてる）

ちょっと立ち止まって人生振り返り

思い出してみてください、自分が学習したことや夢中になったこと。
このステップの体験を、脳内の幸福感の物質が出ているかと思います。
座学で学習されてる方は、皆さんで語らうのもいいですね。

無断転載・無断複製を禁ず　Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

学習例）大人の人に自転車に乗れるように教える。（子供にしてはいけない理由は後述）



「ねえ、サイモンさん、いまさら恥ずかしいんだけど、自転車に乗れるようになりたい」と、言われたとします。
さすがに大人なので補助輪をつけるのも恥ずかしい、今日の数時間で乗れるようになりたいと言います。
まずはこの人にとって、どのステップが課題になっているかを確認します。
ステップ２でひたすら練習のように思われるでしょ。

ステップ１から確認していきます。
３つ大事な知識があると私は思いました。
１つはステップ２の結果、この相談者はどうなっていればいいかの確認です。
「自転車が動いているときには足をつかずに体のバランスが取れていて自転車を操縦でき、止まっているときに足がついていることができれば、あなたにとって「乗れてる」ということでいいですか？」
「そうですよ、なにあたりまえのこといってるんですか？」って言われたりしてね。

２つめと３つめはそのために必要な技能知識の確認もしくはレクチャーになります。

２つめ：背筋を伸ばして遠くを見るとバランスを取りやすいことを理解する。
止まった状態で遠くを見て背筋を伸ばしてバランスをとることと、背中を丸めて近くをみてバランスをとることの難易度の違いを理解してもらいます。止まったままで十分わかります。

３つ目：ある程度バランスは直進する運動が必要になることをボールや丸い石ころで実験してみる。転がしてみると、ある程度スピードがある間は直進するけど、遅くなると右に左に動くこともわかると思います。これもやれば納得。

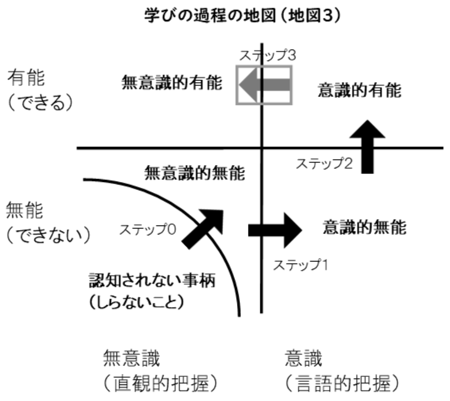
ステップ１は乗り越えました。次に、ステップ２を行います。

ある程度バランス取れるまでスピードを出し遠くを見ることと、バランスが取れているスピードの状態と止まっている状態の間の「グラグラする時間」を極力スタートするときも止めるときも少なくすることが練習になります。
なので、最初のうちは、コーチが周囲の安全を確認できる場所でスタートとストップの練習を行うわけです。
「どんなにうまくこげたとしても、この線に来たら必ずゆっくりブレーキをかけてとまること」、「OK、今だったら思いっきりいける、僕が回り見てるからそれいくよー、ドーン！」なんてのが練習している風景。
バランスが乗るまでの漕ぐ能力、安全に早く止めれるブレーキの塩梅、これが身に着ければ乗れるということになります。
こんな感じです。
そのうち自力でステップ３はクリアされることになり、考え事しながら自転車にも乗れるようになるでしょう。

次のページでは「子供にこのように教えてはいけない理由」をお伝えします。

無断転載・無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

（重要）前ページの指導を子供にしてはいけない理由（エコロジーチェック）



前のページの指導では若干のコーチング技術を使っています。それは「コケない」、「倒れない」ことに関して、その言葉を使わず動いているときにはバランスがとれ、止まっているときに両足がついていると表現しています。それにより、無意識と意識の中にコケるという情報を考えないように仕組まれています。
また、できていることの具体的な課題に集中することにより、無意識にある恐怖感を忘れ、好奇心による挑戦する気持ちにすり替えるように指導されています。
これは子供にも同じやりかたで教えることは可能です。

しかしながら、効率的に早く自転車に乗れるように指導を子供にすることには大きな問題が伴います。
子供は大人に比べて視野も狭く、周囲のことを察知する能力が低いです。だから公園からボールを追いかけて急に飛び出して出てくる。
その特性を持った児童が自転車に乗れるだけの能力を身に着けたらどうなるでしょう？
ボールを追いかけるように自転車で交差点から出てくるんです。危ないでしょ。
子供は自転車に乗れるようになる前に、「自身の安全を守れる能力があるかどうか」をまず確認して、その能力の確認と開発をステップ２の内容に加えなければいけません。

ある「幸福」に導く過程で望まないことがおこる可能性もあり、実はその「望まない事」を無意識は予感していて、今の行動に意識にブレーキをかけていることもあります。
人はトータルで自分を「幸福」に導くようにできています。
今までの行動を変えたり、好奇心を発揮するときはある程度の派生するリスクは覚悟しなければいけないし、そのリスクもできる限り先に予見して取り除いておくことがより安全な「幸福」にもっていけることに繋がるのです。

この、変化の先の危険や不都合に関して、無意識が察知する能力をコーチングの専門用語で「エコロジーチェック」と言います。

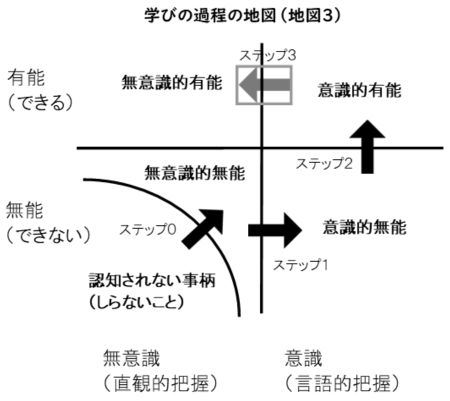
この先の学びで、夢や願いを実現する能力「メタモデル化して拡散」する力を指導するのですが、その能力がやたら高すぎる知人がいて、周囲の方が「自分の夢や願い」を持ち込んで、その方に実現してもらおうと画策します。その人はとてもいい人だし能力が高いので、ついつい多くのプロジェクトや起業にかかわることになりました。ほとんど全て成功します。このことを聴いて、みなさん「幸福な人生だな」と思うでしょ。

このことには先の話があって、元々は他人の夢や希望だったものが実現化した先に、「社長」や「責任者」として座っているのはその方で、持ち込んだ人は途中で逃げちゃったり飽きちゃったりしていたりで、消えてしまっている人もいます。または、さんざんやらされて実現したら、成果を独り占めするために排除されることも多くあります。「エコロジーチェック」を働かせておけば、「助言はするけど参加はしないよ」という立場もとれたのかもなー、とその人を見ながらいつも思います。

＜キーワード＞
エコロジーチェック：７話で展開（さらに深く学ぶにはコーチングコースへ）

無断転載・無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

<考察>高学歴でも使えない会社員と学校の学びがつまらなくて不登校になる人の交差点



（座学コースの方で、時間が足らない場合は授業後に読んでおいてください、一読の価値あり）

人生というのは毎日が学びの連続だなんて、偉そうに説教するのはどうかとは思いますが、今までの人生での学びが「有能」状態を導き出した中身を考えることはとても大切です。

高学歴の方で、その後社会でも有能状態で幸福感を感じて活躍されている方と、高学歴なのに無能感に浸っている状態の人は、なにが違うのでしょうか？
その違いは、自分の有能性に関して客観的理解があるかないか、そして、地図３のイメージをもって学習をとらえているかに左右されると思います。

医学、看護学、農学、教育学、工学、など大学の過程においては比較的有能になる先に「できるようになること」、「有能」の中身が技術として設定されています。
それに対し高校の入学までの小・中・高の一般教養課程では、学びを深めたことで何かの「能力」が高められることは個別に設定されておらず、おもにステップ１の学びを繰り返し学習し、ステップ２は、「知識の記憶を上手に取り出し、論理的に演繹して答えを導き出す能力」を有能にする課題に共通して設定されております。国語の学びは、感動を生む作品を執筆する能力を目的にしていません。歴史の教育目標が、有能な戦争の指導者もしくは、政治評論家を目指すわけでもありません。「獲得能力が見えないアホ臭い大量の能力訓練」に早くから気づいているのが、不登校児、中退生徒の一部です。

さて、高学歴で社会に出ると急に無能に感じる方は、そもそも自分の能力が「知識の記憶と演繹して答えを導き出す能力」にとどまっていることを自覚されておらず、社会に出て「自分が知らない有能が世界中にたくさんある」ことにまだ気付いていない。そして「有能（習得技術）の多様性」に気づいて、自身の訓練の狭さに幻滅しています。

冷静に考えると、前のページの自転車の指導の例のように、練習ステップに入る前の知識のセットアップがとても大切なのです。高学歴の方は知識のセットアップ能力の高さが、「ずば抜けて」あるという、培った財産（リソース）が意識化されるだけで急に有能性を発揮します。さっさと準備して明日からにでも「練習」することができる、効率的な練習が今すぐに可能な人なのだけど、自分の能力の使い方と有能であることに気付いていないだけなんですね。いろんなことを練習してみて自分に合う「新しい能力」を見つけるだけなのがわかり、ドーパミン、アドレナリン、ノルアドレナリンが出てくると、もう大丈夫。だから、そんなにがっかりすることもないと思います。楽器、スポーツ、私たちコーチやカウンセラーのように能力差の高い職業に触れたり、高学歴で無能感に浸っている方は、目標をつくり、練習するだけで、幸福は近づいてきます。いいなあ。

私の師匠、NLP創始者ジョン・グリンダーも指導時に口癖のように日本語で「練習・練習・練習」、「サイモン、やりましょう」と言っていました。
私たち日本人が学習という点で、有能性を目指す「練習」体験が不足していることを、ジョン・グリンダーは私たち弟子に日々教えてくれていたと思います。

無断転載・無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

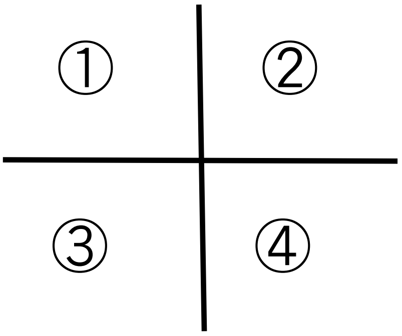
<コラム>プレゼンテーションを成功に導く二軸のマジック

　二軸の空間の図を作成すると、人はその意味を理解した瞬間から、自分の個人的なテーマや内容をイメージしながら、「自分事」としてお話を聴いていくことに導けます。

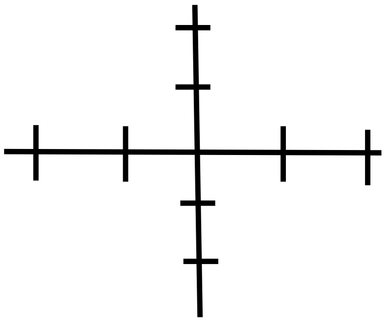
プレゼンテーションをする側にとって、聴衆の「自分事」として見てもらうことは、とても大切で、その後のプレゼンテーションの成否に大きくかかわっていきます。

２軸のパターンは大きく２つあります。

パターン1）
軸が境界の意味を持つ

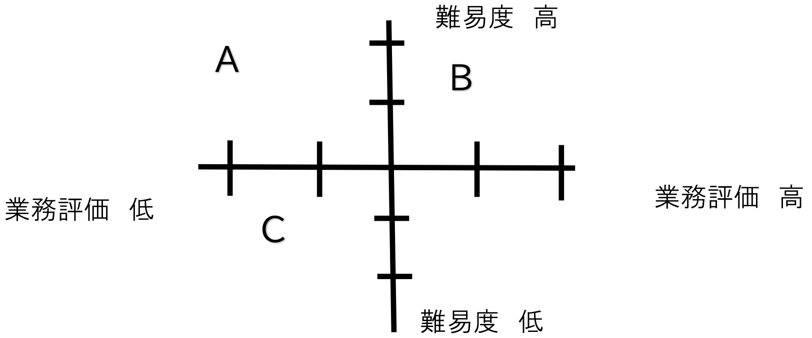


パターン2）
軸がスケールの意味を持つ



学びの過程の地図（地図３）は、軸が境界の意味をもつ図を使ってますね。
それでは、もう一方の軸がスケールを持つ例を使ったプレゼンテーション資料を作ってみましょう。

＜音声＞
はいでは、この課題に対応するため何をすればいいのか、次のグラフを見てください。



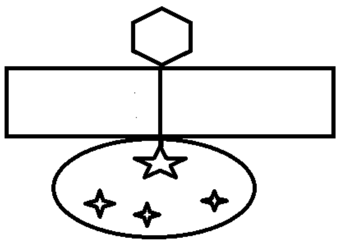
まあ、まずは皆さん、自分のやっている仕事をこっそり当てはめてみてください。
いろいろ思うところがあると思います、問題点は後ほど私に相談ください（笑い）
どうですかね。（会場を見渡す）
例えば、Aというところに社員がいて、もがいているとしましょう。
その社員は、Bのように評価が上がることを望んでいるでしょうか、Cのように難易度が下がることを望んでいるのでしょうか、どう思います？
それはですね、実は、、、、、

私がプレゼンを行うときには、必ずこの２軸の「聴衆が勝手に参加してしまうシート」を入れて作ります。戦略的に相手にエピソード記憶を持たせることができるでしょう。

無断転載･無断複製を禁ず　Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

4話　お金を学ぶ、時間を学ぶ、幸福について学ぶ

お金と時間はどこにある？



お金と時間はどこにも現実には存在しません。
ちょっと待ってサイモンさん、今100円もってますよって
お財布から100円出してみせてくれる生徒の方、たしかにこれは100円玉ですが、100と刻印された金属、1000円札はデザインを施された1000と書かれた紙、10000円札はデザインを施された10000と書かれた紙とも言えます。

お金として、正しい価値をもつのは、私がこれが「お金」であるという認知をして、初めてお金になります。それ以外のものをみせられても「え、これお金じゃないよ」と私はいうでしょう。日本内の人類において同じものが「お金」という価値として認知されるから「お金」が成立するのです。脳内イメージにお金は存在するということです。

お金の話を詳しくする前に、「時間」という感覚も同じです。正確には、未来と過去というイメージも同じです。これは、認知という脳内のイメージでしか存在しないものなんです。人間の脳内のイメージでしか保有できないものが、「お金」、「時間」、「未来過去」、「人間関係」です。

ということは、人はほとんどの悩みが「自分の脳内で作られたイメージ」で悩まされて、そしてその喜怒哀楽となるものは「脳内物質」によってもたらされているということです。ということは、「幸福」はこれらの「脳内物質」と「脳内イメージ」のコントロールが良好であれば実現できるということになります。

脳内イメージのお金はなぜ数字で表されるかというと、脳内イメージを「少し」、「たくさん」、「かなりの」、「十分な」という表現で表すとかならずお互いのズレが生じてしまい、それがトラブルになったり、喜怒哀楽や憎しみや妬みの情緒問題に発展したりしますので、誰がみても100円は100円という数字で表す必要があるから、数字であらわされます。時間も同じように共通認識で表される数字がありますよね。

お互いに誤解のない数字や定義で表現されている情報を「メタモデル」とコーチ業界では言います。「ちょっとだけお金貸して」だと「ほい」と渡された金額に「けちくせえなあ」とか、「こんなにはいらないよ」と思うことがあるかもしれません。一方「100円お金貸して」は、メタモデル化された表現です。
相手の脳内でどのように受け止められても構わない定義の緩い「ちょっとだけ」のような情報は「ミルトンモデル」と言います。この２つのモデルは幸福への重要な考え方ですが、ここではミルトンモデルとメタモデルは紹介までにして、お金の話を先に続けます。

＜キーワード＞
ミルトンモデル
メタモデル

無断転載･無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

人間関係の基本は､｢許可｣と｢感謝｣

わたしたちホモサピエンスが他の類人猿を全滅し、自分たちの種族間の抗争に、「仲間」「敵」をつくり、食料と性生活の生存競争に気の遠くなる年月と世代を費やし、その先っちょに私たちが生きています。接して交流する理由は、「許可」とその裏側にある「感謝」です。

ここでは、許す側の人を「いいよパーソン」、許される側の人を「どうもパーソン」と名付けます。

＜練習＞いいよパーソンになって色んな事を空想で相手に許してみましょう。

・魚がたくさん取れたので、少しもっていっていいよ。
・白菜収穫したので、２つわけてあげるね。
・いくところなかったらしばらく私の家で寝泊まりしていいよ。
・お金足りないの？いくら？100円、はい。いいよ返さなくても。
・今日は、ここは私がごちそうするから払わなくていいよ。
・
・
・

＜練習＞どうもパーソンになって色んな事を空想で相手にねだってみましょう。

・たくさん魚とれたねぇ、少しもらっていい？
・収穫日だったんだー、いいなあ、いいなあ。え、いいの、悪いねぇ。
・いくところないので、しばらく泊めて。
・あーあ、お金足らないなあ、いくらもってる？
・いいづらいんだけど、持ち合わせないんだ。
・
・
・

無断転載･無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

様々な「許可」の形と、お金の本当の意味。

現代では、様々なものが商取引され、お金を使ってます。また、古典的な人間関係のスキルにより、ほとんどお金を使わなくても、「どうもパーソン」として生きている方も大勢存在しています。人類は、様々なスタイルで「許し」て「許されて」生きています。
そして、「感謝」、「感謝されて」生きています。

いいよパーソン軸での「許可する」の種類

１：金額で設定した「許可」（価格）
２：お金の譲渡（「どうもパーソン」券の譲渡）
３：お金以外の条件・義務付きで渡す「許可」
４：条件なしの「許可」

どうもパーソン軸での「許可される」の種類

１：お金を払うことにより許される（価格）
２：お金の受贈（「どうもパーソン」券の受贈）
３：お金以外の条件・義務付きで許される
４：無条件で「許される」

お金の意味は、すなわち、「どうもパーソン券」、 そして お客様は神様じゃありません。

高級外車が欲しいと思うと、自分で作るか、買うしかありません。買うという選択をした場合、相当多量な「どうもパーソン券」が必要になります。

お金がたまる人というのは、「どうもパーソン券」を使う量より、もらう量が多いという事です。

借金をするということは、「どうもパーソン券」を借りて、未来の収入（いいよパーソン）で返そうと考えることです。

お金がたまる人が幸せでしょうか？
お金があると「許される事」が増えるので幸せの道のりの一つではあります。

実は、「お金」に関して幸せになるというのは、
「いいよパーソン」になる幸福、「どうもパーソン」になる幸福、双方の幸福を希求して、テクニックとして「どうもパーソン券」の取り扱い方を幸福につなげる実践している方になります。

無断転載・無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

お金「どうもパーソン券」の話、楽して稼ごうね。

人間の認知を借りて初めてお金はその物質から「お金」として存在する話をしました。電子マネーに至ってはすでに物質ではなく「データ」と「認知」の関係になっています。「私があなたに○○を許すのには□□円頂きます。」（いいよパーソン）
逆に許される方からの提案もある場合もあります。
「私が□□円払うので○○を許してもらえますでしょうか？」（どうもパーソン）
そして、いいよパーソン側が決定権があるのが基本ルールとなります。
「苦しんでお金を得る」仕事は、（いいよパーソン）の幸福から遠のいています。
私も、電器メーカー社員、転職エージェント、研修講師・セラピストといいよパーソンの姿を変えていきました。やっと、自分のスタイルに合ったいいよパーソンのイメージができたのは、40歳過ぎてからでした。
お金を楽に稼ぐという事は、
「自分は対してゆるしていないんだけど、相手からしてみたら相当許している感じになる事柄でお金（どーもパーソン券）を得る」という事が適職とになります。
この理屈がわかれば、ほぼ仕事とお金に関する悩みにまつわる課題がはっきりしてきます。

私が作ったテキストは無料で提供しています。私自身が、テキストを作る労力や時間に対して独学することは、私にとって「お金をもらわなくても教わることを許す」ことに入っているからです。先日、あるイベントに公務員の方々が本人の任意ではありますが、無報酬で警備をされるという話題がニュースになりました。
上司に言われてしぶしぶいかれた方もいらっしゃるでしょう。
（許しませんって人が多かったのであの自治体、その後も結構長くもめてますね）
お金に関する「許すこと」、「許されること」はいろいろ考えられます。

さあ、皆様考えてみてください。（下に行くほど深い課題提起になります）

＜あなたがゆるす立場（いいよパーソン側）で考える＞

- お金をもらわなくても許される物事はなに？
- お金をもらっても許さない嫌な物事はなに？
- お金をもらったら許すことができる物事（これを仕事ともいう）はなに？
- 自分の人生で何を誰に許すために生きていきたいですか？
（生きるためのミッション）

＜あなたがゆるされる立場（どうもパーソン側）で考える＞

- 大量のお金（どうもパーソン券）をもっていても手に入らない物事はなに？
- お金（どうもパーソン券）を使わなくても許されている物事はなに？
- お金（どうもパーソン券）を払って許されたい物事はなに（これを消費ともいう）？
（日常で、非日常（お金でかなえられる夢）で考えてみましょう）

無断転載・無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

<コラム>いいよ人間の深い幸福(生き方のご提案)

(このページは独学コースの方で、意見が合わないと思えば次のページに読み飛ばしていただいて構いません。座学コースの方はいろんな生き方の意見を交わしましょう。)

例えば戦争状態の地域よりも、戦争がない地域の方が「幸福」が多そうですよね。地域の安全や防火防災などへ貢献されている方は、災害で感じる「不幸」を最小化するために活動しています。「幸福」を感じるために「自分だけがよければいい(独り占め)」の発想をされる方もいれば、「みんなが幸せになることが私の幸せ」という、共感性の高い「幸福」への発想を持たれている方もいらっしゃると思います。

小学校の低学年の頃、両親と遊園地に行く道のりのバス停で、募金をしている家族を見つけました。「恵まれない方に愛の手を!」といいながら募金箱を抱えていました。
子供心に私は、「この人たちはなぜ、今この時間働いてそのお金を募金しないのだろう、募金活動は自分が働くより多くのお金があつまるのかなあ」と、私は子供らしくない疑問をもっていいました。

自分が稼いだお金の一部を、他人の幸福のために渡す。(どうもパーソン券譲渡)
自分が稼いだお金の一部で、「幸福」の高い社会を実現するために活用する。
(どうもパーソン券を使用しての社会貢献活動)

こういう活動を、自分の「幸福感」のためにできることができれば、1円から始めていくことをお勧めします。

あくまでも、誰に幸福になってほしいのか、そしてどういう社会の実現に貢献したいのかを自分自身で判断して、「自分が実現したい社会」のために直接相手のために自分の財産をつかうということです。
私自身は、カウンセリングやコーチの収入で得た収益の半分は、その業界の発展、もしくは、「一人で孤独にさみしく悩まない社会」のためにお金を使っています。

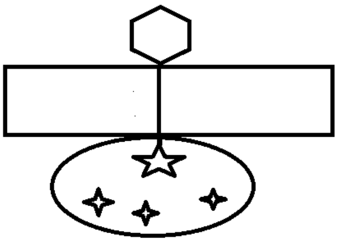
稼ぎの半分とまではいかないまでも、「幸福」に関する構えを広げるためにも、自分の財産の一部を与え、幸福を感じる他人や社会のために「お金」を渡すことをお勧めします。

2023年サイモンの行動例(私が直接幸福になってほしい人がわかっている事柄)
1:公園で出会うホームレスに、会話してお札を渡す。
2:都会で小物を声掛け販売している外国人の方にお札を渡す。
3:災害の寄付にサイモンの一月の飲食代相当額を渡す。
4:カウンセラー代金の一部負担、スクール代金の援助を行う。(総額数百万円単位)
5:自分の代わりに他人の幸福のために活動されている方へ資金援助を行う。
(数万~数十万円)

サイモンが関わらない事(幸福の意味を理解していないか、洗脳活動中の相手)
1:農作物や茶菓子などワゴンで販売している若い人の商品は買わない(宗教活動)
2:関係性のない方からの借金の要請や、マルチ商法の誘い
3:お金儲けをするための誘い話(情報商材案件)

無断転載・無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

時間を考える2つのイメージ



時間というのも、人の脳内イメージの中で定義された、共有されるものですが、「お金」と違うのは、その概念の存在を保証するデータや物質が「お金」には必要ですが、「時間」は純粋な脳内イメージで、本当にどこにも時間は存在していなくて、「今ココ」に生きている状態しか存在していなくて、「時間」が存在するというのは「時間のことについて考えている今ココ」があるだけです。

自分を中心にした時間イメージ　＜手順＞
今ココに何をしていくことをまとめたものが手順です。
ファーストフードの揚げ物は、「具材を油に投入」、「タイマーを押す」、「タイマーが鳴る」、「具材を上げ塩を振る」という手順であって、具体的な時間よりも重要です。
料理のレシピは、材料の分量と、手順によって構成されています。
物事が現実化しているということは、手順を未来の「今ココ」に実施しているか、やっていないかの違いしかありません。

まずは、時間という感覚を手順化できているかどうか、これが個人の近未来を左右する時間という感覚になります。

時間共有を中心にした時間イメージ　＜スケジュール＞
現在、広島県に福山市と広島市に事務所があります。
福山市の事務所は、ゴミ箱に分類しておけば収集してもらえます。ゴミ出しはゴミ袋がたまったら出すという手順中心の事柄になっています。
一方、広島の事務所では、ゴミはカレンダーに合わせて朝8時30分までに指定された種類のゴミしか出せません。手順だけはなくスケジュールという概念が入ります。
自分が未来の計画をたてるとき、手順なのか、スケジュールなのか、その合わせたものなのかをちゃんと意識して行動計画を作り、成熟することで時間に関する苦悩はかなり改善可能となります。

手順とスケジュールが両方ある例として、締め切りがある作業がありますよね。
手順を正確に遂行する能力があり、その時間が正しく見積もられると、最後のスケジュールに関して悩むこともなくなるでしょう。

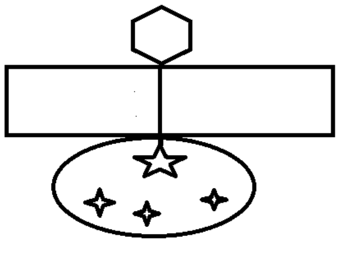
ファーストフードの揚げ物を作る方が締め切りを守れないことで悩むことはありません。
「これから揚げるので5分間お待ちくださいね。」というでしょう。

時間に関する悩みがでたとき、こういうところを検討してみてはどうでしょうか？

よくありがちなのは、揚げ物を5分間で作れないことで怒られてしまい、「なんで私は5分で揚げることができないんだろう」と無意味な悩みをもつことも現実では多いのでは。
＜時間に関する悩みの一例＞
１．手順なのかスケジュールなのかはっきりしていない
２．未経験もしくは習熟前の手順で、スケジュールに組み込みづらい事柄
３．スケジュールがコミュニケーション相手次第で変更になる事柄。
　　（時間のコントロール不能）

無断転載・無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

スケジュールは脳内イメージそのもの、手順は脳内イメージを行動化したもの



脳内イメージで作られる時間という概念ですが、スケジュールという時間イメージはそれだけでは脳内にあるだけなので、スケジュールを手順化する必要があります。
芸能人であれば、マネージャーさん、社長や役職の方は秘書や総務部の方が「手順化」を肩代わりしてくれます。

スケジュール課題が人の不健康を生み出すのには以下の理由があると思われます。

１,手順化しないと使えないので、手順化する手間と労力で疲弊する。
２,スケジュールは基本、他の人間と共有する目的で設定されるので、その人間関係の心理的負担がスケジュール課題の手順化においても負担される。
３,記念日、イベント日、日付指定の行事など、主に主催もしくは商取引業者のマーケティングにより設定された日時のため、その日に行動を合わせる不自然さが負担となる。
４,クリスマスイブにデートに行くからと言って、12月23日、いや今日今からデートしても構わない。そういう自然の心の情動をスケジュール問題に合わせることにより、無意識の協調関係は乱れやすくなる。

とにかく、手順の中に生きていける人生は自然で、スケジュールに絡められる人生は不自然で、動物としての自然な生き方を失っていきます。

昔活躍された、芸能人や著名人が、大きい仕事を成した後に、スケジュールにとらわれない人生を送れる環境に身を置く人が多いのも納得です。

コーチになりたてのころ、あるカウンセリング事務所の同僚と昼食を食べました。
その方は、もう長く付き合っている彼氏がいるのだけど、結婚に至れないとの話。
二人ともまだ、それぞれの実家に住んでいる、こういう生活でいいのかなあと。
いう話を聴いたとき、そのときまだコーチとしても未熟だったのだけど、
つい、このスケジュール問題に口をだしたくなりいってしまいました。

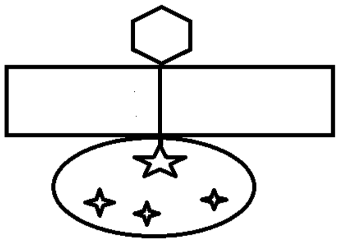
「彼氏と会いたいんだよね」　　「うん」
「ずっといっしょにいたいんだよね」　　「うん」
「別に結婚とかどうでもいいんだけどさあ、一緒にいたいんだったら一緒にいればいいじゃん。それ以外の結婚しない理由ってある？」

まあ、私も若いといえば若いけど、二人の大切な時間はね、純粋な手順問題にした方が自然な気持ちがちゃんと伝えられるの。
そして、その3か月後に、私はその同僚の結婚式の二次会に夫婦で参加しました。
まとめるよー。

１．スケジュールは人を不自然にさせていくから気を付けてね。
２．スケジュール課題はいかにして手順に変化させていくか、それが課題。
３．好きな人とだけ一緒にいよう。嫌いな人はスケジュールに乗せるな。
４．行事や誕生日、イベント年末年始など、特別な日を意識しない人生を送ろう。
（今生きている今日が、特別な日です）

無断転載・無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

<コラム>スケジュールは人工概念、手順は自然に変換したもの、さらに自然はリズムを刻む



家から少し歩いたところに駐車場があり、丁度出勤時間が猫の餌やりのタイミングと同じ時間で、猫がまるでラジオ体操に集まるみたいに「おばちゃんそろそろかなあ」と集まっている場があり、妻がいつも目を輝かせてみていました（猫好き）。猫は脳内時間のイメージをお互いに合わせることができませんので、集まっているのは、朝日や朝の空気の感覚など、体感覚で知りえた情報で「そろそろご飯の時間」とイメージして集まっています。スケジュールではなく、手順化された感覚です。
宇宙をはじめとして自然界の時間間隔はリズムによってできています。スケジュール問題の遥か昔から、リズムを手順化することで人は生きてきました。例えば潮の満ち引きをリズムで脳内イメージを作り、遠方から丁度干潮になるころに海岸に着くように村を出発するなど、太陽の位置、日本だと春夏秋冬の気候の移り変わり、リズムを体で感じて、生活に取り入れ「手順化」して生きてきました。それは、食料、睡眠、性生活、出産後の子育ての環境など、様々な生きる喜びに古くからつながっています。ほら、手順化して行動した幸せそうな人類の顔が浮かびますよね。一方、スケジュールというアイテムは人類の歴史からいうとかなり最近の最先端のアイテムで、脳内イメージの時間を共有したり、人工の時間設定をするためだけに存在しています。スケジュールを知って苦労も増えました。

今やろうとしている、人工の時間設定は楽しくワクワクしますか？
好きな人と会うためだけにつかっていますか？
好きなことをするためだけに使っていますか？

実は、先ほどのの質問に「Yes」だった場合、自然と手順化して行動化することで幸福感を自然と感じているはずです。
人工的な時間は、クリスマス、誕生日、七夕やひな祭りなどの記念日や、会議の開始時間や、イベントやコンサートの参加、会食やデートなど、様々な人工的な時間をスケジュールしています。
記念日は、人工的なリズムと捉えられます。
その日に何かしらのリズムを、過去の慣例や情緒刺激の為に人工的に作っています。そのリズムそのものには何も意味も価値もなく、そこで乗せられる情緒に意味があります。
リズムで自身が何を手順化できるかを探求するからこそ、リズムの意味が生まれます。
乗せられる幸せよりも、自らリズムに乗れるかどうか見極め、そして乗る場合は手順化して活用していくことが人工的なリズムを幸福につながる秘訣といえるでしょう。
人工的なリズムで、脳内社会がいっぱいになると人はあっというまに不幸になります。
私の中では、誕生日や記念日のリズムは必要ないので、いつもと変わらない日を過ごしています。クリスマスは都会を避けるリズムであり、クリスマスの翌日は格安ケーキを大量に食べるリズムであります。
人工的なリズムに人間が支配されている場合、そのリズムを「情報」として感じ取り、自分自身の「幸福」のために何を行動するかをきめます。それがすなわち手順化です。

好きな人と会いたいのなら、クリスマスの前の日だろうとその人と会える幸せに変わりはありません。大切な人と会って時間を過ごせることが大切なことです。
決して、人工的なリズムに情緒を支配されないように注意してください。
人工的なリズムは「人類特融の集団現象」として、情報を分析して、自分の幸福のための行動を選択を探求して、乗らない場合は無視、乗る場合は手順化できればそれでいい。
あなたの「さみしさ」と「好奇心」はきっとそれだけで満たされていきます。

無断転載・無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

5話　幸せの倫理は変わる（旧倫理体系、新倫理体系）

倫理は個人と集団（社会）に宿る

倫理は道徳ともいわれますが、その人が個人で抱えている今日までにうけた教育や培った価値観で、「普通そうするよね」、「これがよいことだよね」、「これは悪いことだよね」と自分で決めている判断基準や行動基準を倫理といいます。
なので、個人で持っている倫理が集団の倫理に合わなかったり、個人の倫理観を隠さなければいけなければ、悩むことになります。また、過去悩んでいたことも、集団もしくは個人の倫理感が変わればうそのように気にする必要がなくなったりします。
前話ででてきた、お金の価値観による倫理は、独り占めすることが当然と思っている方は、仲間に払うお金も少なくして独り占めすることを「当然」だと感じる一方、公平に分配する倫理を持っている方は、十分に仲間に報酬を支払えないことに「うしろめたさ」を感じるかもしれません。

幸せな人生というのは、個人の倫理観のままに行動し人生を送り、集団の倫理が合致しているかもしくは、集団の倫理より個人の倫理が優先される状態、すなわち自分の価値観のまま我慢しなくて生きていける状態とも言えます。

このように、個人の倫理に合わせた人生がおくられているかどうかは、「幸福」か「不幸」かに大きく影響を与えます。

先日ニュースで、政治家の裏金問題が発生し、それが大勢の方が行っているけども、これは違法なので誰もが「説明は精査をしてから」と回答を濁らしている中、一人の政治家が「あー、そういうのはありますよ。」と当然のように答えてられました。この方の倫理では、特に裏金をもつことに平気な倫理規範をもっておられたのでしょう。
倫理は、所属する団体や社会の中で育まれたものが多くあります。これも先日のニュースですが、関西で有名な歌劇団のいじめ問題で、そこでの上下関係の古くからあるルールがパワハラを織り込み済みのルールで、内部ではそのパワハラありきの倫理の中で生きているという現象がおきていたりします。記者会見などで、歌劇団のトップは、パワハラを当然のような価値観を平気で言葉にして、記者側が「い、いまなんておっしゃいました？」というくらい面食らうような場面があったりしました。
集団の倫理もその集団の外から見ると変な倫理もたくさんあります。
個人の倫理も独特なものとしては、保険料を不正請求していた自動車修理工場の社長さんが、その不正請求の道具で使用したのがゴルフボールだったということで、「ゴルフを愛する人への冒涜は許せない」と言い、「許せないところってそこなの？」とか、本人はいたって自分の個人倫理で話しているのだけど、その倫理は独特で周囲は受け入れづらかったりします。
個人の倫理は個人の財産ですので、どんな倫理をもっていても大丈夫なのですが、独特な倫理を持っている方は、周囲には受け入れられないことも多く、謝罪会見というのはよく、面白倫理博覧会のような状態になります。
「浮気は文化だ」という価値観は受け入れられる倫理感でしょうか？
個人倫理は独特のものでも構いません。そして、個人倫理を押し通せる人生が「幸福」が高い人生です。
他人の倫理と無理にすり合わせをしたり、社会倫理に妥協することで「不幸」感覚の実感が高まります。

無断転載･無断複製を禁ず　Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

集団の倫理体系は常に変わってきている（旧倫理体系→新（現）倫理体系）

倫理体系は世相や社会でじわじわと変わっていきます。
このテキストで展開している例は2023年の状態を切りとった形になりますが、これを未来に学んでいる方は、もうそんな倫理体系は古いと言われるかもしれないですね。

今まで、これが正しいと社会でとらえられていた倫理体系は、このような雰囲気でした。
長らく集落の集団社会の輪を大切にする考えに、太平洋戦争の前の戦争でロシア、中国相手の勝利に自信を持ち、太平洋戦争で犠牲精神と敗北感をもち、戦後の成長のために会社に属して長らく働くイメージが旧倫理体系の背景にあり、

１：集団を守るための悪事は正義
２：個人を犠牲にしても集団が継続できることが美徳
３：異端の排除と同調行動の推奨

このような倫理観があり、企業犯罪は基本的に企業内で秘密にされ、社内コンプライアンス室は当初は異端と隠蔽を検討する部署として活躍したりしていました。

現代では、かなり変わってきており、「個人が権利を主張する」ことが実施しやすい時代になりました。犠牲になることは許されない社会倫理も醸成されてきています。

また、異端を上手に取り込み新しい価値観でとびぬけた発想の事業を行う、特殊なマネジメントをされる企業も増えてきました。

２０２４年にみる日本の新（現）倫理体系の主な特徴

１：生き方と倫理観の多様性とその個性を重んじる風潮（集団倫理の重要度低下）
２：おせっかいな世話焼きではなく、匿名による投稿発言による疑似世話焼き
３：集団の機密が通用しないことがある一方、個人倫理観の強制拡散による被害拡大
　　　例）ワンマン経営のブラック企業

社会の倫理体系が変わりつつある今、個人の倫理体系とすり合わせのスタイルも変わってきていると言えるでしょう。

あなたの所属しているグループ、会社、家族の集団の倫理体系は、どうでしょうか？
一度、自分の倫理をわかる範囲でテストして改めて確認してみたらいかがでしょう？

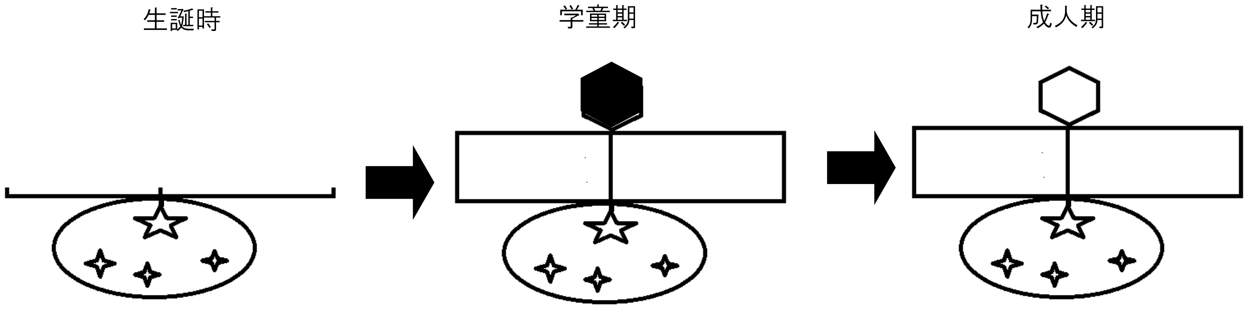
＜キーワード＞
倫理規範

無断転載･無断複製を禁ず **Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.**

個人の倫理規範はこのようにして作られる

幸福感と不幸感を大きく決める。あなたの個人の倫理体系はどのようにして作られてきたでしょうか？
誕生してから倫理規範が出来ていくまでの過程を見ていきましょう。

図:倫理規範の成長の図



図の解説

脳内イメージの図を用いて説明します。（脳内イメージの図は2話で解説）
個人の倫理規範は図の上の方にある六角形の部分です。

＜生誕時＞
生まれたときは、意識空間も形成前で無意識の今ココの経験を中心に生きていきます。そのときにはまだ六角形の部分はありません。意識空間もまだ成長しておらず無意識に反応して、その場の刺激に喜怒哀楽をダイレクトに表現していきます。

＜幼児期～学童期＞
そして、幼児期～学童期までの間で意識空間を発達させていきます。思考で行動するための初期プログラムに該当する「与えられた信念」が必要となります。それは、社会倫理やその当時に参照している大人（主に親）の倫理を用いて個人倫理として黒い六角形ができあがります。子供のうちは、主に親や近い大人の影響によって作られた倫理規範（外在化している倫理規範といいます）を信念として生きていく状態が続きます。大人に認められ、社会に受け入れられることがとても大切に感じる時期です。

＜成人期＞
外在化している倫理規範に少しアレンジを加えたり、新しい生き方をオリジナルで作ることにより、「生き方の最初のルールブック」というのができます。独自の倫理規範が出来上がる過程の期間を思春期（反抗期ともいいます）といったりします。
成人期になった以降は、倫理規範の書き換えや修正は、自分自身のその後の学びや経験や体験などで、さらに自分にあったものに変わっていきます。今の「幸福」のスタイルや、追い求める「幸福」が変わるとき、この倫理規範の修正を自身で行ったことになります。

心理成長　傾聴心理カウンセラー講座　愛着と心理成長の理解編（全回）
イレギュラーな発達例　傾聴心理カウンセラー講座　脳の相互理解編　（第6回）

無断転載･無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

倫理規範に関する悩みの主なパターンの紹介

A）学童期までの外在化していた倫理規範が残存しその影響が喜ばしくない場合

子供の頃に、「女はおとなしくあれ」とか、「人を信頼してはいけない」とか「楽しんではいけない」などの信念を大人（主に親）に何度も何度も刷り込まれ、それを取り除かずに大人になった場合、それを倫理規範に取り込んでしまってるため、大人になっても行動にいびつな影響を受けます。交流分析の新鋭ジョンマクニール博士が25の禁止令としてまとめています。
様々な種類の虐待や、親や先生の身勝手な倫理規範の押し付け、戦争や国家体制などの独特な倫理規範の押し付け、などで大人になってもその影響を受けることになります。アダルトチルドレンと言われたり、愛着障害といわれたりする方にもこの影響が自身の幸福になることを邪魔している方もいらっしゃいます。禁止令の影響が喜ばしくないかどうかは将来の人生によって決まるとも言えます。
また、多くの方は信念として言葉にでるより、無意識で考える「癖」のようになっているため、禁止令の保有者であることを自覚されていない方も多いです。（当たり前にやってることや気づかずに選択している行動が禁止令に操られている状態）

B）倫理規範が強すぎてコミュニケーションに支障がおきる場合

倫理規範は、人生の経験や学びによってじわじわ自然に修正できますが、急に変えようとすると心理的及び身体的な負担が伴います。
他人と親しくなるということは、お互いの倫理規範が尊敬されながら守られていれば安全なのですが、どちらか一方が倫理規範に優劣をつけ、倫理規範を押し付けようとしたり押し付けられそうになると、そこからどちらかの「我慢」が発生します。これがコミュニケーションの悩みの主な原因となります。

C）倫理規範を守りすぎるために孤独に悩む場合

自分の倫理規範を守る一番シンプルな技術は「孤独」で、他人の倫理規範に触れなければ傷つくことはありません。
サイモン＆ガーファンクルの「I am a rock」という歌はこの孤独の心理を歌っています。
ただ、「孤独」をどこまで受け入れられるかこれが課題になります。
倫理規範に関する課題は「孤独」と「親密（倫理規範の折り合い）」に関してどこが自分が気持ちいいところかを探す課題ともいえます。

D）我慢するということが倫理規範の一部の場合

これは、アダルトチルドレンの方に多い状況で、「我慢」が自分の「倫理規範」の一部にある場合は、倫理規範を押し付けている方の「洗脳」を受け入れる危険が伴います。

解決への道は次の回で
解決して「幸福」にもっていく方法は、長くなりましたので次の回でやりましょう。

キーワードと学び
禁止令：交流分析
信念の解決例　「とあるカウンセラーの17の物語」（15話、16話）

無断転載・無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

<コラム>テレビドラマが倫理規範の見本市だったころ

社会倫理規範の存在が大きく、さらに日本が高度成長にあるときには、全ての基準と評価軸が統一されていて、「いい学校、いい会社」がわかりやすく定義され、社会倫理によって定義された能力の上下がはっきりしていて、ほとんどの大人が学童期の延長上の個人倫理の特徴があまり考慮されない時代が続きました。
そのころは、ヒーローアニメと同じく、正義と悪がはっきりした刑事ドラマや時代劇が流行りました。悪はとことん悪で、善はとてつもなく善でなくてはいけませんでした。
チャンバラやドンパチがあり、最終的に悪をやっつける、このお決まりは集団側の倫理規範の再現であり、比較的それを受け入れて安定してみていました。
ですので、この当時はキャストのキャラクターやストーリー展開、悪事のパターンなどが脚本には大切な要素でした。その当時の最先端を行く、清濁併せ飲む、いわゆる鬼平犯科帳のような価値観は、まだその当時はよく理解できない倫理観だったと思います。

武田鉄矢さんが数回主演された高校教育に焦点を当てたドラマがありました。先生方が保有する個人の倫理観と、生徒さんがそれぞれドラマで形成されていく思春期の倫理形成がテーマになって大変流行りました。思春期と、職員室や親と教師の間で繰り広げられる、大人の倫理観の戦い（成人期Ｉ期～２期）の大人にも心を揺さぶるドラマだったと思います。

成人期Ｉ期の不安定（社会倫理を強いられる中自分の倫理規範をどう維持していくか）で有名なのは、サザンオールスターズのいとしのエリーが挿入歌になった有名なドラマがありましたよね。

木村拓哉さん、織田裕ニさんなどが主演をするドラマは、医師、パイロット、弁護士、会社員など様々な職業を舞台として、業務上のライバルと戦う、自身の倫理観同士の戦い、アイデンティティの戦いです。成人期Ｉ期～２期を描いていて、最終的にお互いの倫理観を認めて尊敬しあうという展開が脚本に見られました。
さらに、女性の社会進出が重要になり、電車の運転手や弁護士、医師などに女性の存在が当たり前になるころには、成人期Ｉ期～２期のヒロインは、江角マキコさんや米倉涼子さんなど自身の倫理観を突っ切る感じも受け入れられる脚本でした。

それぞれの時期に、上記のドラマのオムニバスのように、一つのストーリーの中に織り込んでいっていたのが、北海道富良野を舞台としたドラマでした。

新倫理体系になり、個人の中の倫理が個性がつよく共通点が少なくなってくると、テレビドラマというのは、作りづらくなってくるのかと思います。様々な価値観の様々な倫理が織り込まれた、テレビゲームが流行するのは、自分が倫理を無理なく選択でき、ゲームが倫理観を一方的に強制しないからだと思います。

日本のドラマが海外で流行するとき、その集団倫理の状態、そして集団倫理と個人倫理の関係性と位置関係などが、「昔の日本の街並みと似ている風景」のように、日本の当時の心が映し出されているのだと思います。

無断転載・無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

６話　自分を生きるか他人の中に生きるか（地図４）

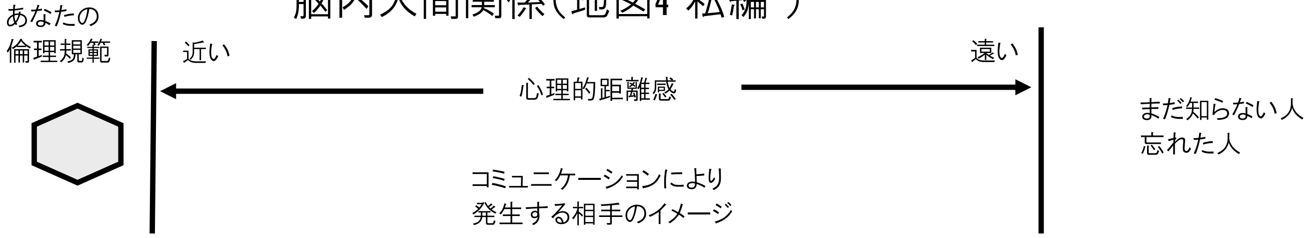
この内容を知った皆さんのほとんどの人間関係のトラブルの原因がほぼ判明します。

コミュニケーションの図を学び、人がリアルな関係性に悩むカラクリを知りましょう。
自分で取り組めること、あきらめなければいけないこと、得な考え方が見つかります。
解ってしまえば、簡単。人付き合いで悩むことはほとんどなくなるでしょう。

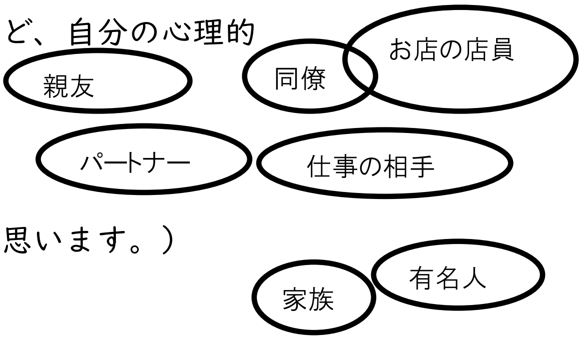
テーマ１：あなたの脳内社会をみてみましょう。

あなたの脳内イメージを使って、図を完成させてみましょう。例えばファンにしているタレントさんなどは、お会いしたこともないのにかなり近い位置にいることもあります。
まずはコミュニケーションの図を学びましょう。

脳内人間関係（地図4 私編 ）



課題：過去にあった人、もしくは直接会ってない人など、自分の心理的距離のどこにいるか、自分の図に入れてみましょう。



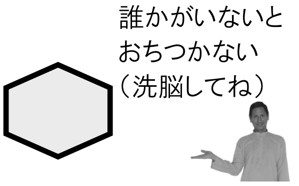
その人はどれくらいの心理的距離にいますか？
その人にはどういう印象をもっていますか
（近ければ近いほど、いろんなイメージが出てくると思います。）

脳内人間関係　地図４　私編　　には２つの重要な心を守るルールがあります。

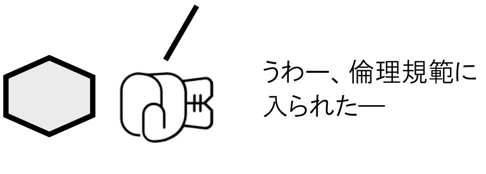
１，心理的な距離と、印象（好き嫌い、性格イメージ）は、イメージする側の自由
（実際にどうであるかは関係なく相手のイメージを自由にもつことができる。）

２，地図保有者（本人）が大人の場合、倫理規範内に誰もが直接入ることはゆるされない。
実際の自分と他人の領域の区別が六角形の横の線になります。
その中に他人のイメージを入れることは、「洗脳」された状態と言います。
２種類の異常があり、一つは相手を自分の倫理規範に引き込もうとする異常、
もう一つは相手のイメージにより倫理規範の壁が壊される異常です。

異常1　手まねき



異常2　壁の損壊



無断転載・無断複製を禁ず　Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

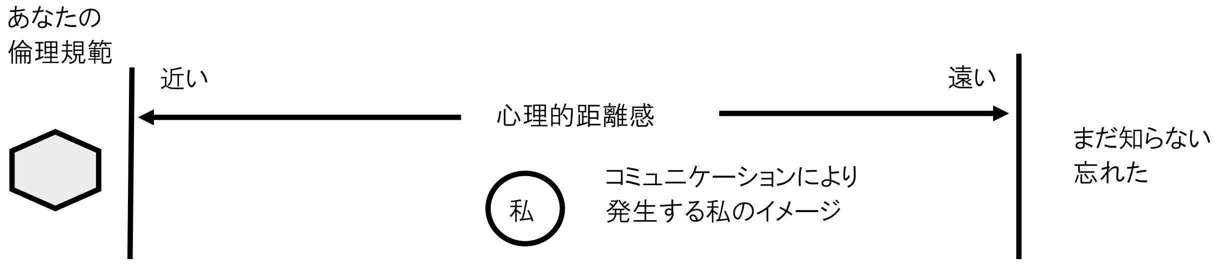
次にコミュニケーション相手の脳内社会を想像してみましょう。

ここは、実際には本人以外にはわかりません。動物は本来は相手の脳内イメージにいる自分は気にすることはないのですが、人類は言語によって自分の脳内イメージを表出し、そして相手の脳内イメージを想像して交流するようになりました。
人付き合いで悩む機能を退化（その能力を種の全てが失う）させれば悩まなくていいのですが、脳内イメージの交流による利益が膨大なため、現時点ではまだ、苦痛を感じるのと同じように必要なこととなっています。
ただ、ほとんどの人は、脳内イメージの幻想面を誤解してイメージしているので、必要以上に悩んだり、悩むことに意味がないことまで悩む人が多いように思います。

テーマ2：相手の脳内社会を想像してみてみましょう。

まあなたの脳内イメージを使って、図を完成させてみましょう。例えばファンにしているタレントさんなどは、お会いしたこともないのにかなり近い位置にいることもあります。
ずはコミュニケーションの図を学びましょう。

脳内人間関係（地図4（想像）　あなた編）



課題：知っている人の脳内イメージを想像して、自分がどこにいるか想像してみましょう。

相手は私をどれくらいの心理的距離においてると想像しますか？
相手は私にどういう印象をもっていると思いますか？

脳内人間関係　（地図４（想像）あなた編）　には２つの重要な心を守るルールがあります。

１，「地図４（想像）あなた編」はあくまでも想像であり　相手がもっている「地図４　私編」とは永遠に一致しないが、わかりあうということは、相手をよく理解し、なるべく「地図４（想像）あなた編」を相手の「地図４　私編」に近づける行為となる。

２，心理的な距離と、印象（好き嫌い、性格イメージ）は、相手側の自由
（実際にどうであるかは関係なくイメージを自由にもつことができる。）

３，脳内人間関係（地図４（想像）あなた編）の相手の倫理規範内には入れそうだが、
相手の「地図４　私編」には入れないし、なるべく入ってはいけない。
お互いの倫理規範の範囲に入り込まずにコミュニケーションするのが安全。

今までお話したなかで、脳内人間関係の地図が４種類でてきたのに気づきましたか？
その以前に、「いったいなにがなにやら」と混乱してませんか？
安心してください、次のページでフォローします。

無断転載・無断複製を禁ず　Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

さあ、コミュニケーションで地図4が4つあることの解説です。

「私とあなたでは混乱するのでAさんBさんと書いて両方が同時に観察できるように見てみましょう。これで一目瞭然です。

A さんの脳内

地図4 脳内人間関係
（Aさん編）

私（A）は〇〇である。
Bは××である。

地図4脳内人間関係
（（想像） Bさん編）

Bさんは本人のことを××と思っている（想像）
Bさんは私（Aさん）のことを〇〇と思っている（想像）

B さんの脳内

地図4 脳内人間関係
（Bさん編）

私（B）は〇〇である。
Aは××である。

地図4 脳内人間関係
（（想像） Aさん編）

Aさんは本人のことを××と思っている（想像）
Aさんは私（Bさん）のことを〇〇と思っている（想像）

人間関係の不幸の始まりは、相手の脳内社会を想像することができるようになったから

ある宗教の世界と昭和の歌謡曲の世界では、アダムとイブがリンゴを食べてから、男女のもつれが後をたたなくなっていると言いますが、人間関係の悩みは、「相手にも脳内人間社会」がある（地図４（想像）あなた編）に起源があります。

人間の想像力は、自分を中心とした想像力、そして自己客観視という周囲の脳内社会に反映された自分を想像する力となります。
この自己客観視は自分の主観による情緒の束縛から離れ、より人間的に社会貢献しているかのようにふるまうには大事な要素であり、それが「尊敬」や、「信頼」や、人間関係においてよさげな価値観につながっていくのですが、あまり（地図４（想像）あなた編）を意識しすぎていると、自分の本来の幸せの希求からくる自分の考えや行動をどんどん遠ざけていきます。
実は、脳機能的に（地図４（想像）あなた編）ができない、すなわち自己客観視が不可能な人がいらっしゃられます。一見わがままで周りは迷惑かもしれませんが、本人は幸せかもしれません。
また、（地図４（想像）あなた編）を相手を洗脳するために利用する一部のサイコパスの方もいらっしゃいます。
全てはバランスが必要で、自己客観視をどこまで利用するかは、人間がこの悩みから解放される一つのテーマであるかと思います。一緒に探りましょう。

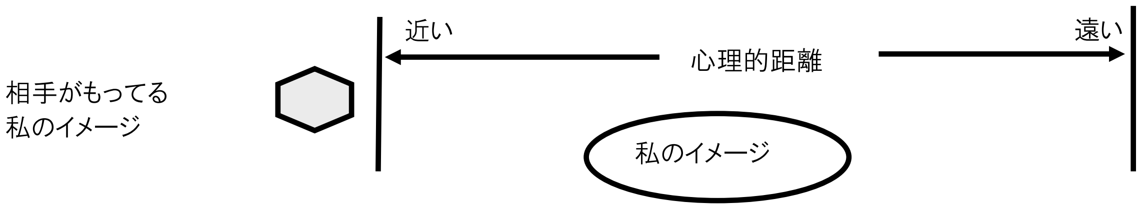
無断転載・無断複製を禁ず **Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.**

自分の印象をどのようにコントロールするかの問題

コミュニケーションは自分が持つ相手の印象や距離は自由ですが、相手も自分の距離をどうおくか、どういう印象を持つかも自由です。
基本的には、距離や印象は相手がどうもたれても致し方ありません。
ただし、コミュニケーションを繰り返したり、新しい印象を与えることにより、「あ、本当はこういう人なんだな」とか、別の印象を与えるように努力することにより、印象が変更していきます。

自由に持たれる印象を特定な状態にしたいため、特定なイメージをもってもらうために「よそ行き」のコミュニケーションを使ったりします。

地図4　脳内人間関係(あなた編)



より近い位置に移動してもらうための作戦の例

　頻繁に会う／連絡を頻繁にする／丁寧な言葉遣い／わかりやすい文章のメール

より良い印象をもってもらうための作戦の例

　褒める／丁寧に話を聴く／相手の変化に気付く／気配りのメッセージ

「いいよ」パーソン、「どうも」パーソンの関係性の作戦の例

　条件付けないで「いいよ」を提供する／「どうも」の立場の感謝の気持ちを表現する

課題：　より近い位置においてもらうため、またより特定のイメージをもってもらうためにできることややっていることを考えましょう。回答は以下の文章で表記することをルールとします。

（目的） のために （やっていること） をする。

例)「優しい人と思ってもらう」 のために 「笑顔をつくって会話をする」 をする。

無断転載・無断複製を禁ず　Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

コミュニケーショントラブルの分類

コミュニケーションのトラブルは、大きく自分の「印象・距離」のコントロールの問題と倫理規範への侵入の問題、そして、倫理規範の適応範囲の問題の３つに分類されます。

皆様も過去、人間関係で悩んだり、トラブルがあったことと思われます。
必ずどこかに当てはまると思いますので、分類をしてみてください。

１．相手がもっている自分の「印象・距離」のコントロールの問題各種

1-1）自分の「印象・距離」を意識したスタイルが本人の素のスタイルと違いすぎるため、コミュニケーションの演出に疲れてしまう。

　地図4　脳内人間関係(私編) の過剰演出　が課題。

1-2）相手の脳内にある自分の「印象・距離」は相手の自由という自然のルールが納得できず、コントロールしようとする「よそ行きの自分の演出」対象が広がり疲れてしまう。

　地図４　自己客観視（脳内人間関係（想像　あなた編））のトラブル
　または
　自己客観視による過剰な自己イメージ修正行動

1-3）自分の「印象・距離」をコントロールする目的を見失い、「幸福」や「利益」と関係なく、コントロールする必要性を感じ、追っかけコミュニケーションをしてしまう。

　地図４　自己客観視（脳内人間関係（想像　あなた編））のトラブル
　または
　不合理的な自己客観視からの自己イメージ修正行動

２．倫理規範への侵入の問題の種類

2-1）相手の行動に関する会話をしたとき、自分にとっては倫理規範に関係ないと思っても、相手の倫理規範の内容に触れてしまって、行動変容を促したらコミュニケーションを拒否されてしまう。

　地図４（脳内人間関係（あなた編））と地図４（脳内人間関係　私編）の倫理規範の領域の違いを想像できていなかった。もしくは双方の領域を同一視してしまった。

2-2）自尊心の低い相手（六角形の先のゲートが薄い方）を、倫理規範に関する行動変容を知らず知らずに命令してしまい、洗脳した状態になり相手から逃げられなくなる。

　地図４（脳内人間関係（あなた編））の倫理規範の手招き行為に応じてしまった。
　さらに、相手の倫理規範の中で洗脳する立場から解放されなくなった。

2-3）自尊心が低いために洗脳されてしまい、相手から離れられなくなる。

　地図４（脳内人間社会（私編））の倫理規範の手招きをついしてしまう。

無断転載･無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

コミュニケーショントラブルの分類（つづき）

３．倫理規範の適応範囲の問題の種類

3-1）相手の印象に及ぶ禁止令を持っていると、本来なら相手が自由にもっていい「距離・印象」に対して過度にコントロールしたくなり、自分の特定の印象を植え付けるか、もってもらいたくない印象が相手から取り除かれるまで執拗で無理なコミュニケーションをしてしまって人付き合いに疲れる。

脅迫的に特定の自己イメージを維持するため、
地図４　自己客観視（脳内人間関係（想像　あなた編））がトラブル発生しているか壊れてしまっている。
そのため、過剰な自己イメージの修正作業が入らざるを得なくなる。
自分にとっても、相手にとってもしんどいコミュニケーションに発展する。

3-2）3-1の行動がしんどくなってしまい、いっそのこと相手の存在を排除（他害もしくは完全無視）してしまう。

地図４　脳内人間関係（想像　あなた編）を破壊　→他害、もしくは無視
地図４　脳内人間関係（私編）を破壊　→自害もしくは失踪

3-3）本来自分の自由であるはずの他人の「印象・距離」に関して倫理規範から特定の命令をうけて、自然に持つ印象や本来取りたい距離から逸脱する使命に疲れてしまう。（他人をねたんではいけないけど、どうしてもねたむような状況を無理くり別の印象に解釈するなど）

地図４　脳内人間関係（私編）　のトラブル、人生脚本、洗脳による倫理規範異常

3-4）3-3の行動がしんどくなってしまい、いっそのこと相手の存在を排除（他害もしくは完全無視）してしまう。

地図４　脳内人間関係（想像　あなた編）を破壊　→他害、もしくは無視

無断転載･無断複製を禁ず　Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

分類に応じた対応策の前に「命がけで仲良くすることを求められる仕事」のお話

独学の方も座学の方も前ページで、自分のコミュニケーションのトラブルの事を考えてしんどくなったかもしれません。特に自分自身の倫理規範に思いを至らすことは辛かったり考えたくなかったりするので疲れてると思います。

少し、極端な例を紹介します。
アフガニスタンの紛争やボスニア・ヘルツェゴビナ紛争などに「傭兵」として雇われていた日本人のプロの軍人の取材で私が聞いたお話です。
その方への質問で、「一番大切にしなければいけないことはなんですか」と問われ、
意外な答えに興味をもったのですが、その答えは「仲良くすること」と説明しました。
理由は、ここにいる皆さん「ある行為」のプロですので、気に入らない人を「ある行為」で消すことは仕事中にできるからです。すなわち、後ろ（仲間）から撃たれないように最低限仲間と仲良くすることが必要で、全員が全員に「仲良くなる」ことに徹しているということでした。傭兵のチームは全員「仲良くする」ことに命がけで対応します。
プロの兵士はプロの相手が抱く「印象・距離」のコントローラーでもありました。
敵を残酷な方法で対応する人に自分の倫理規範を前面にだして「人道的指導」をしたら
明日は背中にその人から発砲されるかもしれません。

日本も戦国時代に、「仲良く」することを形で表すために、家族を相手の家に嫁がせたりしていました。戦闘に至るという事は、相手の送られた家族の終わりも意味します。命がけで仲良くするのは大変なことです。

皆さんは周りの人と「仲良くする」理由は何でしょう？
私たちは、そこまでしなくてもいいことを、ついつい限界までやってしまう癖がついているのかと思います。

Ｉ．相手がもっている自分の「印象・距離」のコントロールの問題の対応方法

対応Ａ）ほっとく

対応策でまず考えることは、その相手はわざわざ自分の「印象・距離」を手間をかけてコントロールする価値があるかどうかを冷静に考えてみてください。
もし誰一人としてほっておけない感覚になった場合、3-Iの状態である可能性も探ってみてください。

ほっておいていい相手が増えれば増えるほど楽になりますよね。
（注意：民事・刑事訴訟に発展する事案に関してはほっておくことはＮＧ）

対応Ｂ）楽に生きる時間をつくる

孤独からスタートして自分の楽な状態でのコミュニケーション相手を探す。まずは素のコミュニケーションスタイルの自分を作るために独りの時間を作りましょう。そして、「普段の自分」という感覚や、自分にとって無理なく自然なスタイルはどういう話し方や受け答えかを改めて「自分中心の人付き合いの心地良さ」を確認しましょう。
それができると、「よそゆきのコミュニケーション」を割り切ることもできるようになります。そして、素のままの自分で過ごせる人を周囲に増やしていきましょう。

無断転載・無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

２．倫理規範への侵入の問題への対応

A）普通を普遍的な概念にせず、個人的な概念にする。
個人がもつ倫理規範は人それぞれです。好物は最初に食べるか、最後に食べるかなどは多くの方は倫理規範に入らない好みの問題というかもしれませんが、これが倫理規範に抵触されるかたもいらっしゃるかもしれません。
普通という言葉にふれたとき「発言者にとっての普通」と言い換えましょう。
発言された側の倫理規範に触れる内容だとしても、侵入はしてこない言葉に変わります。

B）自身の倫理規範の変更を自分の言葉で行う
洗脳状態にあるときは、言葉の内容ではなく「誰がその言葉を言ったか」が大切になります。なので、自分の倫理規範を書き換えるとき、「〇〇さん以外の人に同じことを言われたら納得するだろうか？と一旦発言者をほかの人に想定して納得度に変わりがあるか確認してみてください。納得度に大きい違いがある場合は、洗脳状態になっているかもしれません。最終的には倫理規範の変更や修正は自分が納得した範囲で行うため、誰から言われても「そっちの方がいいな」と思えれば、自分の言葉で少しずつ書き換えられます。

C)自尊心を高めるための心理教育（カウンセリング）を受ける
自尊心が足りていない自覚がある方や、ついつい他人の思考に支配されてしまう方は、図の六角形の横の壁が薄いか破れている状態です。これは、過去の自分の経験からできてしまったことで、巻き込まれ事故の後遺症のようなものであなた自身に問題はありません。そもそも自尊心が欠ける元となる考え方は「私のせいで」と感じたり過去をとらえちゃった結果かもしれないです。アダルトチルドレンと言われたり愛着障害と言われた方はすべからく「人的もしくは社会的トラブルの被害者」です。まずは六角形の横の壁を塗って、自身の倫理規範を大切にする練習から始めましょう。
（参考ストーリー：とあるカウンセラーの17の小話　第七話　頑張る女子の成長）

３．倫理規範の適応範囲の問題への対応

A)被害を最小にする
これはなかなかすぐには解決しません。また、すぐに解決してもいけない問題かもしれないです。５話で解説した禁止令のように、今も守られているマニュアルは、「その理由によりできない事」が発生しているのですが、「そのおかげでできていることや守られていること」も同時に発生している可能性もあり、心の複雑な動きのからくりの全容があきらかにならないままで心の変容をすると危険です。自分を変える前に、まずはやってしまうコミュニケーションのフォローを行い被害を最小限にして、お互いのストレスを最小化することを目指しましょう。

B)カウンセリングもしくは精神分析を受ける
自分の倫理規範を語りながら開示していくカウンセリングや、合理的でない行動に対して原因になっている心の動きを探る精神分析という手法などで、まだ見えてない自分の心の内面を明らかにすることも解決の道のりです。

C)楽な人と付き合う時間を多くする
うまくいかない人との関係性により多くの時間をとろうとしますが、すぐに解決しない以上、人生の時間を自分の倫理規範のままでストレスの少ない人と一緒に過ごす方が、「幸福」だと言えます。今は解決できなくてもまた機会は訪れるので待ちましょう。

無断転載･無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

<コラム>他人の中にいる自分をコントロールする危険と心理的なデスゾーンを知る

仕事上の関係や家族など、未来も付き合い続ける人の脳内にある自分のイメージは、ある程度コントロールして「自分のことをいい人に思ってもらいたい」と思うのは自然です。しかし、これは大変複雑で難しい課題があります。それは、相手の思考の癖や、相手がイメージしていることが想像できるくらい深く付き合わないとできないですので、そこまでの付き合いの深さによってイメージ変更の成功度合が変わってきます。
そして、深く付き合って相手を理解すれば、相手の脳内イメージに自分がどのようにいてもいい安心感がでますので、「好きなように自分のことを思ってもらってよい」すなわち、自分を飾らない状態になり、それはそれで楽になります。
これは、パートナーとの生活が最初はかっこつけて緊張していた関係が、同居して生活を1年以上ともにすると、お互いの存在に緊張ではなく安心を感じて、「自分のことを素のままで理解してもらえてる」状態がベストに感じるからです。

しかし、同僚や友人、パートナー以外の親族など、ある程度「飾った自分」をアピールしてその関係性を有利にしたいと思うとき、相手をどこまで理解していくかが苦痛になっていきます。そしてその行為には大きな危険が伴います。だからこそ我々のような「職業として相手の事を深く理解しようとする」カウンセラーという存在があるのですが、あまりにも人間関係の構築は日常行われているので、「そこにある危機」を理解せずに心理的な負担に壊れていく心がそこらじゅうで発生しています。
相手にある自分のイメージを操作したいがために、相手のことを理解しようと奮闘していくことが危険で、そのことに集中すると、「自分の人生が相手の中でしか存在しなくなる」という事態につながります。言葉を変えると自分が相手に洗脳されちゃった状態になります。職場ではパワハラ、家庭では家庭内暴力の原因の一つになる関係性を作ることにもつながっていくこともあります。
相手の中にある自分のイメージが人質となり、動かすためには自分自身が「相手のイメージの中にある人」としてふるまう、これが相手にとって洗脳が完成した状態です。いや、相手は親身に相談にのったり、指示をしたり、アドバイスしているだけかもしれないですので、「洗脳している」自覚がなかったりします。

話は突然変わりますが、登山用語で、標高8000メートル以上の地帯をデスゾーンと言います。「長時間いると確実に死ぬエリア」を意味します。
ですので、登山家はデスゾーンより下の場所で高度順応訓練をして、最後のこの部分になるべく滞在しないように「アタック」という最終登山を最短時間でするわけです。

＜アタック　最終登山＞
最終キャンプ地　→　頂上　→　最終キャンプ地

他人の脳内にある自分のイメージに働きかけをすることは、心理的な「デスゾーン」に入り込んでいると思ってください。そして、あまりうまくいかないときには、登山家のようにさっさと引き返しましょう。心理の専門職は、心理的アタックを共にする仕事です。
私が業務が多忙なころは、多くの登山に付き合って「まだいける」「そろそろやばい」といいながら、それこそ心理的ではありますが、命を守ってきました。

もっと具体的に説明をします。

無断転載・無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

他人の中にいる自分をコントロールする危険と心理的なデスゾーン　つづき

コラムにしては長くなりましたが、とても大切なお話なので続けます。

相手の脳内にある自分をコントロールしようと、イメージ上の相手の思考の中、
すなわち地図４（想像　あなた編）に長時間滞在する方は、比較的自尊心の低い方が多いです。アタックの計画が無謀で準備が足らず相手の想像上の脳内社会から戻ってこれなくなってしまい、最悪、自分の地図を丸ごと相手の地図に置き換える（洗脳の別の言い方）ようになってしまいます。

まずは、おまじないみたいに、

「私のことはそう思われてもしょうがない、でも本当の私は違うから大丈夫」

これが受け入れられることが一番大切な考え方です。
この考えができない方には、デスゾーンへのトライは本当に難しいアタックになります。
このように諦められた方から、心理的デスゾーンから解放されます。
（民事、刑事など訴訟関連に至る事象は除きます、この領域は弁護士とご相談下さい）

以前、社長を引退されて国際ライセンスのカーレーサーをされていた方と会食したときに、「人って２種類あってね、自分の中に生きるか、他人の中に生きるか」と仰られていました。そして、人生は自分の中に生きているから価値があるのだと。まさしく今書いていることだなあと思います。皆さん、自分の人生を取り戻しましょうね。

心理的デスゾーンに長く滞在すると、以下のような現象が次々と起きて、
本当に死んじゃいます。引き返そうと思ったときは、もう体力が終わってることも、
本当に怖いんですよ。。。相手のイメージの中に生きてしまうということは。

１：気づかずに洗脳されて相手にコントロールされる人生となる（お互い自覚なし）
２：自分の命と他人の中の自分のイメージが区別つかなくなってくる
３：勝手にイメージされた自分に劣等感を植え付けられ従属、依存する。
４：生きている価値を見失う。（それはイメージされた自分を見るのが嫌だから）

こうなる前に、元の課題に立ち止まりましょう。
そもそも、地図４（想像　あなた編）に映った姿を変えたい動機はなにでしたか？
あなたのイメージの変化が成功して何を得ようとしましたか？
得られることは洗脳状態と引き換えにして十分お得といえますか？

例えば、ロマンス詐欺と、ハニートラップとかはこういう自己イメージの修正の心理を巧みに使った脚本が作られています。（広告を広く出すのは自己肯定感弱者を探すため）
時に、我々心理専門家はこの時の酸素ボンベやシェルパの役割をします。
優秀な心理職のシェルパは心理的デスゾーンから引き返す道も示すでしょう。
相手の中の自分のイメージをどうにかしようとして戻れなくなった人は、自分で何とかしようとしないで、専門家を頼ってください。悪化している状態が自覚できないのも怖いです。
多くの方が、心理的なデスゾーンにいったきり、戻れなくなってしまっています。
知っていれば、回避できることなら、人類全てこのことを知っておいてもらいたいです。

事例）人生脚本からの解放、DVパートナーの離縁、大人になっても続く毒親からの解放

無断転載･無断複製を禁ず　Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

無意識と脳内イメージの共同作業

夢や希望はどこにあるでしょう？
それは、脳内イメージの中にあります。
ということは、かなり初めの頃に教えた通り、夢や希望も脳内でイメージされた「幻想の一つの形」であります。
人は、言語を用いて幻想空間を表現してお互いに共有することができたり、脳内で未来の幸せに関して考えることができます。甘いものがなかなか口にできない受刑者が「金時豆をバケツ一杯食いたい」とか、忙しく働いている人が、「南の島で一月ほどぼーっと暮らしたい」とか。私も少年時代に「電車で好きなところに行ってみたい」と思いながら時刻表をめくって脳内旅行を楽しんでいたりしました。

皆様も夢や希望をイメージして、そして、叶えちゃいましょう。
夢をかなえるのはテクニックさえ覚えればそんなに難しいことではないんです。

イメージを、未来の現実として実現化するために、「今ココ」を変化させていく、すなわち夢に向かってのステップを作り、一番手前のステップを行動化するだけです。
動かせるのは、今ココの行動しかないので。
夢までの道のりが手順化できればいいということになります。
（スケジュール（脳内幻想）　→　手順（行動化）　）
さあ、テクニックの紹介と言う前に大事なことをつたえなければいけません。

イメージした夢や希望がほとんど叶う人生は幸せでしょうか？

よくある映画や漫画のストーリーで「一つだけ願いをかなえるとしたら」
というのはどうして「一つだけ」なんでしょう？

なんでもかんでも、夢や希望が叶ってしまうことがいいことだと思いませんか？
まずは、そこから改めて考えてみましょう。

この講座のまえがきでS＆Gの「リチャードコリー」という歌を紹介し、リチャードコリーのような人生は目指しませんと書きました。

イメージが安易になんでも実現できる人生の先に、「生きてる」感覚が希薄になり、「好奇心」と「さみしさ」を追求する心が乾いてきます。

私は、コーチングというテクニックを人生で学び実践をして、今の人生に至ってますが、人によっては、生まれつきコーチング技術が身についており、夢や希望をかなえやすい状態、コーチの人生の構えと、行動力と、財力を備えている方がいます。

リチャードコリーまでいかなくても、未来を変化させる能力が高い人は、そうでない方が想像もできない課題がつきまといます。
それは、「絵に描いた餅が食べきれない状態」です。

無断転載･無断複製を禁ず　Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

つづき

夢や希望が叶いすぎちゃう人の人生の一例を現実にいらっしゃいますので説明しましょう。
その方は、多くのビジネスや企画を思いついては、仲間を集い、会社や団体を立ち上げ、
数多くのプロジェクトを形にしてきました。
しかも、生まれながらコーチの構えと行動力がある方なので、最短距離でそれを実現し
ていきます。

そのことの何が問題なの？　と聞きたくなるでしょう。

全てのプロジェクトの中心に自分がいるとしたらどうでしょう？
一人でぼーってする時間はとれますか？
好きな人と旅行できますか？
その方は、プレゼン資料を作ったり、人と会って説得したり、
そのためにそれこそ世界中を旅して数多くの夢を平行でおいかけていました。
夢や希望が実現するということは、その成果と共に生きていくという事です。
オリンピック金メダルを取るという事は金メダリストとしての人生を生きるという事です。
その人は、肩書が名刺に書ききれないくらいつきました。人生が窮屈になりますよね。
そして、彼のビジネスの半分ほどは彼の手が回らなくなり距離をおいたとたんに
ことごとくつぶれておわりました。

では次のページから、いよいよ夢や希望を叶える、未来を変化させる方法を解説します。

無断転載・無断複製を禁ず　Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

夢を実現するステップ１ 実現イメージを体感的に モチベーションとエコロジーチェック

夢や希望に着手して現実の「今ココ」を変化させる前に
実現した状態をイメージしましょう。
スポーツ選手だと表彰台でメダルをかけてもらう瞬間。
市民ランナーだったら、ゴールするときのデジタル時計の時間を見た瞬間。
２０年前の私だったら、４０人くらいの規模のメンタルヘルス講習の講師を
マイクを持って行っている瞬間。
実現したことを一番感じる時間に存在している自分をイメージして、
そこで脳内イメージを感じ取って（音、風景、会話、感覚）ください。

そして、自分の心というか無意識に語り掛け、以下の質問をしてみてください。

１：モチベーションに関して：その状態が欲しいものかどうか？
２：エコロジーチェック：その状態で何か違和感や不安、危機を感じないか？

これから、現実を変えて今までの人生から変化していくのに十分なモチベーションは得られたでしょうか？

そして、エコロジーチェックで引っかかった感覚はありますでしょうか？
もし、その違和感や危機の感覚が具体的な事柄でイメージできたとすれば、
まずはその手当てを検討したほうが、夢や希望へ向かう無意識の協力が得やすくなります。

エコロジーチェックの不安や違和感が漠然としてはっきりしない場合は、
「今のところそういうものが何かある」とおいておいて、スタートを切っても構いません。
夢や希望に向かって「今ココ」を変化していけば、そのイメージはクリアになるか、
もしくは消えてなくなる可能性もあります。

また少し進めたところで、またここのステップ１を何度も繰り返していくといいでしょう。

（ステップ１）
キーワード：体感覚での成功イメージ
キーワード：モチベーション
キーワード：エコロジーチェック

無断転載･無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

夢を実現するステップ2 実現までの過程を具体的に描く（タイムライン）

ステップ１にて、「得たい未来のイメージ」がクリアになり、そのために引き受けるリスクもある程度イメージでき、リスクとの駆け引きも脳内イメージでは落ち着いたと思います。
モチベーションは十分に成熟しました。

さあ、いよいよ「今ココ」とその将来の現実との結び付けの計画を行います。

最初に、「時間をどれだけかけるか」を置きます。
今できていることと、できていないことを整理し、練習するのか、入手するのか、
誰かに支援を受けるのか、具体的に分類します。

ここで、使うテクニックは、以下のテクニックがあります。

一つ一つ説明していては、講座のボリュームが大きくなりすぎますので、
独学の方は各自調べて、必要と思えばテクニックを鍛錬するか、支援を受けるか選ぶ。
座学の方は、自分で調べつつ、講師に解説を頂きつつ鍛錬するか、支援受けるかを選ぶ。

ステップ2　で使用するコーチングテクニック

メタモデル化：超重要、具体的に数量的に課題を表現すること
仮定：不確かなことに関して、一旦具体的なメタモデル表現を入れていくこと。
TOTE：TEST→操作（OPERATE）→TEST→操作（OPERATE）もしくは　→EXIT
チャンク：課題の規模を取り組める大きさに揃えること。
（コツ：ちょっと頑張れば届く課題に揃える）
リフレーム：取り組む課題に思い込んでいる枠組みを変える、認知構造の改革を行う

夢や希望を実現する力がずば抜けている方は、ステップ２が自然に身について、
自身の生き方に既に反映されている方とも言えます。
安心してください、多くの方の人生は現代文明社会においては、脳内イメージが肥大になって心を支配しているため、ほとんどの人が「自分が勝手に思い込んでいること」を分析したり、客観的に整理する能力がなく上記のコーチングテクニックが苦手な方が多いです。特にメタモデル化することや、仮定することは、つらさやしんどさを伴うことも多く、あきらめてしまう方も多くいらっしゃいます。

テクニックは自分で努力して能力を身に着けるか、能力ある人の支援を受けるかの選択肢が必ずあります。

自己分析には学びの過程の地図（地図３）が役に立ちます。

（ステップ２）
キーワード：メタモデル化　＝（脱ミルトンモデル化）
キーワード：仮定
キーワード：TOTE
キーワード：チャンク
キーワード：リフレーム

無断転載・無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

夢を実現するステップ３ 今行う具体的な行動もしくは小さい変化を決める

ステップ２にて、達成までの道筋が見えてきたら、いよいよ「いますること」を決めていきます。
たいていの場合、スタート地点では、調査したり、確認をとったり、
支援を受ける人との打ち合わせのアポイントを入れる、コーチに相談するなどの内容になるかと思います。
また、「できるように」なる場合は、今行う最初の練習、スクールの門を叩くなど
具体的に自分が行動する内容がきまっていくでしょう。

注意点：今取り組む内容は、結果を反芻しやすくするためにメタモデルで表現する。
（例：少しだけ→具体的な数量、回数、時間）

注意点：ステップ２のタイムラインに乗っている内容かどうかを意識する。

やみくもや手あたり次第始めたりしたり、ステップ１に結び付かないことを
やっきになってやってることも多く見受けられます。
道が外れてることが意識されないとそれ自体が課題になりますが、
ちゃんと意識していると、道が外れてることに気付くことも立派な過程となります。

道を外れた場合の選択肢：

１：道を外れる可能性も計画にいれて、思いっきりやりきった後から再計画する。
２：ＴＯＴＥ（ステップ２キーワード）を行い、道筋を軌道修正する。
３：ゴールや、途中の目標を変更する（スケジュールも見直す）
４：夢や希望に関してあきらめる（人生の時間をほかの用途に）
５：コーチに指導を受けリフレームのヒントを得る

（ステップ３）
キーワード：メタモデル化　＝（脱ミルトンモデル化）
キーワード：TOTE
キーワード：チャンク
キーワード：リフレーム

無断転載･無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

まとめ／取り組む際の大切な考え方／今あなたはどこ？

<まとめ>

行き詰ったり、目的地が変更になりそうになったとき、モチベーションが下がった場合

対応
再度ＳＴＥＰＩを行う。

想定外のことがおきたり、タイムラインから外れたと意識されたとき
（ＳＴＥＰ２とＳＴＥＰ３が繋がっていないことを疑う）
（ＳＴＥＰ２がゴールにたどり着ける計画になっていないことを疑う）

対応
再度ＳＴＥＰ２を行い、ＳＴＥＰ３を改めて再設定する。
ＴＯＴＥを行う（コツ：オペレートする内容は全とっかえかもしくは最小変更）
リフレームのヒントを探す（コーチを受けることも検討）

＜考え方＞

「やっているとやっていない」はあるが、「成功と失敗」は存在しない。

コーチングでこれは有名な話ですが、「やる」と「やらない」という状態は存在するけど、ゴールにきてやり終えた時以外は、「成功」と「失敗」という状態はなく、どんな途中結果も「成功」も「失敗」ではなく全て途中過程の「状況」である。「やらない」ということは、「やらない」ことでもたらせる状況を選択したにすぎない。

「情緒」→「非情緒」→「情緒」が道のりの王道

夢や希望の実現するイメージを持ち、スタートを切る状態では「情緒」を活用する。
そして、実現した後の結果を感じるのも「情緒」で受け止める。
人は、その「情緒」状態が欲しくて、行動をするから。
ただし、なるべく取り組んでいる途中は、チェックポイントにて感情にふれることはあったとしても、なるべく「非情緒」で構え、状況をつねに冷静に感じ取ることが大切となる。

「メタモデル化」して拡散が周囲を巻き込む基本

ミルトンモデル化されている表現だと、協力者側の都合で物事が決まっていくことが多く、支援が役に立たないか、支援が道を外れる原因になりやすい。
メタモデル化された表現を拡散することにより、自分の脳内イメージに近い有効な支援と「ご縁」を得られやすくなる。

ミッションステートメントがあると、モチベーションが安定する（説明省略：座学でね）

キーワード：ミッションステートメント

無断転載･無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

８話　過去の人生に束縛されない方法

人類の脳は悲しんだり、辛くなったり、過去の人生に束縛されるようにできている。

飢えや、多種動物からの捕食、病疫、地形が変わるほど繰り返されてきた自然災害、類人猿同士の争い、人間同士の争い、殺戮や共同体グループ同士の争いなどの長い歴史の中、「生きてセックスして子供を育てる」ことを繰り返すことができた、幸運の最先端に私たちは存在しています。また、好奇心によって生きていける環境や、食料、衣料、捕食されない状態での睡眠を確保できるように、用心を重ねてきた最先端に私たちはいます。
私たちが現在生きている文明社会の時代は、長い長い程遠く長い人類の歴史から見ると、少しの時間しかありませんので、基本的に私たちは、「生き残る」ことに特化した生命体と言えます。

辛くなったり、過去の人生に束縛されることは、そのことにより、危機回避行動をとるのに大切な役割となります。

そして、脳内社会によるイメージの強化によって、子供の頃に受けた命令を、「生き続けるための使命」として持ち続けるようになります。

人類の脳は悲しんだり、辛くなったり、過去の人生に束縛されることを避ける機能も備えている。

ただし、危機回避には行動抑制が伴います。
あまりにも、精神的負担が大きいと、うつ病や適応障害になるように、脳内で行動を促す機能そのものも低下させていきます。
脳は、脳内社会だけのものではありません。
地位や名誉、アイデンティテイの保持や、コミュニケーションによる自己実現など、それはいいんだけど。自然の脳は、今目の前のシュークリームがおいしいと食べられることが、一番大切な事柄なのだけど、無理くり、その順序を脳内で入れ替えているわけです。
ここで、自然な動物的欲動からくる指令と、脳内社会による指令が対立し、意識が覚醒している間は脳内社会による指令が優位になるように、長い歴史を経て人類は訓練されました。そのままだと本当に死んじゃうので、脳はさらなる安全回路を設置しています。
脳は、脳内社会による認知により、どんどん不健康に向かっていると感じると、改めて元となる過去の体験の一部を封印して「思い出させない」ようにする機能があります。
これを、トラウマといいます。

トラウマというのは、出来事から見ると、嫌なことになるかもしれませんが、脳機能からすると、「なかったことにする、違ったことにする」安全回路が発動しているわけです。
そして、人は、認知の歪みを巧みに利用して、脳内社会の自己イメージを安全のためにも利用するように、安全回路の機能を拡大してきました。これが防衛機制であり、不一致と言います。
ご飯を食べ、休息をとり、性生活を送るために、昔の出来事が邪魔ならば無意識にとどめておいて、思い起こさせないように、さらに再体験しないようにしいます。

そのため、過去の統合を語るときには、「今、健康であるかどうか」はとても大切な要素となります。

無断転載・無断複製を禁ず　Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

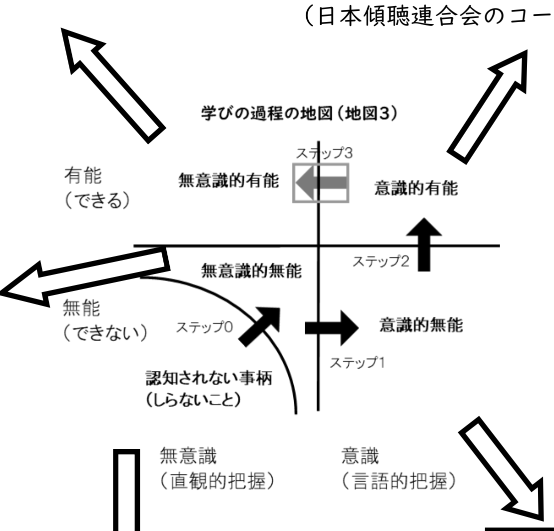
＜あなたはどこ？＞

コーチングは、お得に人生を生きている人がやっている「行動パターン」と、「思考パターン」を抽出し、言葉で表現したテクニックです。
あなたは、今少なくとも理解したかどうかはわからないけど、うっすらと「方法」を知っている状態にはなっていると思います。
また、すでに人生でそのような生き方をされている方は、今まで自分が反射的に行動していることに「あー私がしていたことはこういうことか」と気づいたかもしれません。

それぞれの習得レベルによって、おそらくあなたが持っている感想と学びに向けたアドバイスをします。

＜常に夢や希望を実現しやすい傾向にある方＞
（無意識的有能状態）
自分が反射的におこなっていることが、
STEP1～3の解説で言葉で実感できるでしょう。
実践者としては優秀でも、伝承するのは
苦労されていたと思います。
今後は、STEP1～3に紐解き、自身がやっていることを
言語で表現して、伝えることが可能になると思います。
能力があるのにそれを伝えないのは罪であるとも言えます。
独学の方は座学、座学の方はコーチ養成講座を取得
することによって、あなたの能力をぜひ周りに伝えて
ください。

＜夢や希望を実現した経験のある方＞
（意識的有能状態）
うまくいったときを振り返ると、STEP1～3の学びに
思い当たることがあり、
うまくいかなかったことは、
「あーここでメタモデル化がたりなかったな」
「モチベーションが十分でなかったな」
とか、時間や心の余裕が十分にあると、分析して
理解することができると思います。
今後は、STEP1～STEP3で自分が苦手なテクニックを、
練習して習得するが「コーチなどの外部リソース」
を検討し、練習もしくは欲しいテクニックを
アウトソースして、反射的に行動化できるように備えましょう。
（日本傾聴連合会のコーチ養成講座もお勧めです）



＜内容が難しくて理解できない方＞
（意識的無能状態）
夢や希望を実現しやすい傾向の人生は、テクニックが必要であることはなんとなくわかるけど、文章を読んでもいまいち具体的な理解につながらない方も多いと思います。
そこをクリアするためには、あなたの脳内イメージの共有により、
カスタマイズされた説明が必要になります。
独学では技術の習得が難しいかもしれないです。
座学により講師の解説付きで学ぶことになります。
自分の実現したい世界、もしくは独学でさらに遠回りが予想される時間を仮定し、講座費用と受講時間に対して、モチベーションと比較して、OKならば、座学の講座を受け、
「意識的無能」以上の領域に行くことを検討しましょう。
（日本傾聴連合会のコーチ養成講座受講の前に当講座の座学受講の検討をお勧めします。）

＜現在ここに該当する人はいません＞
（無認知状態）
このテキストを読んでいるということは、独学でも座学でも、
夢と希望を実現するためのテクニックが存在することは、知っている状態だと思います。

＜理解はできたけど技術を習得してない方＞
（意識的無能状態）
コーチングの学びを深めて、
知識を使える技術にかえることにより、
夢や希望を実現する力が向上していきます。
全ての技術を身に着けてもいいですし、
限られた技術を練習して、他の技術は
外部リソース（コーチを発注する）を
利用してもいいでしょう。
（日本傾聴連合会のコーチ養成講座もお勧めです）

無断転載・無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

<コラム> まとめ コーチの能力を自分の人生に活かす生き方とは

幸福であれ、不幸であれ、いつかは消えてなくなるのが命であり、私たちはその命が今は存在する状態で生きていますが、いつかはなくなります。

ということは、幸福に生きるも不幸に生きるも自由だが、できる限り幸福感の高い人生を生きていく方が得じゃないかしら？
という考え方が、コーチの生き方の基本です。
学んできたポイントをまとめました。

＜今ココの状態＞
１：生命である自分を意識できる状態にし、脳内社会の人工的な概念とバランスをとる。

＜過去の統合＞
２：今ココが幸福に感じられるように過去を活用できるのなら統合していく。
３：今ココの幸福に邪魔になるなら過去の統合は後回しにして、新しいことに集中する。

＜未来の変化＞
４：脳内イメージを実現する能力をつけるよう、メタモデル化と手順化を行う。
５：未来イメージをエコロジーチェックで、危険を回避する
５：スケジュールに生きず、手順に生きる。人工的なスケジュールに振り回されない。
６：現象を情緒でとらえるか、情報でとらえるか、フェーズを合わせる。
７：メタモデル化、ミルトンモデル化を用途に合わせて使い分けて言語化する。

＜コミュニケーション＞
８：自分の事をどう思おうと相手の自由、相手の事をどう思おうと自分の自由である。
９：誤認されたり、悪印象を持たれた場合、修正する価値があれば行動する。
１０：お互いの倫理規範の尊重し、自分の倫理規範に他人を入れない。（洗脳されない）

ツール　（４つの地図）

地図１：脳内イメージの図（通称：ヤジロベーの図）
地図２：意識と無意識の図（通称：二重円の図）
地図３：学びの過程の図（通称：二軸の図）
　　　　　→　二軸図面の応用（説得力の高いプレゼン手法）
地図４：脳内人間関係の図（あなた or わたし）

お金、財産に関する学び

お金がたまる人とは・・・
　他人より楽な内容でお金を得る「いいよパーソン」になる人。
　他人よりしんどい内容でお金を払う「どうもパーソン」になる人。

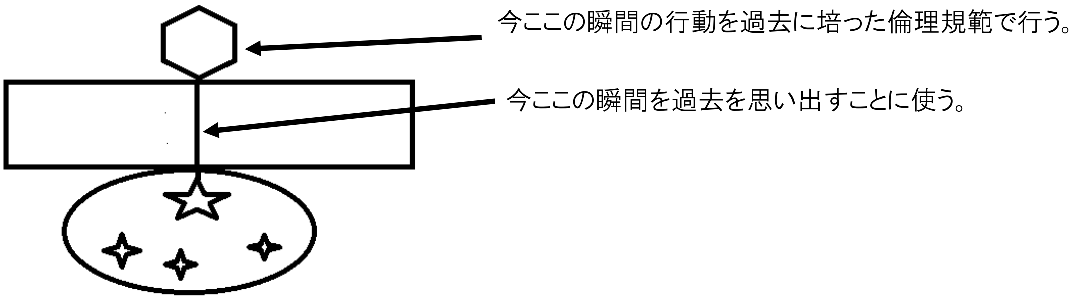
お金で幸せになる人は・・・
　自分の理想とする世の中や、人類の幸福の為に、「いいよパーソン」となり、
　「許可」「許可される」関係性に伴う幸福を自分で作り上げるときに、
　他者の幸福に連動した幸福を感じられる人。

無断転載･無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

最低条件：健康的な生活を送れている、もしくは健康を意識した生活を送っていること

過去の経験や体験を思い出したり、過去に植え付けられた価値観に縛られたりすることは「今ココ」に行われています。
過去の経験や体験を統合して、自分らしさをつくっていったり、人生を豊かにしていくことも「今ココ」に行われています。

地図Ｉ：脳内イメージの図　（日本傾聴連合会オリジナル）



どんな過去であれ、どなたの人生であれ、「今ここ」の時間を生きる状態が悪いと人生がよくなりません。
人は、生命として生きていて、動物として「好奇心」と「さみしさ」に対応して、哺乳類として「愛着」のある関係性を感じることを行っており、その道具として「脳内イメージ」を使用しています。
ですので、意欲的に人生が送れる状態、すなわち「健康」であることが大切です。
病気や、怪我、後天的な障碍などで、本人が「不健康」を感じる状態だったとしても、そこから「健康」状態を意識して生活していることが大切になります。

メンタルヘルスという言葉は、脳の状態を含めた話ですが、その前提として
命への希求、自分の健康への関心と実践がすべての人にもれなく必要となります。

不健康な状態、もしくは健康を意識しない状態で、過去の統合を探求することは、生命としての自分を否定して活動していることになります。
「脳内イメージ」は自分が動物で、生命であることを忘れがちです。
環境が変わって調子狂う人がやりがちな過ちは、「脳内イメージ」だけで不調を調整しようとするから、より身体に負担をかけることになり余計におかしくなります。
「栄養は十分補給されている」、「睡眠はとれている」、「自律神経のリズムができている」ここから立て直すことが、過去を有効に統合するための最低条件なのです。

元々、統合しづらい過去を封印したり、脳内イメージの認知を歪めたのは、「健康のため」に行ったことだから、そりゃそうですよね。

大切なことなので繰り返しますね。

＜過去を有効に統合できる最低条件＞
今、健康的な生活をおくれている、もしくは、健康を意識した生活をしていること

無断転載・無断複製を禁ず　Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

過去の統合に関する2つのトラブルの対応方法

トラブルタイプA：辛いことや悔しいことを思い出していろいろ考えてしまう

正直に言うと、そういう時間は過去を統合する過程でもあるので、アドバイスを言うと
「人生とはそういうものなので、我慢してください」ということになります。
ただ、問題はそのことにより、眠れなかったり、食欲がなくなったりして、最低条件の
「健康」に影響があったり、まだ「リフレーム」の技術がなかったりすると、長期化したり、
人生が滞ってしまいますよね。
その対処方法は、実は第2話ですでに説明されています。
「今ココ」をほかのことに集中して生きることになります。
生活のリズムの中で、睡眠→覚醒→睡眠の覚醒中は、交感神経が活動中です。
なにか「今ココ」に集中することを詰め込めば、大丈夫なのです。

副交感神経が出始める、睡眠前と、起床直後に、トラブルタイプAの魔の時間がおき、
「あー、つらいなあ」、「あー、だめだなあ」と思ったりすることの対応を説明します。

起床時は、起きた後の段取りをルーチン化することで、まず「体を動かす」ことに
意識を向けると比較的魔の時間は解消できるでしょう。
入眠時は、覚醒時に体をちゃんと動かして「疲労」することが大切です。
または、マッサージや鏡をみてお肌の状態を確認するなど、
「生命」としての自分を意識して、保湿クリームを塗るとか、
「命」のメンテナンスをすると、動物の感覚で休みに入ることができるかと思います。

寝ているときに覚醒して（わー！！！）ってなることへの対処

もしかしたら、その課題は次に説明するトラブルタイプBの可能性もあるので、
次のページも参考にしてみてください。

睡眠時に覚醒するくらいひつこい嫌なことに関しては、

方法１：さらに体を疲労させて熟睡させる。
方法２：入眠時に快楽アイテムを仕込んで五感で交感神経を刺激する。
（香りのよいもの、美しいもの、面白いもの、軽いおやつ）

（私の執筆時の方法２のブームは、入浴剤の風呂で一汗かいて寝ること）
方法２が朝まで続いて覚醒する場合は、やりすぎなので別の方法を考えましょう。

まとめ
トラブルタイプA：辛いことや悔しいことを思い出していろいろ考えてしまう
対応方法
最低条件　健康的な生活をおくれている、もしくは、健康を意識した生活をしている
覚醒時（交感神経優位）の時
「今ココ」に集中することを詰め込む
起床時　体を動かすルーチンを作る
入眠時　「命」のメンテナンスを意識する
睡眠覚醒への対応　より疲れた状態で入眠する、入眠時快楽アイテムを仕込む

無断転載･無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

過去の統合に関する2つのトラブルの対応方法

トラブルタイプB：過去に植え付けられた倫理観に縛られて今を生きづらくなる

トラブルタイプAは対症療法的に解決策が具体的に提案できるのですが、
Bのタイプは、ちょっと深く人のこころについて学びを深める必要があります。
軽くここでは説明しますが、学びとしては、「みんなの傾聴」、で知識を
「心理カウンセラー養成コース」で本格的に学ぶことが可能ですのでご検討ください。

人は過去の経験を３つの形で保持しています。

形式１：体験を記憶に保持する（統合しやすい経験）
形式２：辛いことや悔しいこととして、体験を記憶に保持する。（統合しづらい経験）
形式３：無意識に抑圧してありのままに思い出せないようにして保持する。
抑圧された内容に触れそうになると、内容を思い出すかわりに
心の傷から発生する情緒のエネルギーだけを解消する不合理な行動を行う。

（フロイトは「防衛機制」、カールロジャーズは「不一致」と名付けています。）

人間が生存しつづけるために身に着けた３つの能力

能力１：生き延びるために統合しづらい経験の方が記憶に残しやすい能力

体験を記憶される情報として価値があるのは、統合しづらい経験に伴う経験です。
いわゆる、「あわゆく命がなくなるところだった」という事をおぼえることは、
長い人類の歴史の中でとても大切な情報で、危機を避けることを覚えてきた
生き残りが私たちになります。

能力２：不健康に至る前に、経験を抑圧する能力（形式３を作る能力）

形式３の記憶は、あまりにも強い心理的な刺激を思い出しにより繰り返すことを
さけたり、自分を構成する生き方のルールを守るために「抑圧」を行います。
次に、抑圧したことを思い出させるような体験をしそうになるときに、
「不合理な行動」を行うことで、心の傷に触れたエネルギーだけを対応する
ようになります。この能力がないと、ありのままに思い出す心の傷のために、
行動が抑制され、不健康を導くことになります。
この機能も、今ココを生きていくために大切な機能です。

能力３：不健康状態が固定する前に、うつ病になる能力

心理的、身体的ストレスを受け回復せずに蓄積していくと、
高血圧、免疫不全などの不健康が継続することになります。
循環器系疾患、免疫系疾患、栄養不調で生命の危機を迎える確率が高まると、
うつ病になり、「行動意欲低下」と「気分の反応性低下」を脳内に引き起こし
強制的に休息させるように仕向けます。（脳のストライキ状態）

無断転載･無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

トラブルタイプB（過去に植え付けられた倫理観に縛られて今を生きづらくなる）の方は、

前頁の３つの能力（統合しづらい記憶優先力、経験を抑圧する能力、うつになる能力）とヤジロベーの図の六角形の部分（倫理規範）への影響によるものであります。

状態が重い順番に対応策を説明します。

＜うつになる能力＞を発動され、トラブルタイプBになられた方の対応策

まずは、脳機能を改善させるために医療機関の指示に従います。
そこそこ、やる気や喜怒哀楽の感覚が回復したころに、価値観のリフレームが必要となるのですが、その前に、自分自身の生きるルールを調査、自覚し、支援者と共有することが手順となります。
そして、価値観のリフレームを行い、回復後に再度「うつになる能力」を発動しなくてよい、人生に変えていきます。
くれぐれも、うつ状態に達した人を、コーチやカウンセリングで回復できると勘違いしないでください。
脳機能の改善は医師の力による治療が前提となります。

＜経験を抑圧する能力＞を発動された方の対応策

最初にパラドックスを説明しますが、本人がこの状態を知ることはありません。
本人が意識することができないことが「抑圧」だからです。
なので、まずは不合理な行動の方が悩みごとになります。
（例：とても好きなはずなのに自分から別れ話をしてしまう。）
（例：仕事で周りから期待されると、怖くなって投げ出してしまう。）

この方も最終的には、ヤジロベーの図の六角形の倫理規範をリフレームすることがゴールにはなるのですが、途中に必ず「抑圧」のネタバレが入ります。

１：経験を抑圧する目的（守られてる心）
２：抑圧を発生させる心の傷のエピソード（虐待、苦しさ、悔しさ、後悔）
３：傷に触れそうになったときの心のエネルギーを解消する行動（不合理な行動）

これら１～３をセットで脳内イメージでネタバレすることを　直面化　といいます。

直面化→リフレーム

がゴールではあるのですが、今直面化することが有益なのか、この能力を維持する方がいいのかは、なかなか難しい問題であります。

例えば、精神分析療法のような、この能力を調べ上げ、調査報告のように「直面化」することを仕事をする人は、その後ろに不合理な行動の結果、神経症のような不健康に至る治療を目的としていることも多いです。

無断転載･無断複製を禁ず　Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

解説をつづける途中ですが、ここで私の気持ちを伝えたいです。

世の中の私を含めて医業以外のカテゴリーの多くの心理療法家が、

直面化　→　リフレーム

をカジュアルに行う風潮と、洗脳状態の直面化に喜びを感じる
カウンセラー、コーチが増えることに危険を感じています。

私の感じている危機感は２つあります。

１：さらに不幸になる危険

本人は「不合理な行動」による不都合しか自覚できてない状態から、
「抑圧」しても守りたいことを突然知らされることになります。

「抑圧」されているテーマに関して、心理的成長をしていると、
直面化される内容を受け入れて、リフレームを行う事ができますが、

「抑圧」されているテーマに関して、心理成長が伴ってないと
「抑圧」という能力が無効化された、無防備な状態な心になります。
大概の「抑圧」は個人の倫理規範の影響によるものなので、
その機能の重要性は、セラピストが丁寧に相手の価値観による
喜怒哀楽を感じて、共感していかないとできない作業です。

２：セラピストがクライアントを洗脳したくなる危険

倫理規範をリフレームすることには抵抗を受けます。
あるラジオで公認心理師の方がゲストででたときに、
「こういう場で名前が出たりするのはセラピストとして
マイナスでしかないのだけど」
とおっしゃられて、この方はさすがにゲストになるくらいの方と思いました。
有名になったり、メディアにでたり、師匠としてあがめられることは
この先生がおっしゃるように、セラピストの腕を鈍らす要因になります。
直面化とリフレームをセラピスト側の都合で伝えることを可能に
することが洗脳状態です。高額な料金や指導料の搾取も可能になります。
しかも、抵抗がないのでセラピストの価値観でリフレームできます。

一部の有名なセラピストが実は洗脳専門家だったりします。
その人にあこがれる門下生をたくさん作っても、
門下生がほとんど機能しないのは、洗脳能力もない門下生が
直面化を宣言する快楽でセラピストの仕事を勘違いするからです。

私たち心理セラピストの仕事は地味です。直面化を促せば抵抗も受けます。
そして業務倫理として洗脳能力は、たとえ持っていても封印して仕事をします。
基本的に正当に頂く料金以上に感謝されることはありません。

無断転載・無断複製を禁ず Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

＜経験を抑圧する能力＞を発動された方の対応策を続けます。

対象の方は、抑圧していることは自覚できていないので、不合理な行動により
人間関係のトラブルや、自己肯定感がない行動に悩むことで、課題化されています。

対応策１：対処療法を行う。

傷に触れた感情エネルギーを解消するところまではコントロールできないので、
その先、「やってしまうこと」に対しての被害を最小にすることを検討します。

対応策２：自分で直面化に導く

自分がやっている問題行動に関して、この行動によって何が守られているかなあと
問題行動に意味があると仮定して自分で探求してみます。
（私自身が直面化した事例は、とあるカウンセラーの17の物語　15話16話に記載）
このとき、何も浮かばなければ、本当に何もない場合もありますし、まだ「抑圧」
することによる便益が大切であると言えます。
傾聴カウンセラーを利用するのも検討できます。
傾聴カウンセリングというは、クライアントが自分のことを自由に話していくうちに、
自分でネタバレに向かっていくというやり方です。
まだ直面化したくないことはそのまま置いておけるので安全です。
ただ、欠点は、直面化に至ることが保証されていないことです。

＜統合しづらい記憶優先力＞の発動された方の対応策

セルフコーチはほとんどこの領域で活躍できます。
短期で統合できれば、すごく人生は楽になりますし、変化も実現しやすくなります。

情緒→情報→情緒　のルールで処理する

怖かった、苦しかった、びっくりした、悔しかったとかの情緒を一旦おいて、
その現象はどういうことだったのかと、情報化します。
情報化すると対応策も浮かんできたり、過剰感情にも気づくかもしれません。
そして、改めて次にはどういう情緒でその情報を受け止めて処理するかを考えます。

リフレームにチャレンジする

現象に肯定的な内容が入っていないかリフレームをチャレンジします。
例としては、すでにこの第8話の内容でいろんな内容をリフレームしてますので
探してみてください。

話題や、学びの題材にする

統合しづらい話は、共有して発散するとそのことで統合された感覚になります。
ただ、話し相手によっては、その話題を元にさらに統合しづらくなる話を生み
出すリスクもあるので、話相手はちゃんと選びましょう。
もし、どなたもいらっしゃらなければ傾聴カウンセラーをご活用ください。

無断転載･無断複製を禁ず **Copyright(C)** 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.

日本傾聴連合会

幸福のための座学（２時間・全８回）

統合心理コーチ養成講座　（第２版）

～　幸せに生きる具体的なテクニックの習得　～

受講お疲れ様でした。

独学コースの方へ

いろいろご自身で調べることも多く、大変だったと思います。
是非、癒しと気づきの世界を広げて同じ時間に生きている人を孤独から解放してください。
もし、あなた自身が癒しと気づきと導きが必要になりましたら、弊社のカウンセリングをうけてくださいね。
疑問点、質問は直接サイモンにできます（事実上、通信教育まで無料）。
学びを深めるには、座学によりプロの指導と解説を受けるのが一番の近道です。
いつからでも、座学に変更し再履修は可能ですのでご検討ください。

活動場所　アメブロ：simon-takaaki　YOUTUBE：サイモンとガーちゃんネル

座学コースの方へ

お疲れ様でした。講師の説明や事例解説はいかがでしたでしょうか？
講師を含め、日本傾聴連合会はカウンセラーが多く卒業している団体です。
座学コースにはカウンセリングを受けれる券が1枚付録についています。
是非、傾聴の力で無意識が解放されていく
感覚を体験していただければと思います。

今の時点で、あなたは心理コーチの素養を備えたエリートになられたわけです。
せっかくですので、プロコーチ、そして、傾聴技術を学んでカウンセラーも
目指して、私たちの仲間になってもらえると幸いです。

カウンセラーを目指して「認定カウンセラー養成コースα」
コーチを目指して「統合心理コーチ養成コースβ」
を受講してもらえたらと思います。

あなたも、今から「日本傾聴連合会卒業生」の一員です。
再履修は、卒業生特別価格で受講できますので、
難しかった箇所はまた何度もうけて
納得がいくまで質問してもらえたらと思います。
また、周囲の方へ無料・座学を問わず講座受講をお勧め頂ければ幸いです。

第2版　テキスト制作：　サイモン隆明　　日本傾聴連合会　代表理事
公認心理師、精神保健福祉士
創始者ジョン・グリンダー公認　NLP トレーナー、コーチ

無断転載・無断複製を禁ず　Copyright(C) 2016 一般社団法人日本傾聴連合会 All rights reserved.