

# えぬえるぴー



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

発行 チーム医療

NLPの訓練は、積み重ねることによって「**観察力**」を高めるのに役立ちます。

答えはもらえたが、本当にそうなのか？  
 約束は出してもらえそうもないな！  
 これでは、たぶん仕事を達成しないな！  
 日常の会話の中で、相手に対してこんな印象を抱いたことはないでしょうか？



「**観察力**」を高めておくことで、  
 相手が言葉では「一所懸命に目標に向かってやってるので、ワクワクするんですよ！」と言っているにも関わらず、なんかいまいちモチベーションが伝わってこないなと言うような場合に、「**言葉の内容**」と「**表情や姿勢**」とのギャップの発見に役立つのです。

声のトーンは低く抑揚がない。表情には、ワクワクしたものが出ていない。  
 もしかすると、自分が決めて「やろう！」と思った仕事ではなく、上からの指示で決まった仕事。やる気を持ってやってるんだというポーズを見せているに過ぎない、ということかもしれません。

そのとき、自分の目に写ったそのままを、率直に伝えてみることも重要です。  
 今、君から応えは「である」ともらったけれど、どうも実感として伝わって来ないんだけど、何か引っかかっているところがあるのかな？

客観的に、冷静に分離した状態で、一歩さがって、  
 表情の微妙な変化、姿勢や声のトーンの微妙な変化に気づくようになると、コミュニケーションの改善にも役立ちますし、それが相手のモチベーションを維持したり高めたりすることにも役立つかもしれません。

NLPの訓練の中では、**キャリブレーション・エクササイズ**として、初期の段階で練習します。いろいろなテクニックがありますが、どれを行うにもキャリブレーションは重要です。ちょっとした変化もキャッチすることが可能になっていきます。

## NLPでよく使われる用語 **アンカー** (Anchor) その2

アンカーとは、特定の刺激と結びついて作られた考えや感情の連合のことです。

イワン・パブロフは犬の空腹反応をベルの音に「アンカー」しました。パブロフは、動物が生まれつき持っている肉へのアンカーされた反応と、ベルの音との連合を作り上げたのです。

アンカーは私達の生活の中のどこにでもあります。

赤信号を見れば車を停めます。青信号になれば車を発車させましょう。

このような反応はあまりにもうまくアンカーされているので、意識的に考える必要さえありません。

NLPでは、この強力な現象を用いて、クライアントが望む状態とその状態にアクセスするために、クライアントとあなたが選んだものとの間に、有益な連合を作り上げます。

意識的に作られたアンカーは、適切な時に望ましい状態へのアクセスの仕方を思い出させるものです。

例えば、「達成感」というリソースが欲しいクライアントがいたとします。クライアントに「達成感」を味わった経験を思い出してもらい、その時の映像を見、声や音を聞き、身体感覚を十分に蘇らせてもらいます。その状態が十分になった時に、肩をグッと押さえます。

これを何度か反復すると、肩をグッと押さえることで「達成感」を味わったリソースフルな状態が蘇ってくるということが起きます。



視覚、聴覚、触運動覚、臭覚、味覚のどの代表システムでもアンカーすることは可能ですが、NLPでは、最も明白なアンカーである基本的な「触運動覚（キネステティック）のアンカー」の仕方を様々なテクニックの中に組み込んでいます。

アンカーを成功させるためには、タイミング、状態の純度、状態の強度、アンカーの独自性、アンカーの正確な反復が重要なポイントです。

また、アンカーはカウンセラー役の人が行うことも可能ですし、自分自身で行うことも可能です。セルフ・アンカーと言って、これを活用している人はたくさんいます。

腰に手を当てたり、握り拳にグッと力を入れたり・・・

ご自分にあった使いやすいアンカーをいくつか用意しておくとも良いかもしれません。

### NLP入門セミナー 東京

開催日：平成17年12月10日(土)～11日(日)・東京都開催

講師：鯉江園子、貞光由紀 他(サンタフェNLP/発達心理学協会認定トレーナー)

### NLP入門セミナー 名古屋

開催日：平成18年4月1日(土)～2日(日)・愛知県名古屋市開催

講師：鈴木るみ子、浅野薫、船橋康芳(サンタフェNLP/発達心理学協会認定トレーナー)

### NLP入門セミナー 仙台

開催日：平成18年4月8日(土)～9日(日)・宮城県仙台市開催

講師：鯉江園子、船橋康芳 他(サンタフェNLP/発達心理学協会認定トレーナー)

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/>

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。



まもなく発刊 現在最終チェック中です。

意欲を引き出す、コミュニケーションを変える

Book

## NLPテクニック 成功のプロセス

- 監修：小林展子 高橋規子
- 発行年月日：2005年12月31日(発刊予定)
- 発行元：チーム医療
- 価格：2500円 + 税

NLP(神経言語プログラミング)を現場でどのように活用しているか、サンタフェNLP/発達心理学協会のコースを受講し、医療の現場、心理・カウンセリングの現場、教育の現場などで活躍中の多数の著者による単行本です。ジェイク・イーグル氏、マイク・バンドラント氏の文章もNLPに対する真摯な取り組みが表現されていて面白い。

## 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。

福岡	11月19日(土)開始・5ヶ月間	(主催・チーム医療)
東京	1月28日(土)開始・3ヶ月間	(主催・チーム医療)
福井	3月～7月に月2回で調整中	(主催・カウンセリングドーム)
静岡	3月開始予定で調整中	(主催・スタジオ・システムフォー)

**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情報局 開局 <http://www.nlp.gr.jp>

NLPに関連した様々な情報を集めた「NLP情報局」を開始、運用しています。

サンタフェNLP / 発達心理学協会のコース参加者による「ブログ」「ニュース」「アルバム」などがご覧いただけます。NLPに関連した書籍一覧のページは、情報をどんどん追加中です。

なお、サンタフェNLP / 発達心理学協会のコース参加者限定の「掲示板」の運用も行っています。



〒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