

えぬえるぴー



<http://www.iryu.co.jp/nlp>

発行 チーム医療

NLP は人間の無意識の心に働きかけ、その人の内に潜む能力を引き出し、今までとは異なる新しい生き方を手助けをしてくれます。また、他の人との効果的なコミュニケーションを促進するための実際的なスキルを提供し、効果的な学びの方法をも教えてくれます。様々な職場で働く、様々な人に、様々な方法で、今までとは異なる枠組みのなかで考え、行動するための具体的な方法を教えてくれます。

母：試験どうだった！

息子：70点だったよ！（少し明るいトーンの声）

あなたならどう反応しますか？

「70点も取れたんだ。まあ頑張ったんじゃない！」と言うか、「70点しか取れなかったの！ダメねえ！」と言うか、その他の反応をするか。

「70点も取れた」と思った人は、そういう認知をした訳ですから、それに伴う反応も「よく頑張ったな！」ということになるでしょう。反対に、「70点しか取れない」と思った人は「ダメなやつ！」という反応を引き起こすことになるかもしれません。

同じ状況であるにもかかわらず、視点を変えるだけで「見る目が変わる」のですね。

その状況をどう表現するかで、その後の反応も変化します。

もしかするとクラスの平均点は68点だったかもしれません。それであれば、平均点以上ということになります。質問をすることで、どんな状況の中でその点数を取ったかを確認することも必要でしょう。

その場合は「メタ・モデル」という言語パターンのモデルが活用可能です。

相手の言った言葉の中で、省略されている部分を明確にしたり、歪曲されているのに気づいたらそれを修正するために使ったり、過度に一般化して話しているようならもっと具体的に言ってもらったり等です。

同じ状況を違った視点でとらえることをNLPでは「リフレーミング」というスキルとして練習します。

「フレーミング(枠組み)を変える」という風に意味を考えると良いでしょう。

例えば、同僚が否定的に言った言葉の中で「リフレーミング」が可能な部分があれば、違った視点を提供することが可能になるかもしれません。

会社員A：最近、C君の発言にはいつもイラついてねえ！

会社員B：Aさんは、C君がどういう発言をするか、いつも気に止めてあげてるんですね！

会社員A：そうだよねえ。嫌なら無視すりゃあいいんだし。

もう少しマシな言い方に出来ないかって思うんだよ！

会社員B：成る程！じゃあ、どうしたら「マシな言い方」で発言できるようになるかC君と話し合ってみたら！

会社員A：そうか！それで「マシな言い方」になれば、俺もイラつかなくて良いてって訳か！

会社員B：そういう事だね！

と、まあ、こんな展開になってくれたら良いですね！

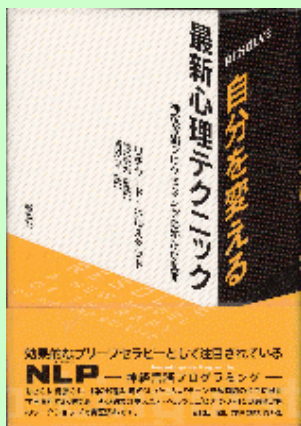
Aさんが「C君の発言にイライラする」という状況を「C君の発言を気に止める」と言う風にリフレーミングしています。

NLPでは、このように投げかける言葉によって思考に影響を与えるという方法がいくつも用意されています。

是非、体験して身につけて欲しいものです。

参考図書 RESOLVE 自分を変える

最新心理テクニック 神経言語プログラミングの新たな展開



- ❑ 著者：リチャード・ボルスタッド
- ❑ 翻訳：橋本敦生、浅田仁子
- ❑ 発行年月日：2003年12月20日
- ❑ 発行元：春秋社
- ❑ 価格：2800円 + 税
- ❑ ISBN4-393-36472-4 C0011

「すぐに覚えられ、現実の生活状況に応用が利くこと」という解説がNLPのあり方を物語っていると思う。

RESOLVEモデル等新しい概念も紹介されている。

第16回 プラクティショナー・コース

主催：チーム医療**共催**：サンタフェNLP / 発達心理学協会**会場**：国立オリンピック記念青少年総合センター・センター棟**開催日**：平成17年4月29日（金）～5月8日（日）**講師**：マイク・バンドラント氏**通訳**：小林展子（臨床心理士・ポンティキュラス心理研究所）**受講料**：325,500円（消費税・テキスト代込み）

マイク・バンドラント氏

卓越した心理療法家をモデルとして、その素晴らしいテクニック、スキルを他の人も同じように出来るように構造化してくれたNLP。

その後、たくさんの方が関わって教育界、産業界など様々な領域での成功の法則やコミュニケーション・スキルが加えられて行きました。

1998年から毎年定期的に行っている私達の10日間連続のプラクティショナー・コースは、サンタフェNLP / 発達心理学協会トレーナーであるマイク・バンドラント氏の指導が中心になります。

通訳は、当初から継続的にマイク氏を担当して下さっている小林展子先生です。小林先生は、アメリカ、カナダに永く在住し臨床の現場で心理士として活躍された経験も豊富ですし、臨床心理士としてカウンセリングやカウンセラーの養成なども行っている方です。

NLPのスキルを身につけるための訓練が構造化されたプラクティショナー・コースに是非ご参加ください。

今後のNLP関連セミナー（チーム医療主催）

困ったケースをNLPで解決する キャリアカウンセリング実践講座**開催日**：平成17年3月5日（土）・東京開催**講師**：犬塚尚美（アリーナ・アドバンス代表取締役 日本マンパワーキャリアカウンセラー養成講座講師）**NLP入門セミナー****開催日**：平成17年4月2日（土）～3日（日）・東京開催**講師**：鯉江園子、小平さち子、貞光由紀（以上、サンタフェNLP / 発達心理学協会認定トレーナー）他**NLP入門セミナー****開催日**：平成17年5月21日（土）～22日（日）・京都開催**講師**：鯉江園子、鈴木るみ子（以上、サンタフェNLP / 発達心理学協会認定トレーナー）他

日本の精神療法・心理療法の分野では「テクニック」を軽視する風潮があるようで、NLPは最近までなかなか受け入れられなかったようです。

日本の状況とは少し違いアメリカでは、心理療法やカウンセリングの世界でもセラピストの人間性や倫理性とは別物として「テクニック」の集大成としてNLPが受け入れられて行きました。

日本に導入されたものではNLPの他に交流分析などがありますが、NLPに比べて早い時期から普及し知っている人、活用している人が多いというのもそういった背景があるからかもしれません。

しかし、ここ最近ブリーフ・セラピー、ブリーフ・サイコセラピーなどが注目されているように、短時間で効果を上げることが期待される風潮の中、NLPのテクニックが注目されてきました。

NLPの基本は「現在の状態 / 望ましい状態」を把握することです。

まず、現在、自分がどういう状態にいるかを把握します。自信をなくして落ち込んでいるのか、思ったように事が進まないのか、何をしてもよいのか分からないなどです。あるいは問題はまったく無い状態かもしれません。

そして次に、自分が希望する状態を特定します。

何かを達成した状態かもしれませんし、今現在マイナスの状態であれば、そこから抜け出して平静な状態になっていることかもしれません。

この「現在の状態」と「望ましい状態」をきちんと特定できることがNLPのテクニックを使って行く大前提となります。

様々なNLPのテクニックは、「現在の状態」をスタートラインとし「望ましい状態」を手に入れるための道具なのです。

NLPのテクニックを意識して使って行くことでコミュニケーションは活発になり、それがメンタルヘルスやよりよい人間関係にもつながります。

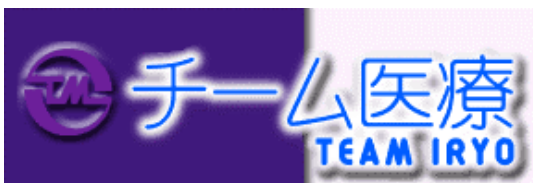
他者との関わりだけでなく、自己コントロールのテクニックとしても活用できるものがたくさんあります。自分の内面的なイメージの見え方、聞こえ方、感じ方に変化を与えることで意識を変える「サブモダリティ・チェンジ」や「マッピング・アクロス」はそのよい例です。

また、自分の状態を望ましいものに持って行くためのテクニックとして「アクセシング・ステート」というものがあります。

ある場面でもっと「リラックス」して取り組みたいとしたら、どのようにしてその状態を手に入れるか。過去の体験を思い出すことでその状態に浸れる人、他の人をモデルにすることで可能な人、ある音楽を思い出すとそれが可能になる人など、その人その人でやりやすい方法や得意な方法があるはずなのです。それを探すテクニックです。

このように、日常のいろいろな場面で役立つテクニックがNLPの中にはたくさんあります。

ぜひご自身に合った役立つ方法を見つけて下さい。



〒170 - 0005 東京都豊島区南大塚 2 - 4 2 - 1 折原ビル

TEL.03 - 3945 - 0771

FAX.03 - 3945 - 0355