

えぬえるぴー



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

発行 チーム医療

NLP は、人が無意識のうちに上手に行っている行動や思考方法に焦点を合わせます。

NLPの創始者の一人、**リチャード・バンドラー**氏。アメリカ合衆国フロリダ州オーランドで行われた米国NLP協会のトレーナー・トレーニングの際の写真です。



バンドラー氏はカリフォルニアのサンタクルーズで週1回のゲシュタルト・エンカウンター・グループ療法をしていた時期がありました。

バンドラーは、そのグループを上手に指導して行く自信はあったのですが、自分がどのようにやっているのか、どのやり方が効果的なかを正確に知りたかったそうです。

ここで、バンドラーはグリーンダーにゲシュタルト療法のやり方を教え、その代わりにグリーンダーは、バンドラーがどのようなやり方をしているかを観察して、そのパターンを解読することに成功しました。

2ヶ月後には、グリーンダーはバンドラーと同じようにゲシュタルト療法を実行できるようになったそうです。

モデリングこそが**NLP**の神髄

- ・ 成功する人たちの決まった型は何か？
- ・ 彼らはいかにして結果を出すのか？
- ・ 彼らは不成功に終わる人たちと違った何をするのか？
- ・ 違いを生ずる違いは何か？

バンドラーとグリーンダーは、卓越性を研究し、そのパターン、システムを解明し、検証可能なモデルとして組み立てるという手法で、様々なテクニックを模範可能な形にしてくれました。

そして、今、全世界にその活用の輪が広がっているのです。

参考：チーム医療発行「NLPのすすめ」より

NLPのよく使われる用語

代表システム (VAKモデル)

外部からの情報を取り入れる時に、視覚にたよる人、聴覚にたよる人、身体で感じることにたよる人等様々だと思います。NLPではそれを「代表システム」と呼んでいます。

人は記憶をたどったり空想したりと、自分の内部でも様々な情報を処理しており、それもこの「代表システム」というモデルで扱います。

私は、NLPを学ぶ時間がだんだんと長くなり、それまでお休みしていたK（触運動感覚）が最近鋭敏になってきました。自己内対話も増えてきたのに気づいています。

それに伴って、視覚からの情報を有効に使っていない状況が時々起きるようになりました。以前は通りを歩いている時、反対からこちらに向かって来る人の顔の表情を良く見ていました。結構、後々まで記憶もしていましたが、最近は家から駅までの20分間ですれ違った人の顔をほとんど見ていないことの方が増えたのです。自分の意識の向いている方向が変化してきているようなのです。

さて、NLPでより大切にしているのは、情報の内部処理の仕方のパターンです。

過去の出来事を思い返したり、これから先の計画を練ったり、いろいろな思考をする等、自分だけでなく他者とのコミュニケーションの場合、自分の頭の中の処理過程にどの感覚を優位に使っているかで、活用しやすいテクニックも変わって来るのです。

代表システムには、大きく分けて下記の3つがあります。

V：視覚

A：聴覚

K：触運動感覚

NLPは基本的にVが優位の人にやり易いテクニックが多いようです。

これはテクニックを開発する過程で、Vが優位の人や行動や反応のパターンが観察しやすかったというのが影響しているかもしれません。聴覚が優位な人や触運動感覚が優位な人の内部的な処理は、なかなか表面に出てこない傾向があるようなのです。

但し、アンカーリング、サブモダリティのマップアクロス等は、V以外のAやKを使った部分もありますし、使い方によっては全ての代表システムを総動員してもらって上手く行くというテクニックもあります。

練習することによって、聴覚が優位な人や触運動感覚が優位な人でもテクニックを活用できるようになりますので、NLPは誰にでも活用していただくことが可能です。

自分がどの代表システムが優位でよく使い、どの代表システムをあまり使っていないか、そのパターンに気づくことも役に立つ場合があります。しかし、人はどの代表システムも持っています。使い易いシステムは、使用頻度が多くなり、より活発になります。使わないシステムはなかなか反応しなくなりもします。使わないシステムを他のシステムが補完するという現象も起きるようです。

意識して、どの代表システムも使うように心がけると、より感覚が鋭敏になり、様々な場面でそれが生きてくるでしょう。コミュニケーションへの活用、仕事のマネジメントへの活用、セルフコントロールにも役立つと思います。



NLP入門セミナー

開催日：平成17年9月10日(土)～11日(日)・福岡市開催

講師：島松まゆみ、他(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12月10日(土)～11日(日)・東京都開催

講師：調整中 (サンタフェNLP/発達心理学協会認定トレーナーより)

NLPの**電子メールマガジン**を定期的に発行しています。

<http://www.iryoko.jp/nlp/santafe/mm/>

NLPに関連した様々な情報を集めて電子メールの形でお送りしています。新刊の情報や研修会の情報、関連した学会の情報などが中心です。また、NLPのテクニックの解説や、事例の紹介なども書いています。上記ホームページで登録手続きをした方に**無料**でお送りしています。



新刊図書 **なりたい自分に誰もがなれる**

ライフコーチング・ハンドブック

A5判・約360頁



- 著者：カーリィ・マーチン
- 訳者：小林展子 石井朝子
- 発行年月日：2005年7月1日(予約受付中)
- 発行元：チーム医療
- 価格：2800円 + 税
- ISBN4-88509-074-1 C3011

クライアントの人生に調和をもたらし、バランスを保つことを可能にする、全人的なプロセスを、NLP(神経言語プログラミング)のテクニックを中心に展開している書。

コーチングの考え方、NLPのテクニックを習った方には、さらに役立つ内容になっています。この書を読んでライフコーチングの腕を磨いて下さい。

NLP プラクティショナー・コース

2005年秋以降のスケジュール

サンタフェNLP / 発達心理学協会認定トレーナーが主催する、NLPプラクティショナー・コースが各地で開催されます。ご都合に合わせてご検討下さい。

兵庫県神戸市	9月17日(土)開始	(主催・MINESカウンセリング研究所)
京都市	9月23日(金・祝)開始	(主催・チーム医療)
横浜市	10月29日(土)開始	(主催・ワイズコミュニケーションズ)
福岡市	11月19日(土)開始	(主催・チーム医療)

主催：チーム医療が主催のもの、及び認定トレーナーが主催するものがあります。

詳しくはチーム医療までお問合せ下さい。

定員に達している場合はご了承下さい。

受講料：325,500円 (消費税・テキスト代込み)

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。

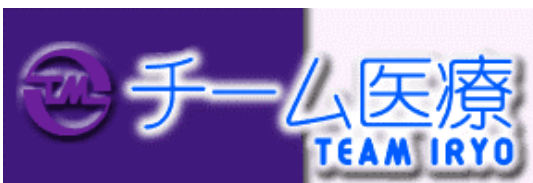
1998年から毎年定期的に行っている私達の10日間のプラクティショナー・コースは、サンタフェNLP / 発達心理学協会のマイク・バンドラント氏から指導と訓練を受けた日本人トレーナーが担当します。NLPのスキルを身につけるための訓練が構造化されたプラクティショナー・コースに是非ご参加ください。

NLPのテクニックの「**ワンポイント解説**」をホームページでご覧下さい。

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

NLPのテクニックやモデルはたくさんあります。ご自身で体験するのが理解も、身に付けるのも一番なのですが、NLPって何？ どんな役に立つの？ など、まずは情報が欲しいという方の為に作ったページです。

読者からのメッセージなども紹介していますので、ぜひ参考に見てみて下さい。



〒170-0005 東京都豊島区南大塚2-42-1 折原ビル

TEL.03-3945-0771

FAX.03-3945-0355