



metamodel

associate

キモチ。カタチ。キヤッチ。

calibration

pacing



outcome

modal

modeling

timeline

anchoring

reframing

dissociate

頭と心を整える

最先端心理学 NLP

メンタルブロック解除人 心理カウンセラー 山崎大和

Copyright(C) 2014 山崎大和

はじめに

僕はインターネットが好きです。

よく気になったことがあると、色々な Web サイトを見て回り、関連情報を収集します。インターネットの検索窓にキーワードを入力して検索しますと、関連度の高いサイトから、上から順に表示されます。ですので、目に付いたサイト名で気になったサイトから開いていけば、大体は欲しい情報を手に入れることができます。

さて、では逆に検索して表示されたサイトがどれも望ましくない内容であった場合はどうでしょうか？恐らく利用者は不快な気分になるか、そのインターネットサービスを信用できなくなることでしょ。

実は僕等が陥る堂々巡りの思考や、中々抜け出せないネガティブな感情と言うものは、望ましくない情報ばかり提供するインターネットに例えることができます。そうすると、自分の思考や感情と言うものに自信が持てない……。このレポートでは、望ましい解決策を自分で見出していけるメンタルアイテム、「NLP」とは何かをお話します。

NLP を一言で言うと…

まず NLP を端的に短いフレーズで申し上げますと、

NLP とは「五感と言葉を用いた、頭と心のストレッチ法」

と言うことができます。

カチコチに固まった体の筋肉を十分にほぐすことで、手足の可動範囲が広がるように、NLP を学ぶことで、自由に伸び伸びと思考と感情を解放していくことができます。

NLP という名前

NLP とは Neuro Linguistic Programming(ニューロ・リンギスティック・プログラミング)の略語で日本語では神経言語プログラミングと訳されています。、それぞれの頭文字の意味は以下の通りです。

N = 五感 = 体験 ⇄ 身体・感情
L = 言語 = 論理・概念 ⇄ 思考
P = 関連付け = 関係性 ⇄ パターン

僕等はそれぞれが様々な価値観と性格を持っていて、同じ物事に対しても各人各様の反応を示しますが、NLP ではそうした価値観・性格・反応に対して感覚と思考のパターンに着目し、五感と言葉により、そのパターンを把握して行きます。

NLP の発祥

NLP はアメリカで誕生した心理学であり、1970 年代にカリフォルニア大学で数学とコンピュータサイエンスを専攻して学んでいたリチャード・バンドラーと、同大学で言語学を教えていたジョン・グリンダーにより開発されました。

彼等は 3 人の天才セラピストのセラピーを徹底的に観察・分析・模倣し、誰にでも実践可能なレベルにまで体系化しました。

その 3 人とは、催眠療法のみルトン・エリクソン、家族療法のバージニア・サティア、ゲシュタルト療法のフリッツ・パールズです。当初は専ら心理療法としての効果を期待されていましたが、その応用範囲の広さから、コンサルティングやコミュニケーション研修、教育現場やスポーツ指導等、現在では幅広く利用されています。アメリカのクリントン元大統領が NLP の手法を演説に活かしていたと言うことは有名な話です。

僕が NLP を学んだ必要性

僕は前職は急性期の総合病院で臨床工学技士と言う、医療機器のメンテナンスをするお仕事をしていました。ペースメーカーの担当技士として、ペースメーカーのチェックやプログラミングの他、人工呼吸器や麻酔器、心電図モニタ、除細動器等、人の命に関わる機械の点検と修理がその仕事内容でした。

仕事は煩雑且つ多忙であり、院内各部署を廻って、医師・看護師から患者、医療機器関連業者との間で、機械の状態について情報を橋渡しし、分かりやすく、納得のできる説明を求められていました。

最初は格好良いイメージの職に就けたことを誇りに思っていました。1年経つと、その忙しさとミスが許されないというプレッシャー、各部署毎に世界が丸で異なる病院独特の人間関係に、極度の不安と緊張、苛々を抱えるようになり、精神的に疲労してしまいました。

しかしそう言ったネガティブな心理状態はその時が初めてではありませんでした。それは、高校時代に経験した、受験勉強のプレッシャーや、学校の雰囲気にも馴染めず孤立しがちで、家族や親戚と喧嘩ばかりしていた頃の雰囲気に非常に似ていたのです。

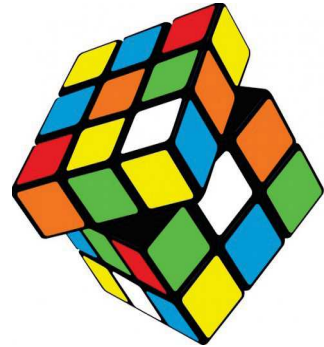
自分自身に何か宿命的な課題があると感じた僕は、就職して1年後にはワラをもすがる思いで心理学の本を読み始めました。心理学何てそれまでは「怪しい」、「胡散臭い」としか思っていなかったのですが、その時は大分追い詰められていたので、従来の価値観をかなぐり捨ててでもいいと言う覚悟で解決策を模索したのです。そうした中で僕が出会ったのが NLP です。NLP は、自分のネガティブなパターンを把握したいと言う僕にとって、正にぴったりの実践的な心理学だったのです。

解決志向

NLP の基本的な姿勢は解決志向です。

今貴方の目の前に、各色が入り組んだ一つのルービック・キューブがあったとしましょう。貴方はそれを解くことができない為に悩んでいるとします。

さて、貴方はどうしますか？



- ①同じく解けない人を連れて来て、その気持ちを共有する。
- ②解き方の分かる人を連れて来て、どうすれば解けるのかを教えてもらう。

①を選んだ方は、いわゆる原因志向の方で、ルービック・キューブを解きたいと言うよりも、解けないことへの感情を分かち合ってくれる人を望んでいます。ですから、一見解けないことで悩んでいるように見えて、それ自体を心の奥底では余り問題としていないのです。

②を選んだ方は解決志向の方であり、こう言う方にこそ NLP が効果的に響きます。

ルービック・キューブを解こうとする際に、解ける人ならまずどうするでしょうか？

それは、ルービック・キューブをあらゆる角度から眺めてみるということです。当然ですが、一面から眺めてみただけではルービック・キューブは解けません。しかし、解けない人の多くは見たい面だけしか見ておらず、他の面が存在することすら信じられない人もいます。

あらゆる角度から眺めてみた後はどうするでしょうか？

それは、どう言う手順で解くかを頭の中でシミュレーションするということです。そして色々な解き方の中から、良さそうなものを選んで実行していきます。

NLP を学ぶと、頭と心のパターンを把握できて来ますが、同時にそのパターンをどう解除していくかの選択肢とロードマップの作り方も分かって来ます。後は実行する意志さえあれば、ルービック・キューブの各色を整理して、解くことが可能となります。

そして解き方のコツさえ分かれば、多くのルービック・キューブと向き合えば向き合うだけ、解くスピードが速くなっていきます。ルービック・キューブの達人は、最初にルービック・キューブを色々な面から眺め回し、瞬時に解く作業手順を頭に思い浮かべさえすれば、後は目隠しでも尋常でない速度で解くことができます。NLP の特徴の一つは即効性であり、コツさえ掴めば後は試した数だけ自己解決能力が飛躍的に高まって行きます。

揺るがない自信

NLP を学んでいくと、自分の心の状態を把握して、自己解決していく力が身に付きますので、自分に自信が持てるようになります。それは様々な装備を身に付けた外面的な強さに頼った自信では無く、地にしっかりと足を付けた、どっしりとした安心感をベースにした自信です。同じ自信でも、後者では課題に対する踏み込みの力が各段に大きいです。特に僕の紹介するNLP のスキルは、表面的な技術よりも、いかに自己の本質に目を向け、自信を先に付けるかに重点を置いています。何故なら、極度の不安や緊張・恐れ等、ネガティブな状態に向き合うには、この自信をいかに構築するかにかかっているからです。ネガティブは消すものではなく、向き合うものです。ネガティブとお友達になれた時、それは自然に解消していきます。

プロデュース

自分の頭と心の状態を把握して、柔軟に解決するコツが分かって来ますと、今度は自分の人生を、より自分らしくあれるようにプロデュースしていくことができます。それはコンピュータを構成しているプログラミング言語を理解すれば、その構成の書き換えができることと同じです。だからこそ、NLP は心理学でありながら、「プログラミング」と称しているのです。

最後に

ここまで、このレポートをお読み頂き、本当にありがとうございました。このレポートでは、NLP を余りよく御存知で無い方が、先ずはその大枠を把握して頂けるように作成したもので、具体的なNLP のスキルや専門用語については敢えて説明していません。それは、本質が何より大事だと心得ているからであり、本質を確実に把握することで、様々なスキルを存分を活かすことができるからです。

最後に、僕とNLP を貫く一つの信念を申し上げて終わりにしたいと思います。
それは、

全ての人は自分の心の問題を自分で解決することができる

と言うことです。

もし、自分だからその悩みは解決できないんだと思う癖があるとしたら、自分と言う存在と、解決できないと言う結果を短絡的に結びつけた「歪曲」と言う名の思い込みです。この思い込みをいかに崩すかがNLP の醍醐味ですが、実は、「じゃあこれは思い込みかも知れない」と気づき始めた時点で、解決への一歩は既に踏んでいることになるのです。このレポートが貴方のひらめきの一助となりますように。