

犬飼ターボ（成功小説家、セミナーデザイナー）

24歳で起業するも全くうまく行かずに、パートでしのぐ毎日を送る。

自己流で頑張ることに限界を感じ、本やセミナーで能力を高め、苦手なセールスに挑戦して27歳の時に2,000人の会社で年間売上高日本一を達成。さらに、設立した会社を3年で年商5億にし、自分が成功した方法を起業セミナーなどで伝えて経営者を輩出する。

ところが、幸せに満たされた感覚はなかった。世間から見れば成功者でも、「まだ足りない」「もっと価値を提供しなければ」「さらに人格者にならなければ」と自分を追いつめパニック障害寸前になる。

30歳の時、潜在意識の思い込みを書き換えるセラピーを受け、3年間に400個以上の苦しみの原因を乗り除いていく。その過程で自分が不安や寂しさや怒りを使った【崖ルート】で人生の成功を手に入れていたことに気づく。

【階段ルート】を伝えることが使命だと確信し、半年間に渡って人間心理学を学ぶ講座「センターピース」を作る。東京、大阪、八ヶ岳で開催し、毎年のべ800人が受講。「簡単＆楽しい」を追求した結果、卒業生の多くが、「いつの間にか楽に仕事ができるようになった」「お客さんがファンになってくれるようになった」「家族との関係がよくなった」と人生の成功を手に入れている姿から、どんな成長過程にいる人も、人間心理に沿って学べば幸せに成功できると確信している。

主人公が幸せに成功する姿を描いた小説は累計10万部。海外でも翻訳されている。



著作権について

センターピースのテキスト、セミナー内容、音声ファイルには著作権が設定されており、著作権法でその権利が保護されています。センターピースを受講するという行為は、著作権者と受講者の間で使用許諾契約が成立したことになります。CPで得た情報の使用の結果については受講者の自己責任とします。この情報を使って生じた一切の責任を著作権者及び主催者であるゆーほー株式会社は負いませんのでご注意ください。基本的には、センターピースのセミナー、テキスト及び音声ファイルから得た情報（以下得た情報）を無断で使用することを禁じます。また、音声ファイルを渡すこと及び音声ファイルのリンク先を教えることを禁じます。ただし、以下の場合を例外とします。

【許可が不要】

以下の場合には宣伝になるとの判断から、犬飼ターボのセンターピースで学んだものである旨を伝えることを条件に事前の許可なく行うことができます。

- ① 得た情報をそのまま自分のセミナーや講演会等で予定外に話すこと。
- ② 得た情報を元にして、表現を変える、情報を付加するなどしたものを自分のセミナーや講演会等で予定して話すこと、またはテキスト等にして配布すること。ブログやメルマガやホームページ等で記事にすること。

【許可が必要】

以下の場合には事前の許可が必要です。著作権表示に関する取り決め、または著作権使用契約の締結が必要な場合があります。

- ① 得た情報をセミナーやインターネット上でそのままコピーや転載して配布すること。
- ② 得た情報をそのまま自分のセミナーや講演会等で予定して話すこと。またはテキスト等にして配布すること。

以上のルールに違反して著作権者に損害が生じた場合、損害賠償が発生する場合がありますのでご注意ください。

※公認トレーナーになるとCPを開催することもできます。条件はお尋ねください。

また、自由にカスタマイズしてオリジナルセミナーを作ることができます。（著作権料 3%）

目次

第1回 安心感	1
1. 自己紹介	2
2. 共通点と相違点の法則	3
3. サミットアプローチ	4
4. チームミーティング	6
5. 望む状態を手に入れる2つのルート	7
6. 崖ルートチェック	8
7. 崖ルートとは?	9
【参考】不安感とアドレナリン	10
8. 階段ルートとは?	11
9. 行動が続けられる喜びとは?	12
10. 階段ルートになる方法とは?	13
11. 事実と捉え方	14
12. 階段ルートは捉え方	16
13. 【参考】階段ルートと勘違いされやすいもの	17
14. セイフティステート 「安心を感じている時は？」	18
15. セイフティリソース 「何があるから安心？」	19
16. チェンジライン 「何よりまし？」	20
17. アイムーブ/タッピング	22
18. レッドライン 「それは起きるとしても何は起きない？」	23
19. CPの学び方	24
20. CPを受講するとよく起こる出来事	26
第2回 つながり感	27
21. 復習	28
22. コミュニケーションの3つの基本スキル	29
23. つながりとつながり感の法則	30
24. セラピストアプローチ 15分インタビュー	31
25. トレインメソッド 「きつとあの人も…」	32
【参考】分離傾向	34
26. プリマリーパーパス理論 「そうするのはどうしたいから？」	36
27. 認知の歪み	38
28. 役立基準で学ぶ	39
29. トレインメソッドからセラピストアプローチ	40
【参考】つながりの小ワザ	41
第3回 自己肯定感	43
30. 復習	44
31. 自信と自己肯定感の法則	45
32. ねぎらいとは	46
33. 自分責め⇒ねぎらいワーク	48
34. ねぎらいたくない理由	49
35. セルフィメージ	52
36. セルフィメージの書き換え 全肯定	54
37. SAM	55
38. コグニティブアプローチ「どこを見てそう思いましたか？」	56
39. リアライジングタイプ	58

第4回 階段ルートでの実現.....	61
40. 復習.....	62
41. 私のCPの目的の確認.....	63
42. FIAモデル（喜びの先取り）.....	64
43. 気が重いときのSMVモデル.....	66
44. 階段ルートの練習 人生の分野 ①安心感.....	68
45. 階段ルートの練習 人生の分野 ②つながり感.....	69
46. 階段ルートの練習 人生の分野 ③自己肯定感 SMV.....	70
47. 3つのステージ.....	72
【参考】3つのステージの説明.....	73
【参考】成長を止める8つの考え方.....	74
第5回 階段ルートで行動する.....	75
48. 復習.....	76
49. 実現の3つのステップ.....	77
50. ディバイディング思考 「誰の何が原因だろう？」.....	82
【参考】人生をよくする3つの方法.....	83
51. ライフバリュー効果 大切なものを大切に.....	84
52. バリューチェック 「これって人生にとって大切？」.....	86
53. 感情コンポジットモデル.....	88
54. マイナス感情.....	89
55. 愛.....	94
【参考】いろいろな愛の定義.....	95
【参考】3つの愛.....	96
56. リコレクション 愛情を強化する.....	98
57. 風船とおもり.....	100
58. CPとは.....	102
第6回 階段ルートの問題解決.....	103
59. 復習.....	104
60. 好き嫌いが激しくなる拡大否定と拡大肯定.....	105
61. 問題解決ステップ.....	106
62. 問題解決ステップの裏の才能～自己肯定.....	107
63. 捉え方をかえてから行動する（ステップ9）.....	108
64. 崖ルート 再チェック.....	111
65. 成長インタビュー.....	112
開催日程 2020 CP初級.....	114
開催日程 2020 CP中級（予定）.....	115

注意事項

【セミナー受講中】

- ・ 休憩は1時間半に1回程度予定していますが、トイレ等のご自由どうぞ。
- ・ セミナー中の携帯電話やスマートフォンのご使用はご遠慮ください。退出していただければ使用していただいて構いません。

【セミナーの録音及びホワイトボードの撮影】

- ・ 基本的には禁止ですが、ライセンスを購入された方は録音及び撮影が可能です。購入されていない方もいますので確認してから受け渡しをしてください。

【懇親会について】

- ・ 参加は自由です。途中で帰っても構いません。
- ・ facebook グループで毎月出欠を取っています。
- ・ 他のクラスの懇親会でも席に余裕があれば参加可能です。
参加したい場合は、facebook グループで「懇親会のみ出席」にチェックをつけてください。
- ・ 事前にコースの予約をしています。直前でキャンセルする場合はキャンセル料がかかることがあります。
- ・ 懇親会は会場にかかわらず禁煙でお願いします。



【振替え受講について】

- ・ 管理は事務局が行っています。講師やトレーナーに伝えるのではなく必ず事務局 (seminar@inukai.tv) に伝えてください。
- ・ 特定の回を複数の曜日に分けて受講することはできません。
例) 1回目の午前中を大阪、午後を東京で。
- ・ 基本的に年度をまたいでの振替え受講はできません。
※2020年度はコロナウィルスの影響を考慮して2021年に振替可能です。
- ・ ハヶ岳クラスへの振替えは宿泊予約の都合で席に限りがあります。

【開催日程】

- ・ 2020年度の開催日程が本テキストの最後のページに掲載されています。

【ネームカード】

- ・ 自己管理をお願いします。テキストとネームカードはセットで持ってきて下さい。
- ・ お互いに名前を覚えていないうちは懇親会でもネームカードを付けてください。

【研修生とトレーナーについて】

- ・ 研修生はトレーナー養成コースを受けていてワークで司会をするなど簡単な役割を担当します。
- ・ トレーナーはトレーナー養成コースを修了した公認トレーナー。お手伝いに来てくれています。

【写真について】

- ・ 写真をSNS等で一般公開する場合は本人に許可を取ってください。CPのグループ内では基本的に自由です。



第1回 安心感

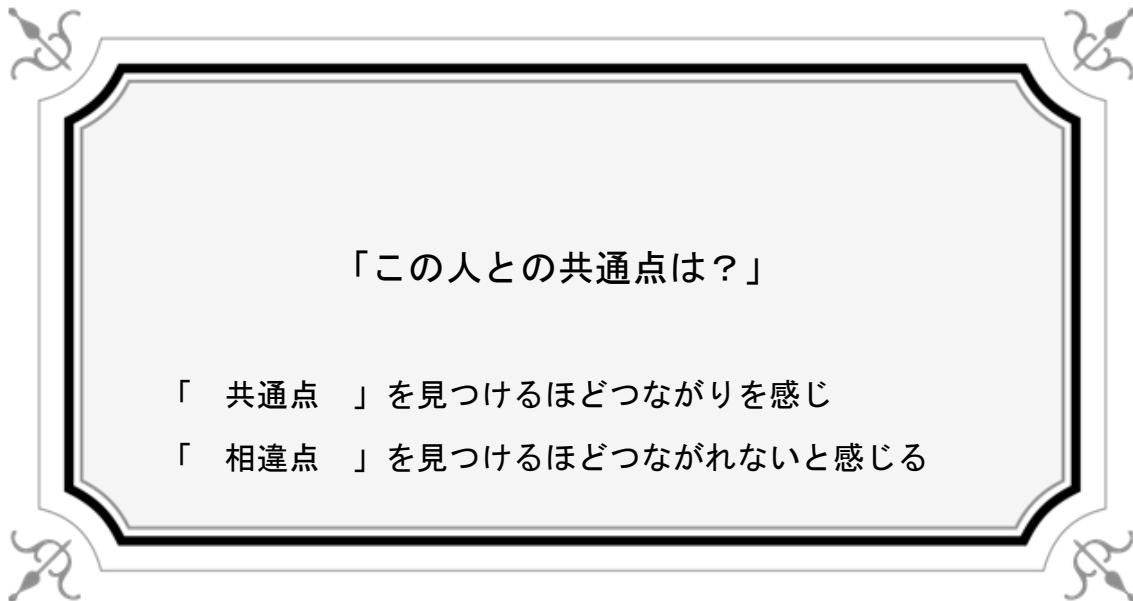
1. 自己紹介

※パーソナルスペース…自分にとって自由にできる安全だと感じる空間

- ① 呼んで欲しい名前
- ② 仕事
- ③ 長く付き合うと分かる人柄（実はこういう性格です、言動にはこういう意図があります）
例) 犬飼ターボ・・・細かいように見られますがおおざっぱです
- ④ 望む取り扱い方
 - 仲良くなりたいので遠慮無く話し掛けてください。
 - 私から話し掛けるまでそっとしておいてください。
- ⑤ 会話のきっかけ
 - ・ ○○には詳しいので聞きたければ質問してください。
 - ・ ○○が好きです。同じ興味を持った方がいたら話しましょう。
- ⑥ 受講の目的 ～何を得たいか～（4回目で確認します）

※パーソナルスペースを再確認

2. 共通点と相違点の法則



哺乳類脳は、共通点を見つけた相手を群れの仲間だと認識する。

「この人との共通点は？」と考えながらコミュニケーションを取ることで共通点を見つけやすくなり、つながり感を感じられる。

※詳しくは第二回で扱います。

【ワーク】オルタネート・ディスクロージャー

共通点を見つけるために交互に自分のことを開示する方法

例) 好きなもの、嫌いなもの、特技、苦手、部活、出身、家族構成、職業、アルバイト、趣味、怪我、病気、行ったことある国など

※ NG項目

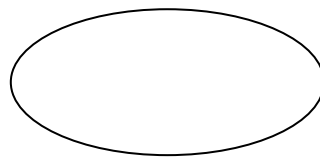
- ・見て分かること
- ・すでにお互いに分かっていること
- ・寝ること・食えること

※ 効率的に早く見つける競争ではありません。

2、どのような状態が理想ですか？

①自分で書く（5分）

②インタビュー10分 「どのような状態が理想ですか？」「他には？」



4. チームミーティング

★チームミーティングとは？

- ・ 1チーム4名程度、Zoom や LINE 等で通話
- ・ 目的：セミナーとセミナーの間に受講生仲間と話すことで CP の感覚を思い出す。
- ・ 日程：日程や回数や時間はチームで決める。
月1回、夜9時か10時、1時間から1時間30分程度のチームが多いようです。
- ・ 話すこと：テキストの読み合わせ、学んだことを使ってみた感想、分からないこと、相談など。

★チーム分け

- ・ 参加したい意欲の高さでチームを決めます
 - 1、積極的に参加したい
 - 2、そのときの気分で参加したい
 - 3、不参加
- ・ チームを変えてほしい、他のチームに入れてほしいという要望にはお応えできません。
- ・ 自分で好きな人とミーティングする、他のチームに入れてもらうのはご自由に。

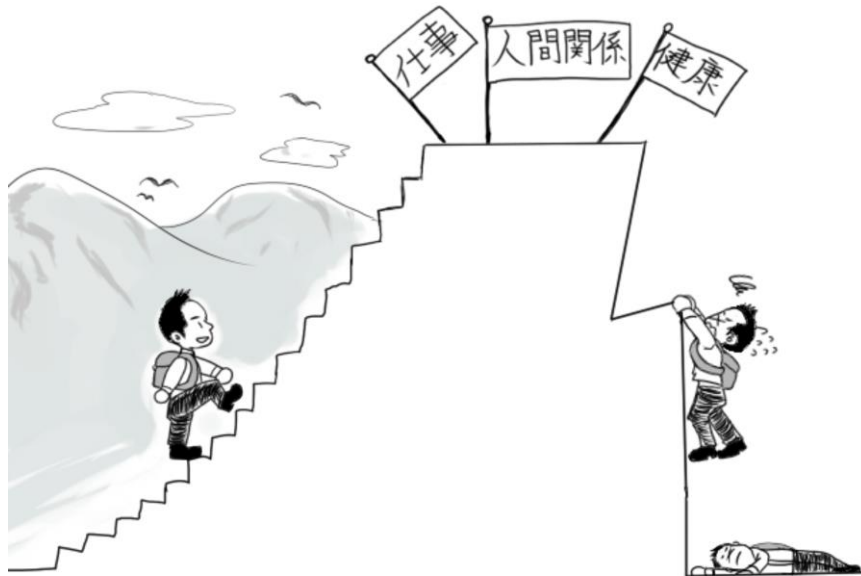
★お昼休憩の間にチームで決めること

- ①チーム名
- ②6回分の日程、開始時間
- ③リマインド担当、呼び出し担当、司会
- ④通話テスト

★有意義な時間にするために

- ・ 「いいね」で聞いてあげる。
- ・ 否定しないようにしましょう。
- ・ 相手の話を最後まで聞きましょう。途中で遮ったり自分の意見を言わないように。
- ・ 悩みは解決してあげなくていいです。アドバイスは許可を取ってからしましょう。またアドバイスを採用するかどうかは相手を選択することです。
- ・ シェアの内容は本人の許可なく口外しないようにしましょう。
- ・ 話していない人がいたら「〇〇さんはどう思いますか」と話を振ってあげましょう。
- ・ トレーナーに声をかけてミーティングに入ってもらうのもあります。

5. 望む状態を手に入れる2つのルート



	階段ルート（左）	崖ルート（右）
特徴	自分をほめる、ねぎらう 喜びをエネルギーにする 努力根性は不要 簡単で楽しい すべての人が登れる 登ること自体がご褒美	自分を追い込む、責める 悔しさをバネにする 努力根性が必要 難しく苦しい 8割の人は挫折する ご褒美がほしくなる
メリット	自分を認められる 自分にも他人にも優しくなれる 人を育てられる 続けられる 感情がわかる、共感できる	達成感、解放感がある
デメリット	達成感、解放感がない	いつまでも自分はできていない感 家族など近い存在にイライラする 厳しくなり、人を育てられない 燃え尽きる、続けられない 麻痺、無感覚

【階段ルート】が正しい、【崖ルート】は間違っているという意味ではない。
 どちらからでも頂上の成功にたどり着ける。

6. 崖ルートチェック

よく当てはまる=3、やや当てはまる=2、少しだけ当てはまる=1、当てはまらない=0	
1. 不安なことは行動して解決する	3 2 1 0
2. やる！と決めたのに行動しない人が理解できない	3 2 1 0
3. ぎりぎりになったら行動する	3 2 1 0
4. くやしさを見返すために行動する	3 2 1 0
5. 上手くできない人にイライラしやすい	3 2 1 0
6. いつも自分はまだまだだと思ふ	3 2 1 0
7. 頑張った後に燃え尽きることがある	3 2 1 0
8. 他人には興味がない、どう思われても気にしない	3 2 1 0
9. 内心で人を見下すことがある	3 2 1 0
10. やり遂げるには結局のところ根性が必要だと思う	3 2 1 0
11. 行動ができない人を育てるくらいなら自分でやってしまいたい	3 2 1 0
12. ネガティブな人が苦手	3 2 1 0
崖を登る傾向 合計	
1. どう思われるか人の目が気になる	3 2 1 0
2. 不安になると行動できなくなる	3 2 1 0
3. やってしまったことを後悔する	3 2 1 0
4. やらなかったことを後悔する	3 2 1 0
5. 人と比べてできない自分を責めやすい	3 2 1 0
6. 自分のやりたいことが分からない	3 2 1 0
7. 頼れる人がいると依存しやすい	3 2 1 0
8. 決めたのに行動が続かない	3 2 1 0
9. 頑張らないようにしている	3 2 1 0
10. 成功している人と自分は根本的に違うと感じる	3 2 1 0
11. 自分はだめだと考えやすい	3 2 1 0
12. 仲間に入れたい、仲間から外される不安を感じる	3 2 1 0
崖を登れない傾向 合計	



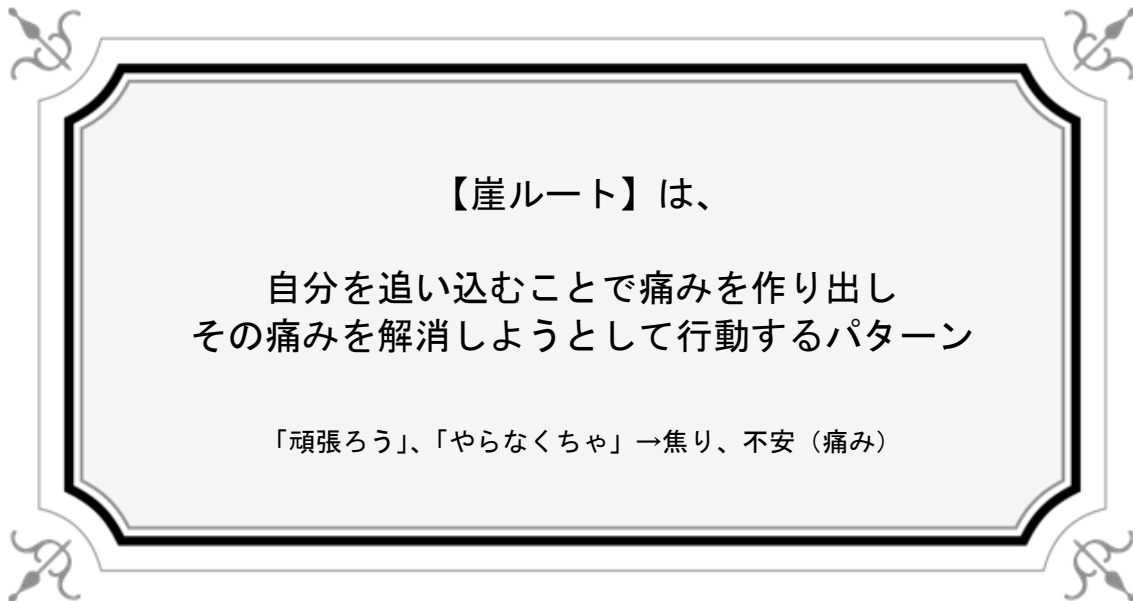
平均 18.5



平均 16.9

- ・人と比べて多い、少ないを気にする必要はありません。自分の変化に意識を向けましょう。
- ・CPを受講して数値が増えることもあります。麻痺が解けて気づけるようになるからです。

7. 崖ルートとは？



★心理法則1 人は肉体的な痛みを解消するために行動する

例) ○○に指を挟まれた！痛い！

★心理法則2 行動し続けるために感情的な痛みを作る（自分を追い込む）

例) 自分を責める、まだまだだと思う、できる人と比較する

【ワーク】崖ルートを再現する

- ①「やらなければいけないことは？」
- ②「やらなければという気持ちは10段階でいくつ？」 スケーリング
- ③「やらないとどんな問題が起きますか？」
- ④「あなたと違ってちゃんとやっている人はいますか？」
- ⑤「やらなければという気持ちは10段階でいくつになりましたか？」

★心理法則3 感情的な痛みを感じるほど行動できる人は2割

※脅威に対して逃げる人と戦う人

今までは【崖ルート】で行動している人しかいませんでした。

新しい【階段ルート】とはどんなものでしょうか？

【参考】不安感とアドレナリン

不安を感じると脳内で分泌されるアドレナリンは、心身を興奮させて集中力や行動力を高める。リミットを解除して驚異的な力を発揮することができる。これが【崖ルート】。

しかし、リミットが外れている状態は身体にも精神にも害があるために、アドレナリンの分泌はある程度続くと止まるようになっている。そのときに体験するのが無気力感やだるさ。（離脱症状）

その状態でさらに自分を追い込んだり、もっと何かしなければと焦ったり、ストレスのある状況を作ったりすれば、再びアドレナリンが分泌されて行動ができるようになる。しかし無理をかけた弊害として身体や精神に異常が発生する。うつ状態、パニック障害、自律神経失調症などを生じ、高血圧、心臓病、糖尿病につながることもある。

★アドレナリンのデメリット

- ① 攻撃的になりキレやすくなる
- ② 離脱症状になり無気力、無感覚、無関心、だるさ
- ③ 追い込まれないと行動しなくなる
- ④ 依存性が高いために、何かしなければと焦ったりストレスのある状況を自ら作ったりする
- ⑤ 交感神経が優位な状態が続くために不眠、パニック症状、自律神経失調症
- ⑥ 末端部分の血行が悪くなるために、冷え性、髪や肌が荒れる
- ⑦ 血圧や血糖値が上昇するために、高血圧、心臓病、糖尿病を招く

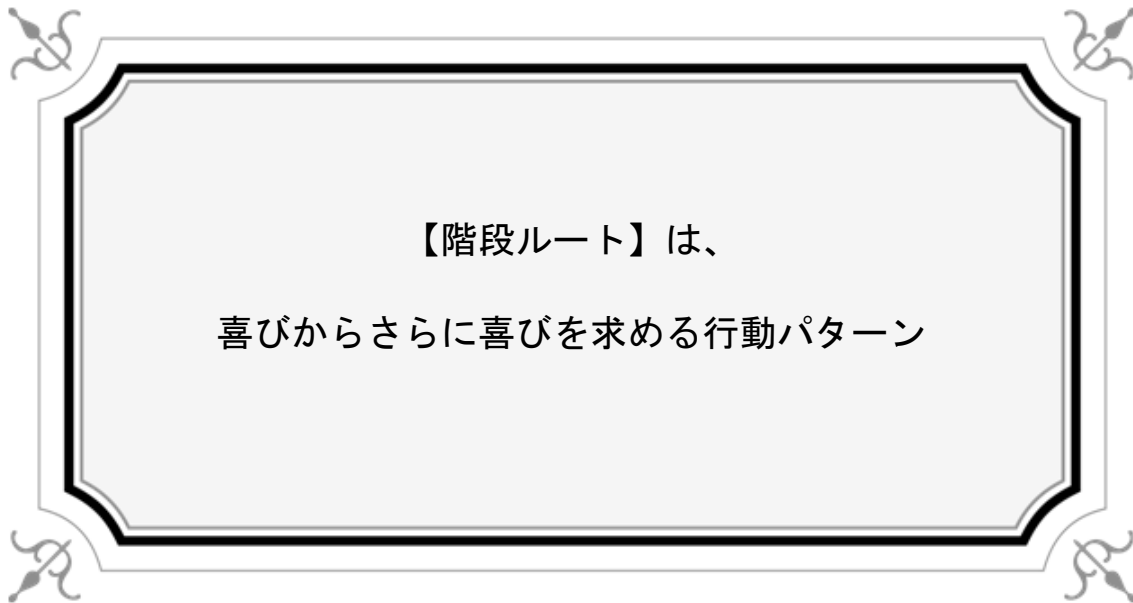
【階段ルート】の第一歩は、自分を「安心させる習慣」を身につけること。

自分を安心させるためには、まず自分が不安を感じていることに“気づく”ことが大切です。気づくことは、【階段ルート】に変わるきっかけになるから素晴らしいのです。

ただし、今まで【崖ルート】を上る傾向が強かった人は、一時的に無力感や脱力感を体験することになります。

これは離脱症状であり、収まるのに時間が必要です。リハビリ期間だと思きましょう。

8. 階段ルートとは？



★心理法則 喜びを求めて行動するときはストレスがなくて楽しい

【ワーク】気に入っていることを考える

- ①「気に入っていることは？」
- ②「やりたい気持ちは10段階でいくつ？」
- ③「どこが気に入っている？」
- ④「やりたい気持ちは10段階でいくつになりましたか？」

★「好きなことをしよう」の2つの問題

①やりたいことが見つからない

見つかって仕事には結びつかないことが多い。
なぜなら【崖ルート】だと休息や遊びがやりたいことになるから。

②飽きる、嫌いになる

【崖ルート】ではストレスが多いので好きなことのはずが嫌いになってしまう。

ある種類の喜びを感じている場合は、飽きずに行動が続けられることが心理学で分かっています。「行動が続けられる喜び」とは何でしょう？

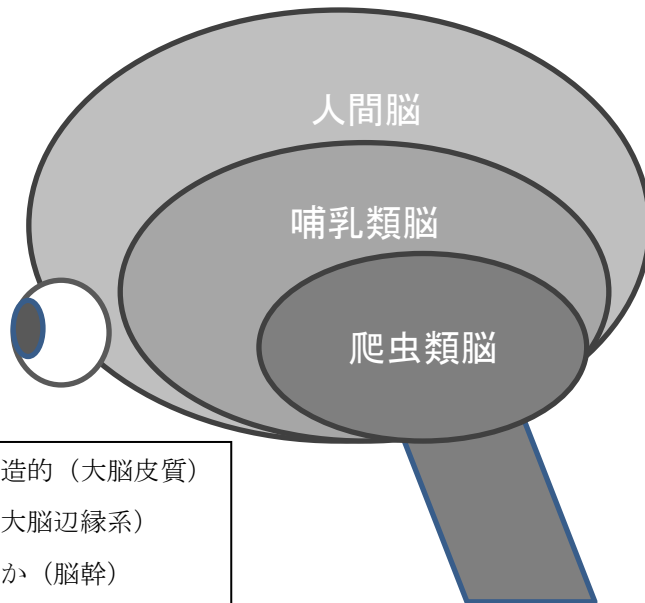
9. 行動が続けられる喜びとは？

安心感 ⇒ つながり感 ⇒ 自己肯定感

1、感じれば感じるほど生存が確実になる喜びであるために飽きるということがない。

2、この順番でなければ感じられない。

自己肯定感
↑
つながり感
↑
安心感



人間脳・・・自己認識、創造的（大脳皮質）
哺乳類脳・・・群れを作る（大脳辺縁系）
爬虫類脳・・・戦うか逃げるか（脳幹）

★自然淘汰

	Aタイプ	Bタイプ
1、	さらに安心を得ようとする	飽きて行動をしなくなる
2、	人間脳 ↑ 哺乳類脳 ↑ 爬虫類脳	人間脳 ↓ 哺乳類脳 ↓ 爬虫類脳

10. 階段ルートになる方法とは？

感情コンポジットモデル P.88

今感じている感情の90%は過去を思い出している

ワークによって安心感、つながり感、自己肯定感の記憶
を作ると普段から感じやすくなる

CPは人間心理と脳の構造に基づいて、誰でも優しく変化が起きるように設計されています。ワークを楽しんでいると安心感、つながり感、自己肯定感の記憶が積み重ねられていきます。日常でも思い出すようになり、あなたはゆっくりと【階段ルート】に変化していきます。

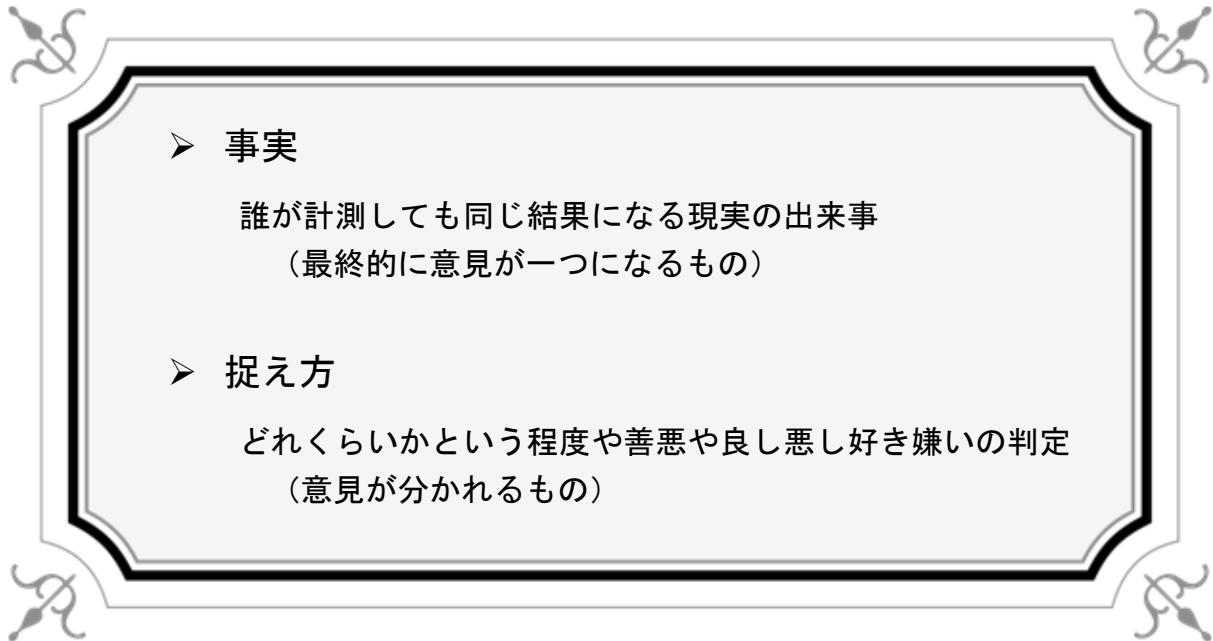
すべてのワークをマスターする必要はありません。あなたの個性によって効果を感じやすいものと感じにくいものがあります。焦らず自分がどう感じるかを楽しんでください。

【階段ルート】になるにしたがって…

楽になる
元気になる
体が軽くなる
気分が明るくなる
楽しくなる
優しくなる
やりたいことが見つかる



1 1. 事実と捉え方



【階段ルート】の基礎になる考え方です。(感情コンジットモデル P.88)

何か物事を見たり聞いたり触れたりした瞬間に、脳は自動的に捉え方(意味)を選択します。

【ワーク】捉え方にアンダーラインを引く

- ①ターボさんは優しい
- ②背が高いターボさんはバスケットが上手なはずだ
- ③身長175cmのターボさんはバスケットが上手だった

★「正しい捉え方」や「本当の捉え方」はあるか？

⇒「事実」には正しいかどうか本当かどうかがあるが、「捉え方」にはそれがない。

例) ターボさんは身長180cmだ ←間違っている事実

ターボさんは人見知りだ ←捉え方(正しいも間違いもない)

事実と捉え方を混同していると、捉え方にも「正しい捉え方/間違った捉え方」があるように思ってしまう。捉え方には正しいも間違いもないので、「この捉え方で合っているのか?」、「捉え方に自信がある/自信がない」という考え方もナンセンスです。

【ワーク】自分についての事実と捉え方の文章を作しましょう。(横は関連していなくてOK)

事実	捉え方
例) 私は服を着ている ① ② ③ ④ ⑤	例) 私は優しい ① ② ③ ④ ⑤

【ワーク】事実 or 捉え方クイズ 二人一組で5問出しあう。(×3人)

A「私は……です」

※捉え方の一つに「本当に」、「実は」を入れる 例「私は本当に頭が悪い」

B「それは事実ですね」or「それは捉え方ですね」

A「ピンポン正解」or「ブブー不正解」

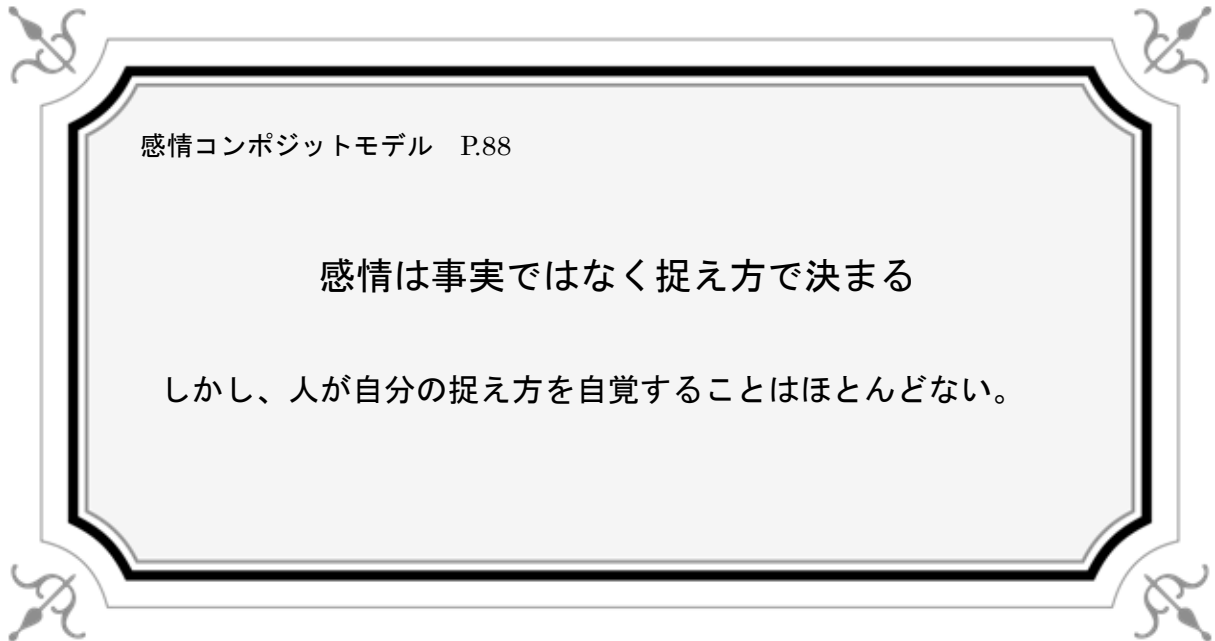
【応用】

・出来事には意味がある？出来事はメッセージやサイン？

・運がいい人や悪い人はいるか？

・「私は相手が思っていることや本音に分かるんです」

1 2. 階段ルートは捉え方



例)	事実	捉え方	感情（気持ち、感覚）
	「素敵な人ですね」と言われた	褒められた	⇒嬉しい ⇒ムカつく、悲しい、さみしい
	CPで他の受講生同士が楽しそうに話している	仲間に入れない	⇒嬉しい ⇒ムカつく、悲しい、さみしい

CP では、ワークによって安心感、つながり感、自己肯定感を感じる「捉え方」を練習しながら「喜びの記憶」を作っている。

⇒普段の生活の中でも自然に【階段ルート】になっていく。

13. 【参考】階段ルートと勘違いされやすいもの

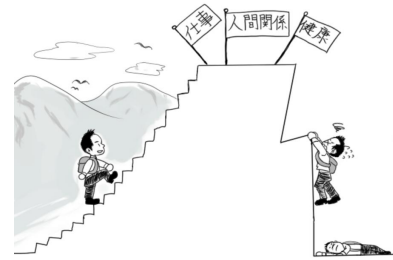
これらは以下の3つのうちのどれかです。

A 行動するための工夫

B【崖ルート】で行動するためのモチベーションが足りないときの工夫

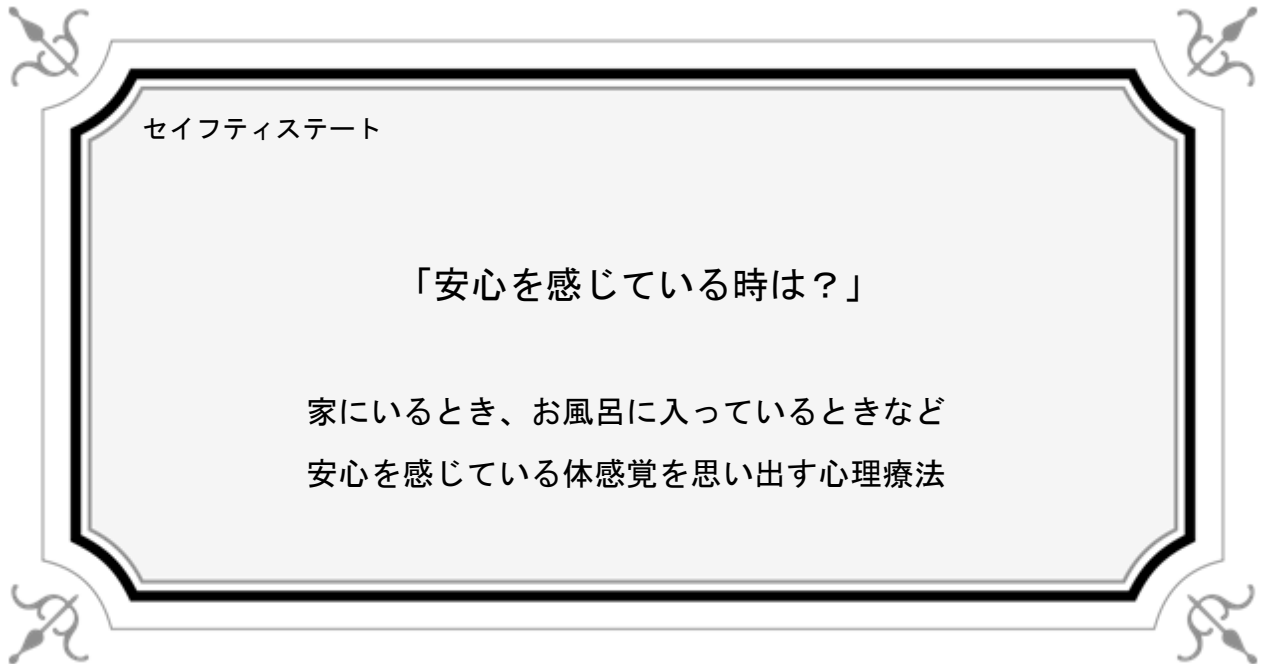
C「行動」できなかった辛さを和らげる工夫

- ① 実現可能な行動計画を立てる (A)
- ② 自分一人で抱え込まずに周りに頼りましょう (A)
- ③ ご褒美を用意する (B)
- ④ 好きなことをしよう (B)
- ⑤ 使命や天命、生まれてきた目的 (B)
- ⑥ 目標は決めないほうがいい (C)
- ⑦ 頑張らなくていい、無理せずマイペースでやりましょう (C)
- ⑧ 引き寄せよう (C)



※CP では上記の方法を否定していません。【階段ルート】と併用することができます。

14. セイフティステート 「安心を感じている時は？」



★安心感とは、危険から遠く離れているときの喜び

安心、安らぎ、リラックス、安定した、快適、落ち着く、緩む、ほっとした

⇔ 恐怖、不安、焦り、緊張、不安定、落ち着かない、面倒くさい

【ワーク】セイフティステート

- ① 「安心、安らぎ、リラックスなどを感じる時はどんな時ですか？」

例) お風呂に入っている時

- ② 「その時に体で感じている感覚を2つ教えてください」

例) お湯の暖かさ、筋肉が緩む感じ

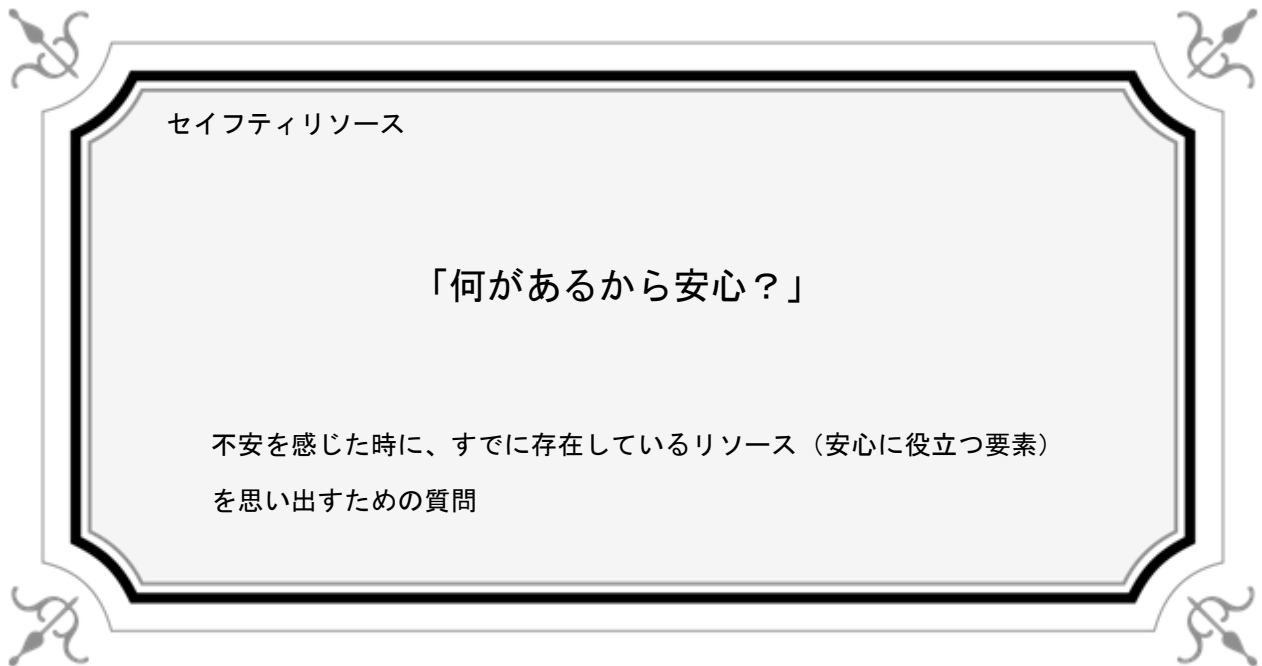
※必要なら席を移動させて落ち着く場所で。

※心地いい安心の感覚だけにしてください。×のぼせて来たなど

※ステートの概念はNLPで学ぶことができます。

★毎回同じ「安心を感じている時」を思い出すようにすると記憶が強化される

15. セイフティリソース 「何があるから安心？」



- ★心理法則 「ない」ものに意識を向けると不安になる。
「ある」ものに意識を向けると安心を感じる。

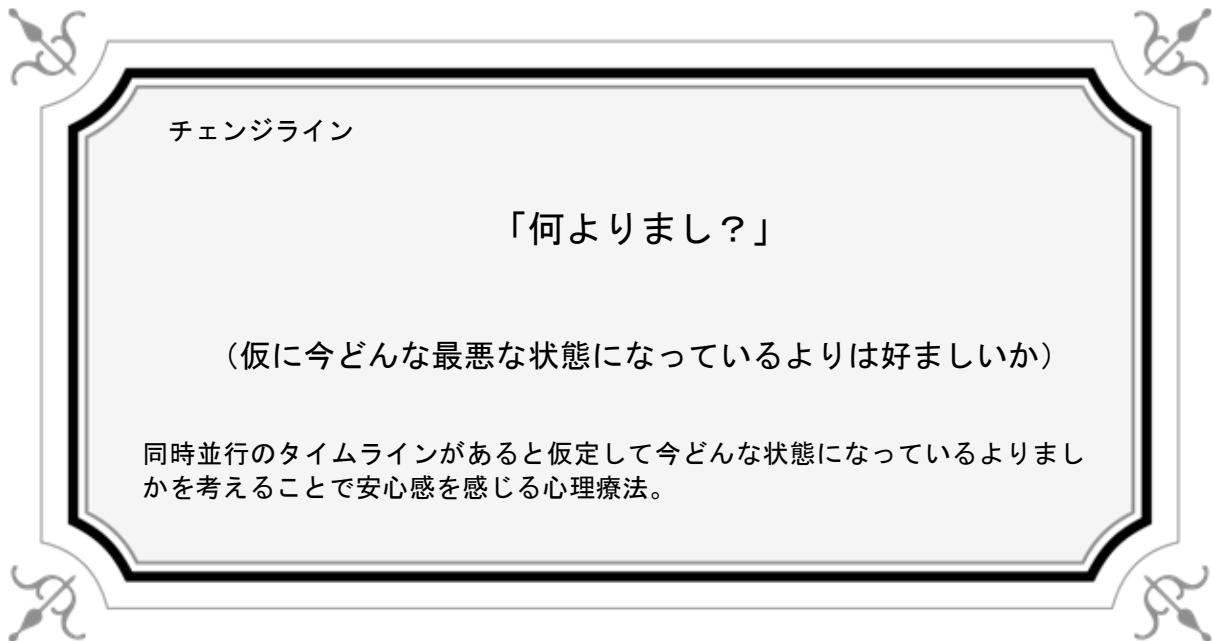
例) 何があるから安心? →健康な体があるから安心

※「何があったら安心?」ではない。

- 【ワーク】すでに自分が持っている、自分の周りにある、使おうと思えばすぐに使える
安心の要素を書き出す

例) ○○の知識、お金、仲間

16. チェンジライン 「何よりまし？」



※「未来どんな状態になるよりましか」と予測するのではない。

例1) 予定を忘れていた。失言をした。

⇒もっとひどい他人への迷惑(巨額の損失を与える、相手を怪我させる)よりはまし。

例2) 嘘をつかれた。待たされた。

⇒もっとひどい他人からの危害(暴力、悪評を広められるなど)よりはまし。

例3) 足の小指をぶつけた。

⇒もっとひどい怪我(骨折、障害が残る損傷など)よりはまし。

★「何よりまし？」を使いたくない3つの理由

① ×を軽く見たらそれをやってしまう、続けてしまう

例)「子供に怒鳴ること」をそんなにひどいことではないと思ったらそれをやってしまう

⇒禁止して痛みから改善するのが【崖ルート】。うまくいかないことのほうが多い。

② ×を見てはいけない、口にしてはいけない。

例) 怖いことを考えたらそれを引き寄せてしまう

⇒考えただけで実現はしない

③ どうなるよりましかを考えて余計に怖くなる

例) 嘘をついてしまった。⇒嘘がバレて嫌われてしまうよりはまし。(かえって不安になる)

⇒同一ライン上で拡大させて考えている

【ワーク】 不安、焦る、緊張、恐怖、不安定、落ち着かない、面倒くさい

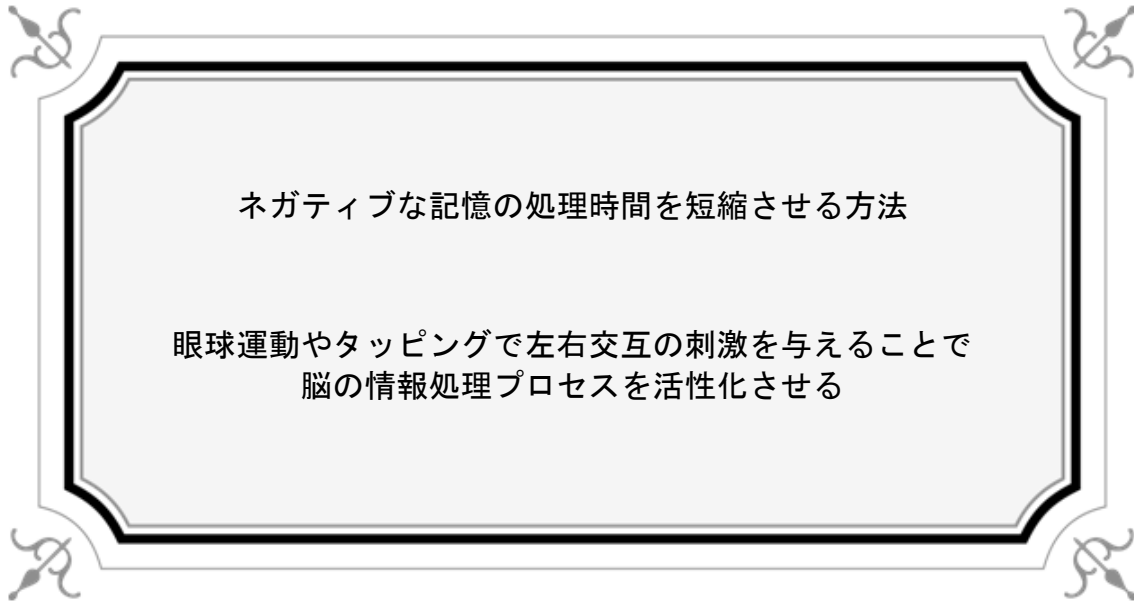
- ① 日常で「面倒くさい」「焦る」「どうしよう」「まずい」と思う状況を心の中のつづやきとして5つ挙げる。

例) 「まずい、遅刻だ」「どうしよう課題をやってない」「最悪だ。渋滞している」「機嫌が悪くて人に当たるなんて最低だ」「ああ、子供を怒鳴ってしまった」

「面倒くさい」「焦る」「どうしよう」「まずい」と思う状況は？	何よりまし？
例) まずい寝坊した。遅刻だ	例) 夜起きるよりはまし

- ② 二人一組で書いたものを交換。Aさんが左を読み上げる。Bさんは右の何よりましかを答える（3人と練習）

17. アイムーブ／タッピング



【ワーク】

- ① ストレスに感じていることを考え、ストレスを 10 段階で
※内容を言葉にする必要はない
- ② 映像や感情を思い浮かべる
＜アイムーブ＞ 目で左右に動く指（25 往復）を追いながら
＜タッピング＞ 上腕をタッピング（25 回ずつ）してもらいながら
- ③ ストレスを 10 段階で。続けますか？
※ストレスが気にならなくなるまで最大 4 回繰り返す

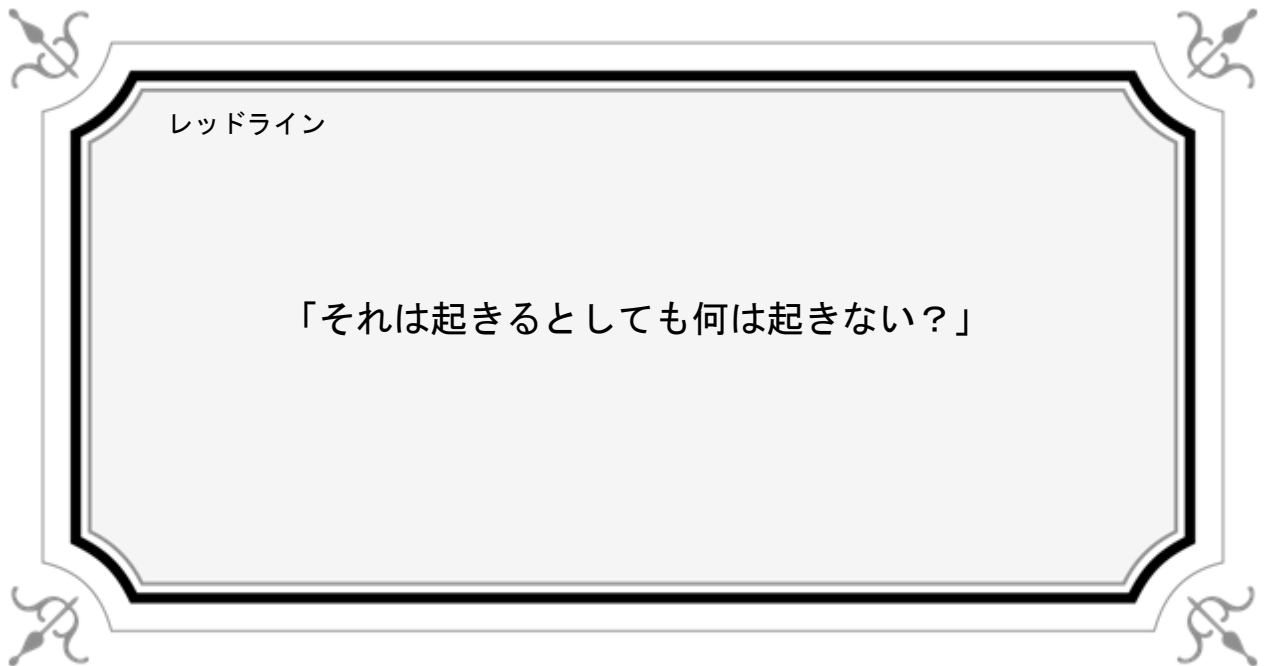
【参考】自分で行う場合

- ＜アイムーブ＞ 適当な 2 点を決めて。（数えられないのでタイマーで計る）
＜タッピング＞ 膝や手をクロスして腕の付け根あたり

EMDR（Eye Movement Desensitization and Reprocessing）

アメリカの臨床心理士 F・シャピロが 1989 年に発表したこの方法は、今日、英、米、独、仏、スウェーデン、イスラエル、北アイルランドなど多くの国が発表する PTSD（外傷後ストレス障害）の治療ガイドラインに「実証された最も効果がある心理療法」の 1 つとして載せられています。

18. レッドライン 「それは起きるとしても何は起きない？」



今まで避けてきた限界線（レッドライン）を越えた状態をイメージし、それ以上の大きな不安な出来事が起きないのだと認識することで不安を小さくする方法。

【ワーク】 不安、焦る、緊張、恐怖、不安定、落ち着かない、面倒くさい

- ① 「仕事、お金、健康、人間関係、パートナーシップなど人生の分野をひとつ決めてください。」
- ② 「その分野について不安や焦りを感じることはあるとしたら何ですか？」
- ③ 「不安を10段階で」
- ④ 「具体的には、何が どうなるかもしれないと考えていますか？」 レッドラインの具体化
- ⑤ 「それは起きるとしても何は起きない？」 レッドライン
- ⑥ 「そうですね、～は起きないですね」
- ⑦ 「不安を10段階で」
- ⑧ アイムーブ／タッピングをしますか？

19. CPの学び方

1、理解しなくても成長します

理論や仕組みを理解しても【階段ルート】にはなりません。ワークの名前を覚えなくても大丈夫です。説明の時は寝ていてもいいです。ワークの説明の時だけ起きて聞いてください。

2、離脱症状

【崖ルート】で頑張って登ってきた人が【階段ルート】を学び始めると、一時的に「離脱症状」を体験することになります。(無気力、だるさ、何かしなければと焦る)

「早く【階段ルート】に変えなくちゃ!」と焦ることはまさに【崖ルート】です。急に変化は起こりません。自分のゆっくりした変化を楽しんでください。

3、CPの裏テーマとは?

適当でも上手く行くこと=大切なことを大切にすることの重要さが学べます。

流れを大切にしています。予定していた内容を変更すること、決めたことをやらないことがあります。

4、CP中の出来事は人生の縮図

半年の間にいろいろな出来事が起こりますが、あなたが人生で繰り返し体験しているパターンです。出てくるマイナス感情もおなじみの感情です。自分の無意識の習慣に気付こう。

・繰り返される出来事・感情= 新しい捉え方を学ぶチャンス

・新しい出来事・感情= 成長して自分が変化したサイン。対処方法を学ぼう。

例)「再受講の人たちが仲良くしすぎている」→「仲間はずれにされている」と捉えている

5、ターボさんは私を嫌っている?

嫌っているのではなく気をつけていることがあります。

6、それを使ったら問題が起こりそう、使って痛い目にあったら改善

階段ルートになる過程は思い込みが邪魔をすること多い。

仲間にどう使っているかを聞いてみよう。

7、プライバシーを尊重しましょう。

仲間がシェアした内容を許可なく SNS に投稿したり、他人(パートナーは除く)に話したりしないでください。

CP 内であっても懇親会やほかのクラスで本人の許可なく話題にしないようにしてください。

※パートナーには口外しないように伝えておく

8、他人と比較して凹む

CPはみんな同じスタートラインに立ち、同じゴールを目指すわけではありません。それぞれが違うスタートラインに立ち、それぞれが今より成長することを目指しています。人によって急に成長するタイミングが来ます。麻痺タイプ、こじらせタイプは1年以上かかります。

9、ハグについて

CPでは挨拶です。男の熱い友情ハグ、恋愛ハグはしないように。

10、恋愛について

「付き合って」という告白は中級が終わってからにしましょう。気まずくなると学びに支障がでます。

11、相手に対してのマイナス感情はシェアしない

伝えられた相手はつながりを感じられなくなります。シェアしてほしい人にだけ伝えましょう。
例)「あなたがこんなマイナス感情を感じさせてくれたおかげで私は成長できました」

12、伝えてみる

今まで誘いやお願いを断れなかった人ややめてほしいなどが言えなかった人は上手に伝える練習をしましょう。
言い方が分からなかったら他の人にどうやって断っているのか聞いてみましょう。
相手の反応を見て上手な伝え方に改善していきましょう。

13、代わりに言うのは救済者

言いたいことが言えない人がいたとしても代わりにあなたが言うのではなく、その人に直接言うように勧めましょう。
講師への質問もその人がするように勧めましょう。

14、悩み相談

悩みや問題のほとんどはCPを学ぶ中で解決されていきます。
苦手な人がいたら焦って解決しようとせず一旦離れましょう。
個人的な悩み相談は4回目から受け付けます。

20. CPを受講するとよく起こる出来事

- 1、 周りの人にCPの説明ができない
⇒「人間心理学の講座」

相手に合わせて変える

「パートナーシップやビジネスに役立つ心理学の講座」「心の扱い方を学んでいる」

- 2、 夫や彼氏の反感を買う
⇒「ターボさんがこう教えている」と言うと男性は自分が否定されたと感じる。
「自分よりターボってやつを信頼しているのか！」となるので言わないように。

- 3、 宗教か洗脳セミナーだと思われる
⇒理解されにくいと思うところは話さない。自分が十分理解してから話しましょう。

- 4、 変化を悲しまれる
⇒自分にも他人にも優しくなるためだということを伝えると安心させることができます。
例「いろんな人を理解できるように学んでいる」
「周りの人を理解するために自分の理解を深めている」

- 5、 教わった内容を話したら否定された
⇒その場で論破しようとするのは逆効果。次回のCPのときに質問をする。
話し合いの内容は問題の本質ではないことがよくあります。相手が否定する本心（崖ルートの自分を否定された、自分から離れてしまうのではないか、など）を汲んであげると解決します。

- 6、 あの高揚は幻想だった？次回CPの直前にテンションが下がりまくる
⇒最初のうちは元に戻るのが早いので多くの受講生が経験する現象です。無理してでも来れば楽しいワークがたくさんあるので大丈夫です。



第2回 つながり感

2 1. 復習

1、【ワーク】緊張から安心感へ

- ① 「今緊張や不安を感じているとしたら、10段階で表すといくつ？」スケーリング
(①が0だった人は②③④は飛ばす)
- ② 「それを感じている状態は、現在どんな状態になっているよりまし？」ラインチェンジ
- ③ 「具体的にはどうなるかもしれないと考えているから？」レッドラインの具体化
- ④ 「それは起きるとしても何は起きない？」レッドライン
- ⑤ 「何があるから安心？」セイフティリソース
- ⑥ 「安心を感じているときはどんなとき？」セイフティステート
- ⑦ 「そのとき感じている体の感覚を2つ教えてください」セイフティステート
- ⑧ 「緊張を10段階で表すといくつですか？」スケーリングで確認
- ⑨ 「アームーブ／タッピングをしますか？」 P.22 を参照

2、事実と捉え方の復習 P.15

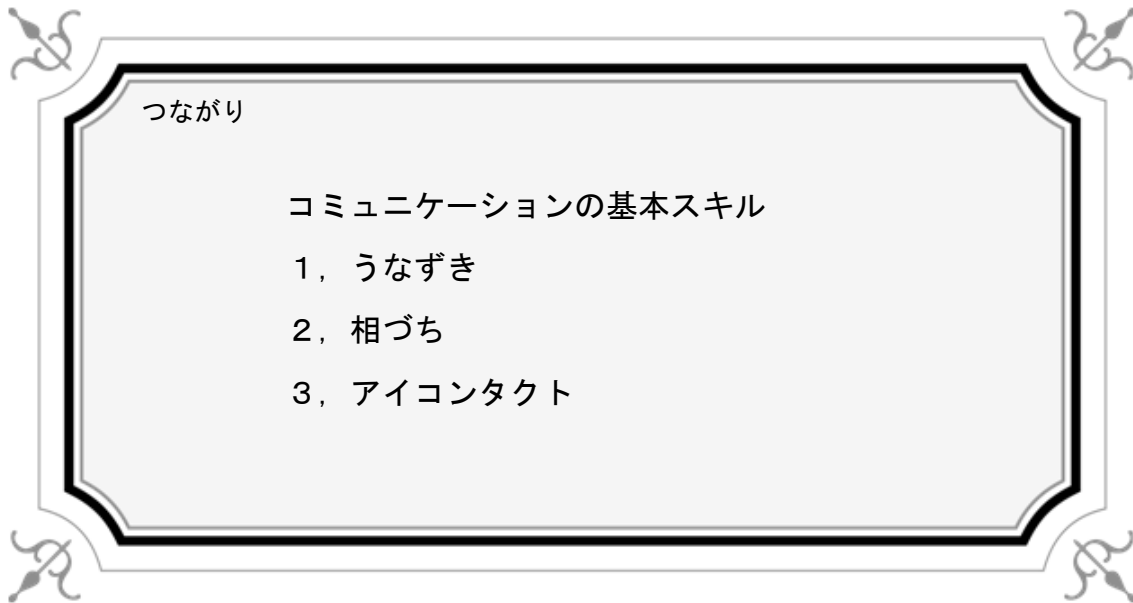
【ワーク】私の周りの人バージョン

- ①下の表の1から5をそれぞれ誰のことを書くか決める
例) 母は、父は、妻は、夫は、同僚のAさんは、上司は、部下のBさんは、うちの犬は
- ②下の表の1から5のうちどれを事実、どれを捉え方にするかを決める

1,
2,
3,
4,
5,

※1つに「…とみんなが言っています」をつける

2.2. コミュニケーションの3つの基本スキル



ウォーミングアップです。

うなずき、相づち、アイコンタクトによって意識が合っていると感じて一体感が得られる。

相手がつながり感を感じるようになり、相手の振る舞いがつながり感を伴ったものになる。結果的に自分もつながり感を感じられるようになる。

※うなずき＝頭を上下に動かす動作

相づち＝「はい」「へえ」「ほう」「なるほど」「ふんふん」「そうなんですか」

【ワーク】最近の楽しかった事を聞く（1人1分間）

1人目 うなずきと相づちだけで聞く（アイコンタクトをせずに）

2人目 アイコンタクトだけで聞く（うなずきと相づちだけをせずに）

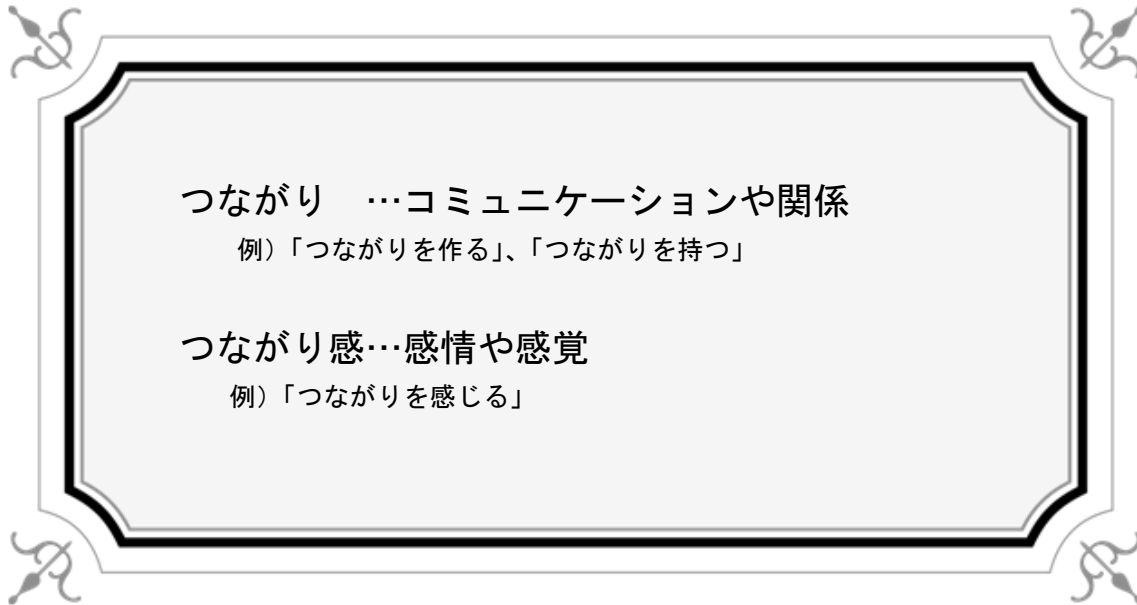
3人目 うなずき 相づち、アイコンタクトをして聞く

※この3つは基本的な行動なので、相手と仲良くしたいときは自動的にしてしまう。

※人の目を見られないときの心理には、自己肯定感の低さが関係している。

※聴覚優位の人目は目を閉じたほうが話を理解しやすい。

23. つながりとつながり感の法則



★つながり感とは群れのご覚 (相手が自分と同じ存在だと感じるご覚)

- ・つながり感は「共通点」を認識することで自動的に得られる
⇒「相違点」を認識すると孤独感や疎外感を抱く。
- ・つながり感が足りないと敵対した態度になる。(戦う、逃げる、安全な穴に引きこもる)

★【階段ルート】で必要なのは、「つながり」ではなく「つながり感」

例) 電車の中で共通点を見つけた話

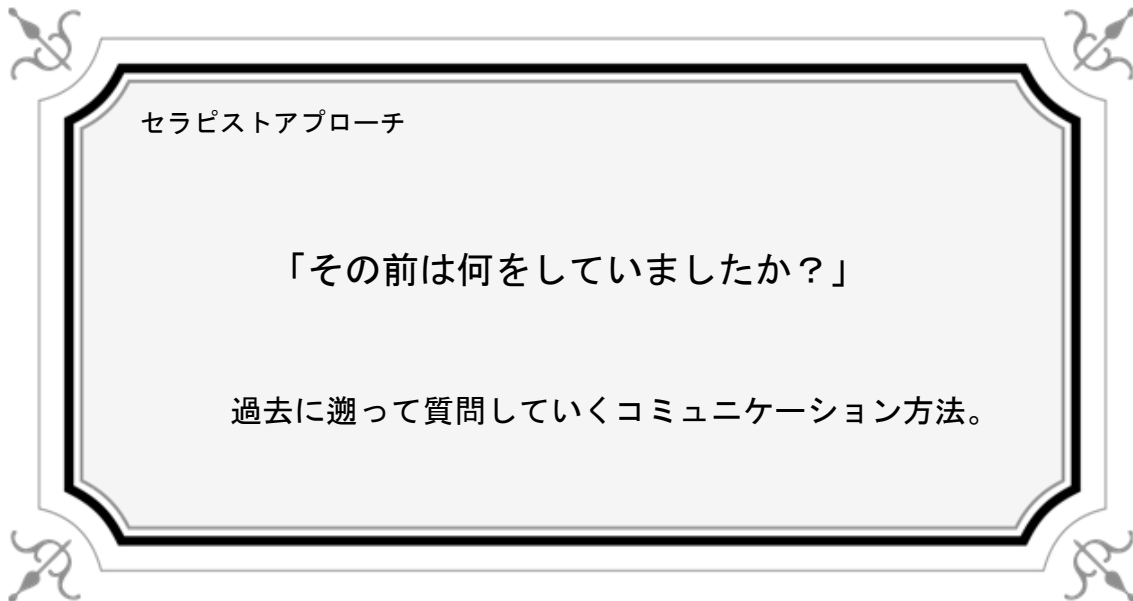
★つながりには限界があるが、つながり感には限界がない

つながり (コミュニケーション、関係を作る) は時間、お金、相手の反応が必要。
つながり感は、頭の中の認識 (捉え方) で感じる感情・ご覚。

★つながり or つながり感クイズ

- | | |
|-----------------|---------------|
| ①会話が必要なのは? | つながり or つながり感 |
| ②時間が取られるのは? | つながり or つながり感 |
| ③人数に限界があるのは? | つながり or つながり感 |
| ④相手の態度に左右されるのは? | つながり or つながり感 |

24. セラピストアプローチ 15分インタビュー



私たちは日々選択を繰り返してきたので、違う環境や状況で生きようになっている。そのため今現在の状況を見たときは相手との「相違点」を見つけやすい。過去にさかのぼるほど経験の幅が狭くなっていくので「共通点」が見つかりやすい

【ワーク】セラピストアプローチ 15分インタビュー

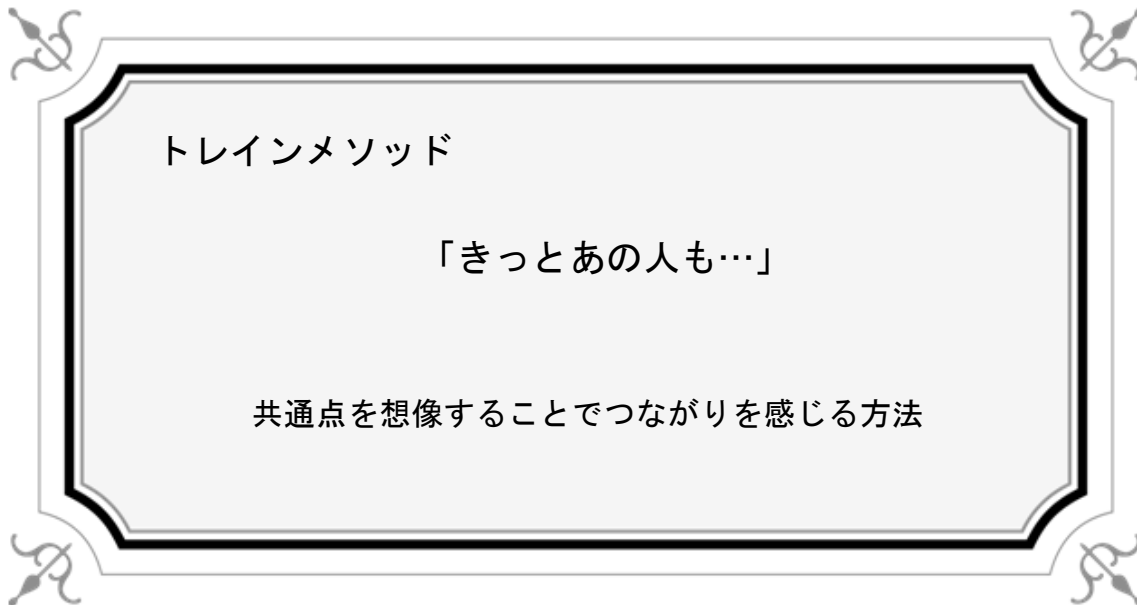
- ・今は何をしていますか？
- ↓
- ・その前は何をしていたんですか？
- ↓
- ・その前は何をしていたんですか？
- ↓
- ・その前は何をしていたんですか？
- ↓
- ・
- ・
- ・

★それぞれの期間で聞くこと

- ・ どうしてそれを選びましたか？
- ・ そのときの（上司、同僚、先輩、後輩、友達）
はどんな人でしたか？
- ・ あなたはどんな社員、学生、子供でしたか？
- ・ 思い出に残っている出来事は？
- ・ 楽しかったこと、嬉しかったことは？

※セラピストアプローチ（経営コンサルタント養成講座）

25. トレインメソッド 「きっとあの人も…」



あなたもコミュニケーションを取らなくてもつながりを感じることができる。ターボさんが電車の中で発明した素晴らしい方法。

【ワーク】トレインメソッド

① 「誰か一人決めてください、あなたが感じているつながり感は10段階中いくつですか？」

② 「勝手な想像で構いません。その人と共通点が2つあるとしたら何だと思えますか？」

※質問された人は「きっとあの人も…」と言ってみる。

※なんだろう分からないと探し始めたら事実にかたわっています。
「想像でいいですよ。きっと何だと思えますか」と促してあげる

※共通点でも嬉しくなるものを考える

③ 「つながり感は10段階中いくつですか？」

★つながりを感じたくない理由

1, 時間が取られる

⇒つながりの悩み。つながり感は必ずしも会わなくても感じられる

2, 相手に踏み込まれてしまう、気疲れする

⇒つながりの悩み。コミュニケーションは制限していい。どんな関係を作るかを選ぶ。

3, 見たくない相手の部分を知ってしまいそう

⇒つながりの悩み。見たくないのは否定しているから。肯定すると素敵に見える（中級）

4, 知られたくない自分を知られそう、嫌われそう

⇒自己肯定感が満たされると自分を知られることに抵抗が無くなる。（3回目）

5, つながりを感じたいと思わない、共通点を見つけると嫌な感じがする

⇒麻痺タイプ

つなげなかった経験から、寂しさやつながりたい気持ちを感じない様にした。

⇒崖ルートこじらせタイプ

つながりの痛みから工夫をした。 参考：分離傾向

- ・特別になることでつなげられない痛みを柔らげてきた。
- ・何かを否定することで成長しようとしてきた。
- ・自分と相手の感情を区別できずつながりを持たないようにしてきた。

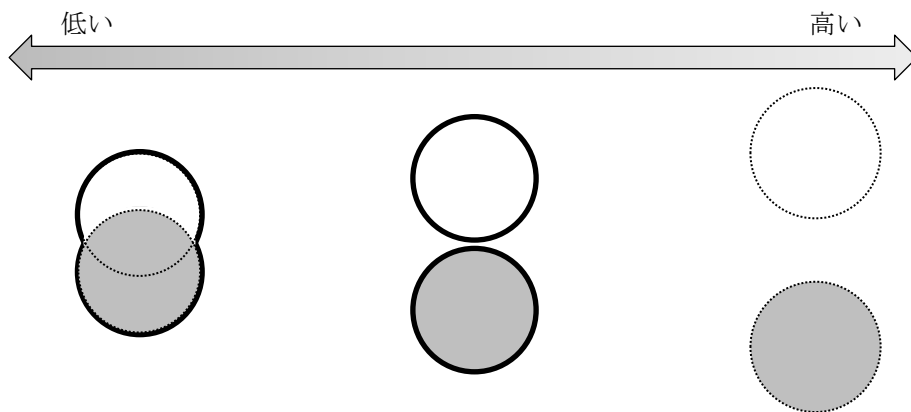
【参考】分離傾向

1、分離傾向 チェックテスト

ほとんど当てはまる=2、少し当てはまる=1、ほとんど当てはまらない=0		
1. ごっこ遊びができない、物を人に見立てることが難しい	2	1 0
2. 子供のときからほとんど友達とは遊ばず一人で遊んでいた	2	1 0
3. 人よりも風景を記憶している	2	1 0
4. 冗談が分からないときがある、みんなとは違うタイミングで笑う	2	1 0
5. 集団行動が苦手、空気が読めず周りから浮いてしまうことがある	2	1 0
6. みんなと違う視点で物事を見る、表現や発想が独創的だといわれる	2	1 0
7. 自分の気持ちと相手の気持ちを区別できる (⇔自分の気持ちなのか相手の気持ちなのか分からなくなる)	2	1 0
8. 相手の言葉を本心だと信じてしまう、真に受けて振り回される (⇔相手の言動が真意と違うときに自然に「本心は違う」と感じとれる)	2	1 0
9. 自分が興味あることについて一方的に夢中で話していることがある	2	1 0
10. 周りの人がどう感じるかほとんど気にせず思いついたまま話す	2	1 0
11. 情に流されにくい、冷静に状況判断して合理的に行動できる	2	1 0
12. 相手の感情や気持ちを経験や思考によって推測している (⇔相手の感情や気持ちが波動のように流れ込んでくる)	2	1 0
	合計	

2、分離傾向とは自分と他人の世界や存在感が離れている傾向。

- ・点数が高いほど所属する集団に埋没せず客観視ができる反面、集団から浮いてしまう。
- ・点数が低いほど他者との一体感が強く集団になじみやすい反面、自他を混同しやすい。
- ・平均9 (男 9.5、女 8.5)



※線の太さは自分や他人の存在の認識
 ※ぶらちゃん (佐藤えり) の説明を参考にさせていただきました。

3、分離傾向が高い人 11以上

強み：

周りの人々の選択や慣習に囚われずに考え行動することができる。文化や伝統に縛られない独創的な発想ができる。異能者。周りが見えないために自分の世界に没頭できる。自由人。客観視ができる。伝えるべきことを伝えることができる。全体を見て必要な決定ができる。

弱み：

相手の気持ちに気づきにくい。場違いな言動をして場の雰囲気や人を壊す。他人への影響をあまり考えないで行動する。批判されやすい。人間関係でトラブルを起こしやすい。相手の言葉を真に受けて振り回される。分離傾向がさらに高くなると客観視が難しくなる。その結果、「集団やつながりが苦手だ」、「一人がいい」、「つながりは求めていない」、と思うようになる。

改善：

相手がどう感じるかを考える練習をする。自分の傾向を先に相手に説明しておく。

※ 参考「アスペルガー症候群」岡田尊司、「大人のADHD」岩波明

4、分離傾向が低い人 5以下

強み：

考えなくても相手の感情が押し寄せて来て共感できる。みんなと同じになれる。空気が読めるので集団に適応しやすい。文化や伝統を大切にできる。批判を避けることができる。個人の気持ちを大切にできる。相手の気持ちに気づき癒やしたり寄り添ったりする仕事に向いている。

弱み：

自分の感覚や感情と相手の感覚や感情を混同しやすい。他人に影響される。不自由。相手の感情や気持ちに同調してしまう。自分の感情を相手の感情だと思ってしまう。自分のことに集中できない。二者の板挟みになる。伝えるべきことを伝えられなくなる。全体のためになっても一部の人が苦しむような決定ができない。その結果、「集団やつながりが苦手だ」、「一人がいい」、「つながりは求めていない」と思うようになる。

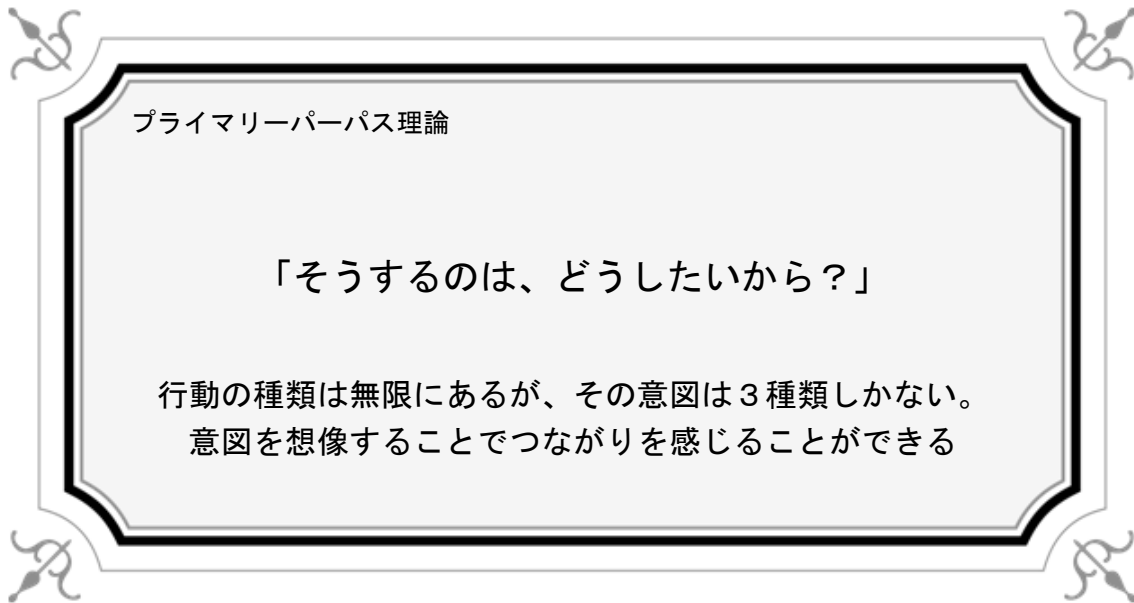
改善：

今感じている感情や気持ちは自分のものか相手のものを意識的に区別する。

5、その他、男女差、年齢など

- ・ 分離傾向とつながり感との直接の関係は薄い。つながり感は共通点を認識することで得られるより意識的な作用。
- ・ 分離傾向は男性のほうが高い。
- ・ 年齢を重ねると経験で補うので分離傾向が小さくなる。
- ・ 個性であり遺伝する。
- ・ 分離傾向が極めて高い人はテスト項目に当てはまっても自覚ができない。
- ・ 分離傾向が高い子供は年々増えている。
- ・ 分離傾向が高くてもつながり感を感じたくないわけではない。むしろ飢えていることも多い。

26. プライマリーパーパス理論 「そうするのはどうしたいから？」



★プライマリーパーパス理論

行動の目的を意図という。すべての行動は3つの主要な意図に集約される。

- 1、安心したい
- 2、つながりを感じたい
- 3、自分を認めたい

行動の種類は無数にあるため、他人の行動を見ていると「相違点」を見つけやすい。

例)

(行動)	(意図)
一人になる	
友達と話す	
カフェに行く	← 安心したい
静かな森に行く	

【参考】「自分を認めたい」と「認めてほしい」の関係

ディペンディング効果 …自分で満たせない時に他人に満たしてほしくなる現象

- ・ 自分で自分を認められないときに他人に認めてほしくなる 例)「階段ルートの素質あるよ」
- ・ 自分を認めているときは他人に認めてほしいと感じない 例)「椅子から立ち上げられるよ」

★「意図と行動」の多様性

1、安心したい

2、つながりを感じたい

3、自分を認めたい（認めてほしい）

★よくわからない言動の意図を想像する

【ワーク】「そうするのは、どうしたいから？」

身近な人の謎の行動を書き、次にその意図を3つ主要な意図から選ぶ

謎の行動	意図
1,	
2,	
3,	

※安心したい、つながりを感じたい、自分を認めたい のどれか

※グループでシェアするときは、自分の不満ではなく相手の意図を話す。

※意図を相手に確認してもいいが、相手は自分の意図を分かっていないことのほうが多い。

27. 認知の歪み

極端に否定した捉え方を修正する

いつも、必ず、みんな、全然、一切、全く

⇒そうでないときは？（例外）

⇒どれくらいできた？（度合い）

★心理法則 ストレスが多い人ほど、極端に否定した捉え方をしている

- 例) ①自己紹介をするといつも笑われる。⇒そうでないときはありますか？
②妻は私に必ず怒る。 ⇒怒らないときはありますか？
③お金持ちはみんなケチだ。 ⇒そうでないお金持ちはいると思いますか？
④家事が全然できなかった。 ⇒どれくらいできましたか？ 何はやりましたか？
⑤夫は一切私を手伝いません。⇒何は手伝いますか？ どれくらいは手伝いますか？
⑥父は人の気持が全く分からない。⇒分かるときはありますか？

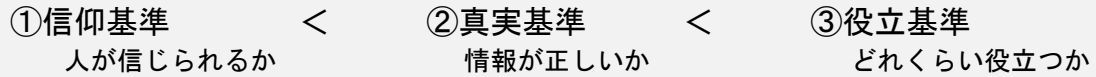
※「いつも」「みんな」などの言葉を使ってはいけないという意味ではありません。

【ワーク】①から⑥で1つずつ文章を作る。Aさんが読み上げ、Bさんが例外の質問をする

- ①いつも
- ②必ず
- ③みんな
- ④全然
- ⑤一切
- ⑥全く

28. 役立基準で学ぶ

学ぶときの3つの基準



①信仰基準

- ・ 「ターボさんなら間違いない！ターボさんについていこう」と信じて学ぶという姿勢は一見すると学びが早いようですが、実は自分で判断していないのであまり身につけません。
- ・ あるとき理想の師だったターボさんがっかりし、学ぶ意欲が失せる危険があります。アンチターボになるのはこのタイプです。

②真実基準

- ・ 「真理や正しいことを学ぼう」とすると正解かどうかの判断が付きません。
- ・ 自分は正しいことを学んだと思うと、他人を否定する人になります。
- ・ 【階段ルート】が正解で【崖ルート】は間違いではありません。

③役立基準

- ・ 「どれくらいじっくりくる？」と考えて、採用するかどうかを決めましょう。
- ・ じっくりくるとは、“今の自分が拒絶せずに受け入れられて、役立つか”です。
- ・ より役立つとは、長期、広範囲で欲求を満たすもの。
- ・ 過去にメンターや本から学んだこととCPで教わったことが矛盾するときはずいぶん質問しましょう。理解が深まります。

【ワーク】教えを役立基準で選ぼう！ 採用しないを選んだ場合どう変えたら採用しますか。

①幸せと成功を手に入れたかったら常識を手放しましょう

- ・ 採用する or 採用しない

②人生で道が分かれていたら成長できるほうを進みましょう

- ・ 採用する or 採用しない

③頑張らなくていい

- ・ 採用する or 採用しない

④人のことを正す前に自分を正そう

- ・ 採用する or 採用しない

29. トレインメソッドからセラピストアプローチ

先につながり感を感じるとコミュニケーションの心理的ハードルが下がり、コミュニケーションが親近感のこもったものになる。

【ワーク】 トレインメソッドからセラピストアプローチ

先に「きっとあの人も…」と共通点を想像したあと、相手とコミュニケーションを取る。

1. Cさんとセラピストアプローチ（15分インタビュー）をやる約束だけする

2. Cとは別の人と2人組になってトレインメソッド

① 「相手は誰ですか？」

⇒質問された人はCさんの名前を答える

② 「あなたがCさんに感じているつながり感は10段階中いくつですか？」

③ 「勝手な想像で構いません。Cさんと共通点が2つあるとしたら何だと思えますか？」

※質問された人は「きっとあの人も…」と言ってみる。

④ 「Cさんへのつながり感は10段階中いくつですか？」

2人が思ったら、Cさんの近くへ移動。

Cさんも終わったら横に並んで座ってセラピストアプローチ↓

3. Cさんとセラピストアプローチ 15分インタビュー

・今は何をしていますか？

↓

・その前は何をしていたんですか？

↓

・その前は何をしていたんですか？

↓

・その前は何をしていたんですか？

↓

・

★それぞれの期間で聞くこと

・どうしてそれを選びましたか？

・そのときの [上司、同僚、先輩、後輩、友達]
はどんな人でしたか？

・あなたはどんな社員、学生、子供でしたか？

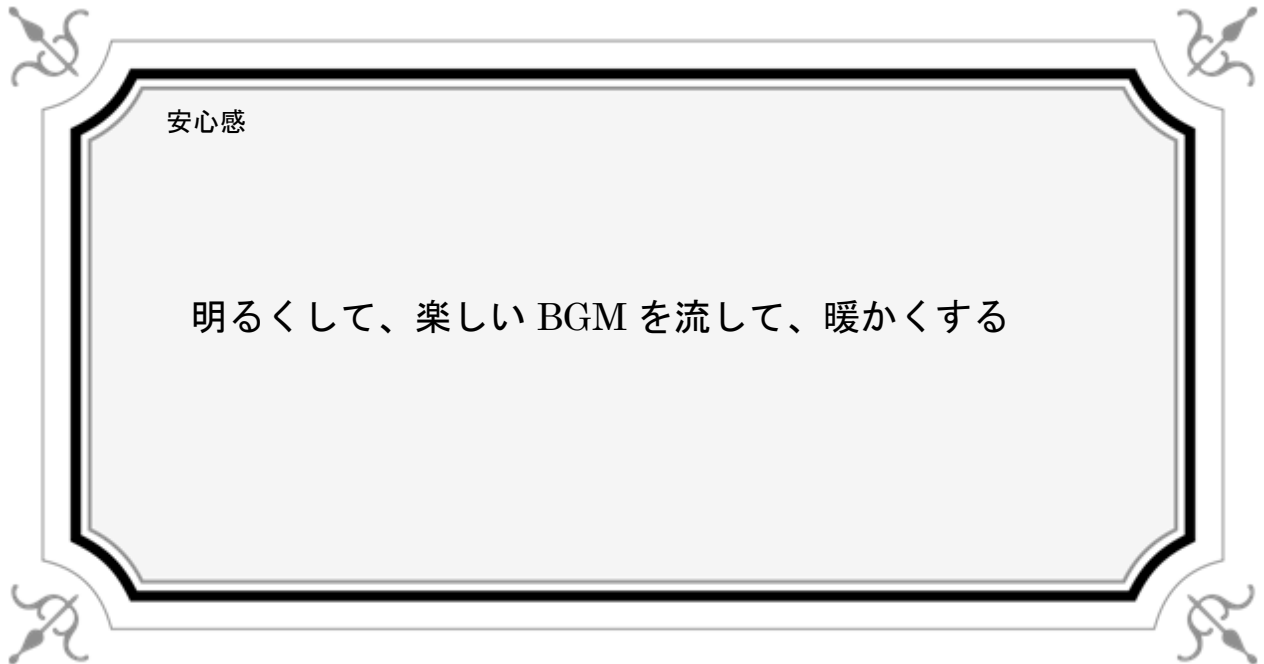
・思い出に残っている出来事は？

・楽しかったこと、嬉しかったことは？

【参考】つながりの小ワザ

1. 「いいね」で肯定してあげる
2. 「分かる～」 「あるね」と共感する
3. 「私たちは仲間」「私たちはチーム」と言葉にする
4. 「話かけてもいい？」 「話に入れてもらっていい？」

【追加】 V A K



不安症の治療で使われている手法。

不安や恐怖の場面は、暗く、不気味な音、寒いなどの要素で記憶されている。

【ワーク】

- ① あなたにとって、不安や恐怖を象徴するものがあるとしたら何ですか？
- ② 象徴する一場面を思い描いてください。感じている不安（恐怖）は10段階でいくつ？
- ③ V 明るくして、暖色系にしてください
A 楽しい BGM を流してください
K リズムをとって、微笑んで、暖かくしてください
- ④ 感じている不安（恐怖）は10段階でいくつになりましたか？
- ⑤ 必要ならアイムーブ／タッピング

※VAKについては、NLPで学ぶことができます。（木村孝司さん）

C PとN L Pは相性がよく、相乗効果が期待できる

- ・ C Pはあなたが目指している目的地はどこなのか、そしてその最短距離を学ぶことができる。
- ・ N L Pは、人生という旅に役立つ技術を学ぶことができる。



第3回 自己肯定感

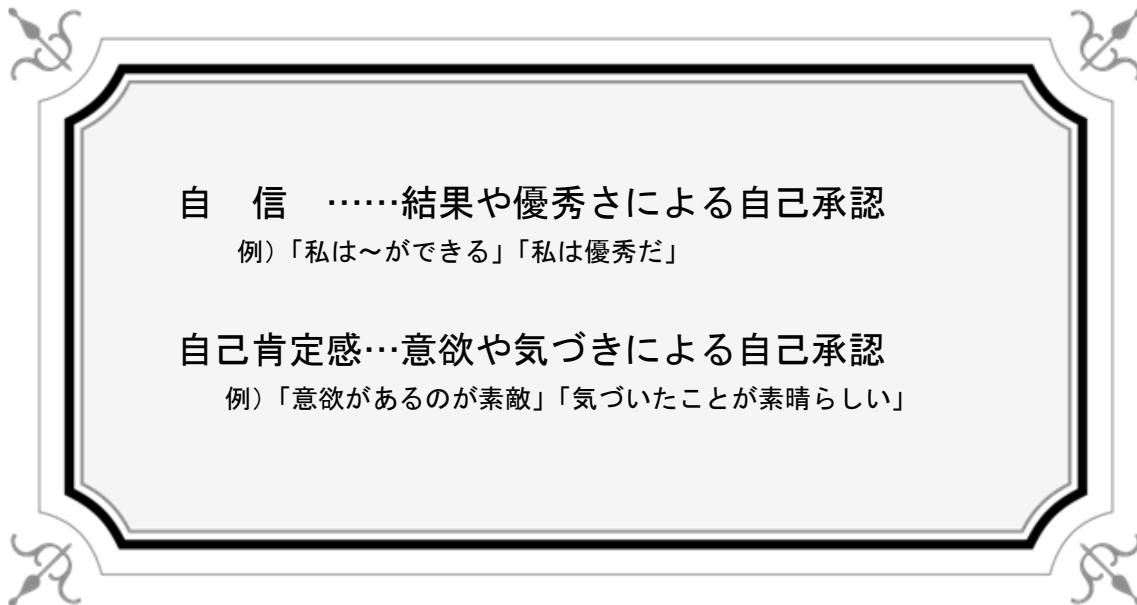
30. 復習

1. 【ワーク】緊張から安心感へ

- ① 「今緊張や不安を感じているとしたら、10段階で表すといくつ？」
(①が0だった人は②③④は飛ばす)
- ② 「それを感じている状態は、現在どんな状態になっているよりまし？」ラインチェンジ
- ③ 「具体的にはどうなるかもしれないと考えているから？」レッドラインの具体化
- ④ 「それは起きるとしても何は起きない？」レッドライン
- ⑤ 「何があるから安心？」セイフティリソース
- ⑥ 「安心を感じているときはどんなとき？」セイフティステート
- ⑦ 「そのとき感じている体の感覚を2つ教えてください」セイフティステート
- ⑧ 「緊張を10段階で表すといくつですか？」
- ⑨ 「アイムーブ／タッピングをしますか？」 P.22 を参照

2. 【ワーク】トレインメソッドからセラピストアプローチ P.40

3 1. 自信と自己肯定感の法則



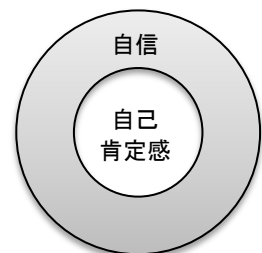
★心理法則 自信は行動する心理的ハードルが低くなる

- ・ 私は～ができる、能力、才能、強み、長所、センス
- ・ 他人より優れた結果、成績、知識、学歴、地位、収入、売上、資産、所有物
- ・ 感謝された、褒められた、認められた、頼られた、喜んでもらえた、人気がある
- ・ 努力して人並みになった、克服した
- ・ 高い志を持っている、高い目標に向かっていて、社会貢献
- ・ 容姿、パートナー、子供、住んでいる場所

★自信のドーナツ理論

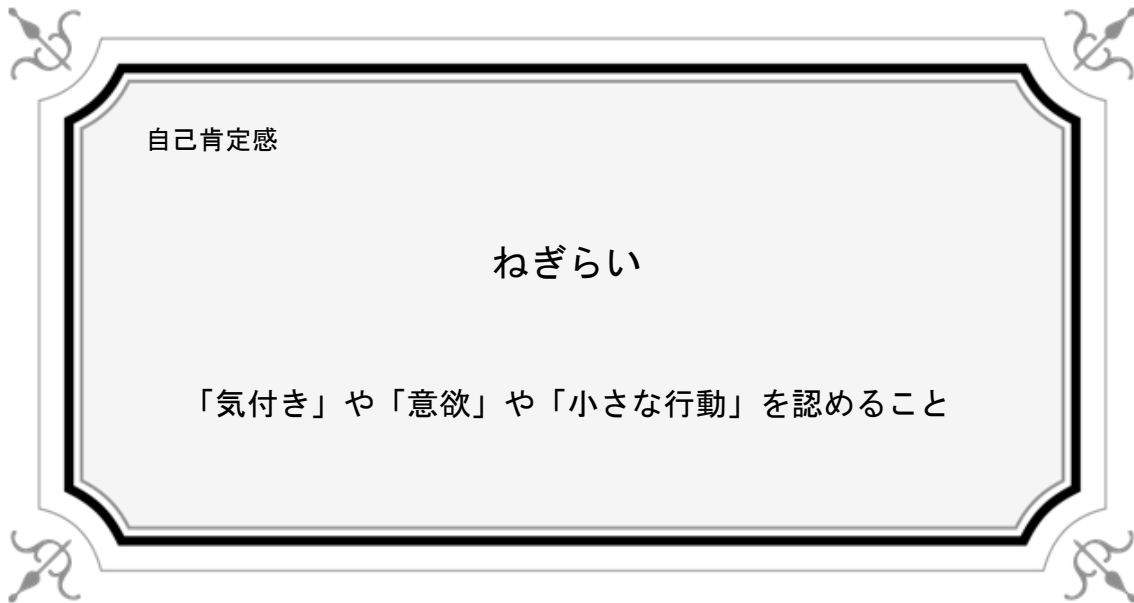
自己肯定感を満たさないまま自信を持つと【崖ルート】特有の問題が出る。

- ・ 結果に対する執着「結果が出なければ意味がない」
- ・ 人並では満足できない「みんなができることは価値がない」
- ・ 他人に認められることへの執着「認められなければ意味がない」
- ・ 常に優秀でいなければいけないプレッシャー
- ・ 一緒にやる人への高い要求水準、近い関係の人に対して厳しくなる
- ・ 自分が劣ってしまう恐怖
- ・ 追い込んでいるので機嫌が悪い、イライラ
- ・ 否定されると怒りやすい、傷つきやすい
- ・ 劣っている人を見下す、劣ったままでいる人を許せなくなる
- ・ 人と違うことや特別であることに価値があるのでつながりを感じにくい、感じたくない



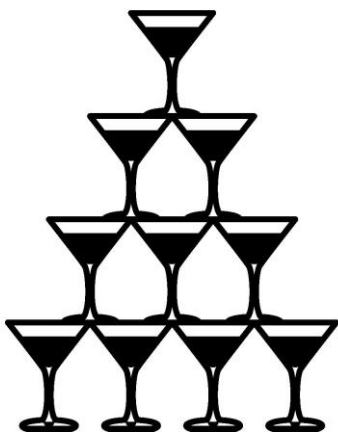
**自己肯定感を満たした上で自信を持つことによって
自分にも優しく他人にも優しい、それでいて行動力のある人になる。**

3 2. ねぎらいとは



ねぎらいとは、結果の前の「気づき」、「意欲」、「小さな行動」といったプロセスを承認することで、結果や行動に関係なく自分は素敵な人だという感覚（＝自己肯定感）を満たすこと。

1、ねぎらいのシャンパンタワー



気づき

気づくことで次の行動や改善につながる。気づかなければ同じ状態が続く。
だから気づいたことは素晴らしい。

意欲

行動は意欲から生まれる。
だから意欲があることは素晴らしい。

行動

結果は小さな行動が積み重なったもの。
だから行動していることは素晴らしい。

結果

2、何をねぎらうか

気づき	意欲	行動	結果
<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の行動に気づいた ・ 自分の思考に ・ 自分の気持ちに ・ やっていなかったことに ・ できていなかったことに ・ やったほうがいいことに ・ やるべきことがあることに 	<ul style="list-style-type: none"> ・ やりたい ・ やる気がある ・ やろうと思った ・ 続けようと思った ・ 終わらそうと思った ・ より良くしようと思った 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 準備した ・ とりかかった ・ 今やっている ・ 続けている ・ 改善している 	<ul style="list-style-type: none"> ・ やり終えた ・ やりきった ・ 完成させた ・ 目標を達成した

3、承認する言葉の種類

- ・ 偉い、ステキ、かっこいい、素晴らしい、嬉しい
- ・ ~したね

※「…な私って素敵」「…な私って偉い」にすると存在の肯定になる

4、歪んだ捉え方をするほど【崖ルート】になる

【崖ルート】は異なるものごと混同して同じものだと捉えている

- 例) 「結果が出ていなければ、行動していないのと同じ」
「行動していなければ、やる気がないのと同じ」
「改善していなければ、気付いていないのと同じ」

このように混同した捉え方をすると自分を認めることが難しくなる。
例えば行動を認めるということは「もう完了したので行動しなくていい」という意味だと感じてしまうから。

結果が出る前に認めることは、甘やかす、放置する、ごまかすことだと感じる。

※ディバイディング思考 区別して考えること P.82

3 3. 自分責め⇒ねぎらいワーク

【ワーク】自分責めをしている人をねぎらう

① ネガティブな習慣がやめられない

A CPで学んだのについ〔不安から動いて、相違点を見つけて〕しまう…

B それに気づけたことが素晴らしい（偉い、素敵、いい）

気づくことで〔安心感に変えていく、共通点を見つけていく〕ように改善できるから

A ありがとう

② やろうと思ったのにできなかった

A 〔安心感に変えていくこと、共通点を見つけること〕をやってみようとは思ったが全然できなかった…

B それをやろうと思った意欲が素晴らしい（偉い、素敵、いい）

意欲を認めると行動につながるから

A ありがとう

③ やってみたいけど上手くできない

A 先月CPを受けて〔安心感に変えていくこと、共通点を見つけること〕をやってみたが、全然習慣にはなっていない…

B そうやって行動したことが素晴らしい（偉い、素敵、いい）

行動が積み重なると習慣（結果）につながるから

A ありがとう

④ やるべきことを忘れていた

A 〔安心感に変えていくこと、共通点を見つけること〕を忘れていた…

B それに気づけたことが素晴らしい（偉い、素敵、いい）

次につながる（改善する）きっかけになるから

A ありがとう

3.4. ねぎらいたくない理由

1. ねぎらったらそれ以上行動する気がなくなってしまうそう

⇒自己否定をして行動する【崖ルート】が染み付いているから。
まだ完了していないことを完了したことにするのではない。

2. 完了していないのに完了したことにごまかす気がする

⇒ねぎらいとは、まだ完了していないことを完了したことにするものではない。
望む状態に向かっているやる気や行動を認めること。

3. ねぎらうとクオリティが下がる気がする

⇒望む状態を下げるわけではない。
望む状態はそのままそれに向かっているやる気や行動を認めること。
もっとよくしたいという気持ちになる。

【ワーク】これ以外にねぎらって自分を認めたくない理由はなんでしょう？
どんな問題が起きそうですか？



★日常の場面でねぎらう言葉を決めておく

例

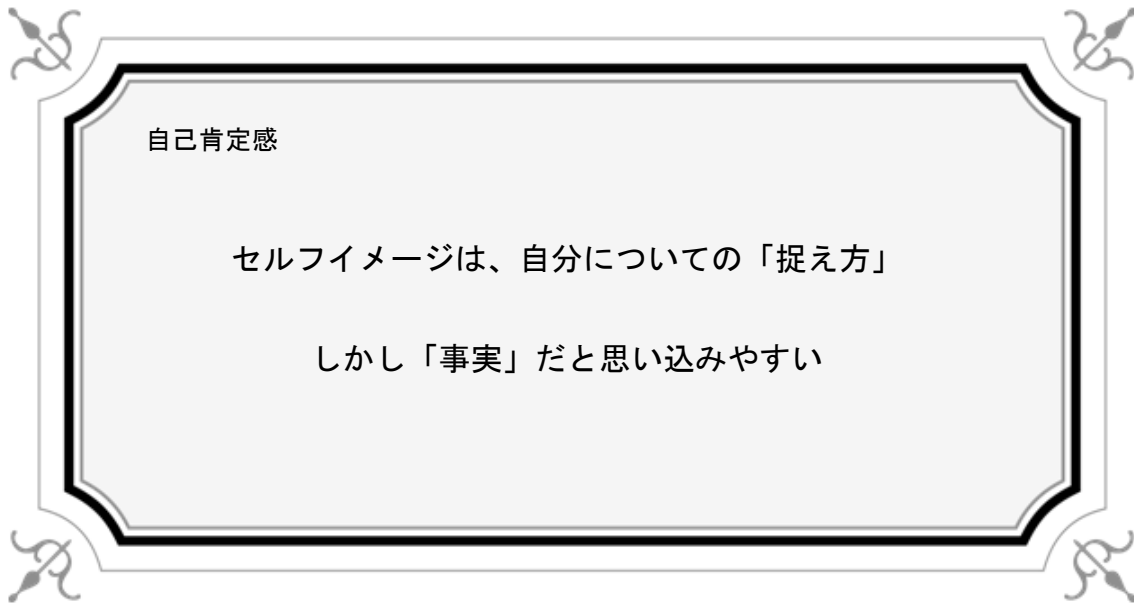
テーマ	気づき	意欲	行動	結果
ねぎらい	ねぎらっていないことに気付けた、素晴らしい	ねぎらおうと思っている私は意欲が高く素晴らしい	ねぎらっている私すごいじゃん	ねぎらった私えらい
朝起きる	朝起きる時間だと気付いた私ってえらい	起きようと思っている私は意欲があつて素晴らしい	起き上がっている私すごいじゃん	起き上がったよく頑張った！
掃除	掃除してないと気付いた私はきれい好きだな	掃除する気がある私ってえらい	掃除しているなんて素晴らしい	部屋がきれいで気持ちいい。達成感あるね。
不安	不安を感じていることに気付いた私はえらい	不安をどうにかしようとしている私は素敵	「なによりまし」のワークをしているわたしはえらい	最初より不安が減ったね
日報	書く必要に気づいた私はえらい	きちんと書こうとしている私はえらい	今書いてえらい	書き終わった素晴らしい
セミナーで学ぶ	自分にはない習慣だと気づいた私ってえらい	聞いて自分のものにしてしようという意欲があるのが素敵	楽しくワークしていて素敵だな	今日も学んで偉かったな

【ワーク】発表・・・一緒にねぎらって、褒めて、喜んであげる

テーマ	気づき	意欲	行動	結果

「結果」に書く言葉は、できたときにかけている言葉↑

35. セルフィメージ



※ セルフィメージは総合的な自己評価のこと。プラスもマイナスも含んでいる。
セルフィメージの中に自信や自己肯定感、自己否定感などが含まれています。

※ 「セルフィメージが高い・低い」と言った場合は、「～ができる人だ」「優秀な人だ」と自信のことを言っている場合が多い。

★自分はどうな人ですか？どんな一面がありますか？

形容する単語（～する人、～な人の「～する」や「～な」の部分）を書きましょう。

※○と×が半々にならなくてもいい

※1回目は自分で（5分）、2回目は質問してもらって（3分+3分）

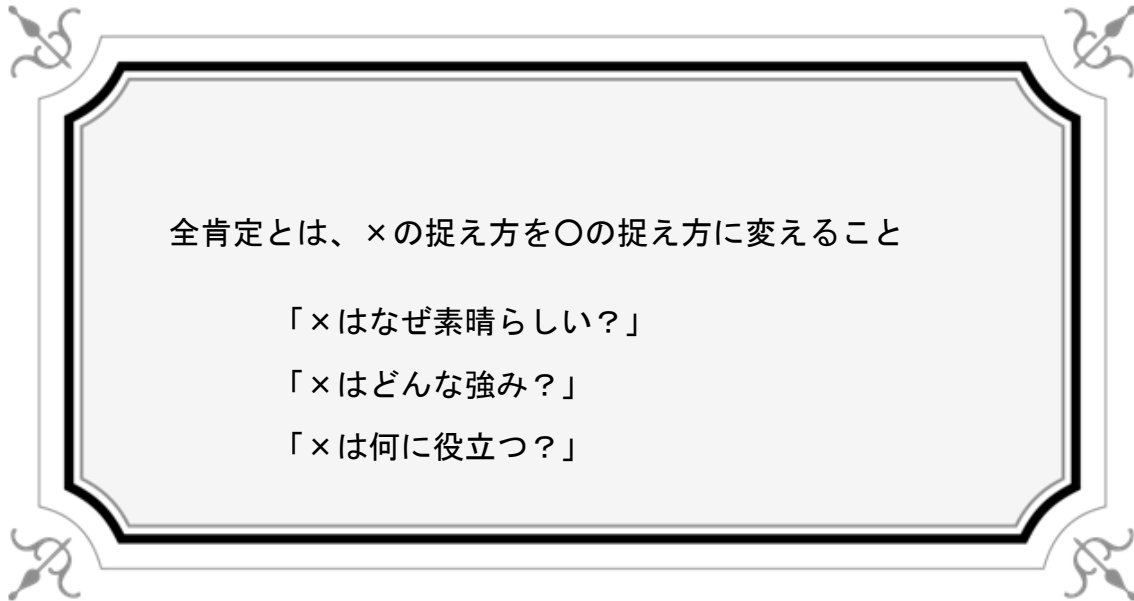
質問「あなたはどんな人ですか？」「あなたはどんな一面がありますか？」

例)

○プラス	×マイナス
優しい	自分勝手
気遣いができる	外づらがいい
好奇心が旺盛	よく先延ばしをする
⋮	⋮
⋮	⋮

○プラス	×マイナス

36. セルフィメージの書き換え 全肯定



セルフィメージとは自分自身の本当だと思いこんでいる捉え方（真実）です。
セルフィメージはすべての発想や行動に影響を与えています。

例) 私は傷つきやすい ⇒人と関わらないようにしよう

捉え方の変え方

⇒それはなぜ素晴らしい？どんな強み？どんな役に立つ？どんな喜びをもたらす？

例) 私はずるい人だ

「ずるい」はなぜ素晴らしい？どんな強み？どんなことに役立つ？どんな喜びをもたらす？

⇒知能が高いということでもあるから素晴らしい・・・私は知能が高い人だ

【ワーク】前ページで書き出したマイナスのセルフィメージをSAMで肯定する P.55

※アドバイスする人は「～な人」「～する人」と伝える。

※採用した捉え方は前ページの○プラスに書き込む。

【ワーク】プラスに書き換えたセルフィメージをひとつずつ発表

「私は、～な人です。」 <拍手>

37. SAM

解決する方法は質より量

【SAMのやり方】

- ・ 1人3分間 （必ず時間を計る、時間になったら拍手で切る）
- ・ 相談内容は書いたものを読む （背景の説明や気持ちを話さない）
- ・ アドバイスを思いついたら手を上げて相談者が当てる
- ・ アドバイスは短く （説得しようとしな、説明を追加しない）
- ・ アドバイスをもらった相談者は「しっくり%」「大きさ」を示す
- ・ 相談者が気持ちなどを話したら「%は?」「大きさは?」と聞いてあげる
- ・ 100%または十分な大きさになるか制限時間になったら終了

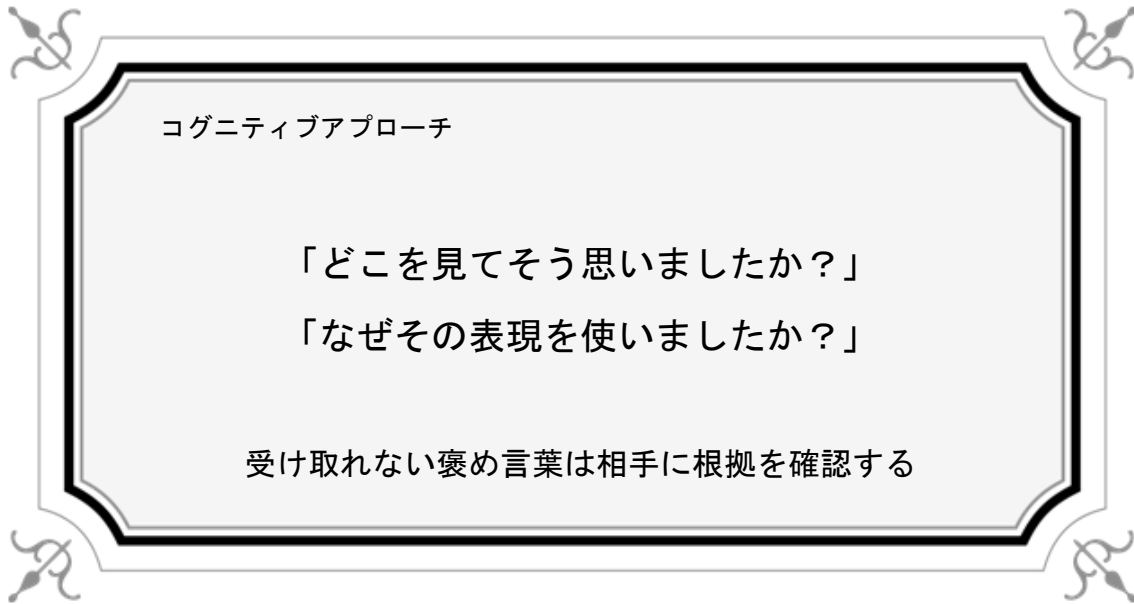
※SAM=サポート、アドバイス、モデリング

★上手なアドバイスのもらいかた

※話を聞いて欲しいときは「愚痴を聞いて」とっておきましょう。

○	△
<ul style="list-style-type: none"> ・ 相談内容を一言でまとめる ・ どれくらい解決に役立ちそうだと感じているかを%で返す <p style="text-align: center;">↓</p> <p>アドバイスの数が増える 主体的にアドバイスを選べる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の考えや気持ちを詳しく述べる ・ もらったアドバイスに自分の考え、気持ちを返す <p style="text-align: center;">↓</p> <p>アドバイスの数が減る 話すうちに悩みが増える、アドバイスを する人にとってストレス、説得したくなる</p>

38. コグニティブアプローチ「どこを見てそう思いましたか？」



他者から承認されても自分を承認していなければその言葉を受取ることはできません。
なぜなら、他者の捉え方と自分の捉え方に矛盾が生じているからです。
他者の捉え方を受け入れるためにコグニティブアプローチを行います。

【ワーク】 プライジングセッションからのコグニティブアプローチ

① プライジングセッション （1分間）

一人を褒める。褒めてもらっている人はメモしておく。

② コグニティブアプローチ

もっと受け取りたい褒め言葉をひとつ選び、それを言ってくれた相手に質問する。

「どこを見てそう思ったのか教えてください」 褒められても受け取れなかったら

「なぜその表現を使ったのか教えてください」 褒め言葉だと感じられなかったら

★他者からの承認を受け取りたくない理由トップ3

1. 事実と違うので抵抗がある

⇒相手の褒め言葉は相手の捉え方であって事実ではないし、自分が事実だと思っていることも捉え方。

2. 褒め言葉を受け取らないほうが大人だ、謙虚だ

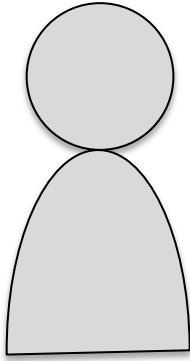
⇒【階段ルート】で必要なことは自己肯定感を感じることに。したがって、謙虚さが求められる場であれば、謙虚な態度をしながら心の中で『うれしい〜』と喜んでいれば良い。

3. 褒め言葉を受け取ると、おだてに乗って相手にコントロールされてしまう

⇒褒められて相手に借りを感じるのは自分のことを否定しているから。
「こんなダメな私を無理して褒めてもらって申し訳ない」という罪悪感を感じているために、過剰にお返しをしなければいけないと考えている状態。
ねぎらいなどをしていくと自然とその感覚は減っていく。

39. リアライジングタイプ

分かったことを「実感」するときの個人差を思想的傾向／感情的傾向でタイプ分け



頭（思考）タイプ

理解する、論理や根拠が理解できたときに分かったと思う
言語化、映像で考える、説明的身振り

心（気持ち）タイプ

納得する、嬉しくなって言葉が出たときに分かったと思う
ノリ、勢い、擬音、感情的身振り

体（感情）タイプ

腑に落ちる、体のしっくり感があつたときに分かったと思う
自分の体と対話、理解が遅いが深い

★いいところと悩みと要望 ※違和感を感じたら他のタイプへ移動

	頭（思考）	心（気持ち）	体（感情）
いいところ	理解力	気分で一緒に盛り上がる	安心感を与える
悩み	冷たく見られる	気分にむらがある	言葉にできない
このタイプと関わるときの留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・ コミュニケーションを言葉に頼っています。言葉で説明されないとわかりません。 ・ 彼らが次々に質問するのは理解したいからです。 ・ 「考えさせて」と言えば待ってくれます。 ・ 彼らに「言葉にできないから助けて」といえば手伝ってくれます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 結論や言いたいことが分からないまま話し始めることがあります。 ・ 彼らは意見を気分で決めているので発言に一貫性がありません。 ・ 「いいね」の一言と笑顔が彼らの救いになります。 ・ 彼らは黙られるのが怖いので「考え中」や「分からない」を伝えましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 彼ら理解するのに時間がかかるので待ってあげましょう。 ・ 彼らは説明できなくても感覚でわかっています。 ・ 「言いたいことは A それとも B?」と選ばせてあげるとよいでしょう。 ・ ノリを強要されるのが苦痛です。黙っていてもその場を楽しんでいます。



第4回 階段ルートでの実現

40. 復習

5. 【ワーク】不安から安心感へ

※CP も後半です。不安がある人はそれをテーマに扱きましょう。

- ① 「不安を感じているとしたら、10段階で表すといくつ？」
- ② 「それを感じている状態は、現在どんな状態になっているよりまし？」ラインチェンジ
- ③ 「具体的にはどうなるかもしれないと考えているから？」レッドラインの具体化
- ④ 「それは起きるとしても何は起きない？」レッドライン
- ⑤ 「何があるから安心？」セイフティリソース
- ⑥ 「安心を感じているときはどんなとき？」セイフティステート
- ⑦ 「そのとき感じている体の感覚を2つ教えてください」セイフティステート
- ⑧ 「緊張を10段階で表すといくつですか？」
- ⑨ 「アイムーブ／タッピングをしますか？」 P.22

6. 【ワーク】トレインメソッドからセラピストアプローチ P.40

7. 【ワーク】自分責め⇒ねぎらいワーク P.48

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤ Aさんのセリフ①～④をランダムで。その場でBさんがねぎらう。

★ねぎらいのコツ

まず「素晴らしい！」と言う。理由は後から考える。

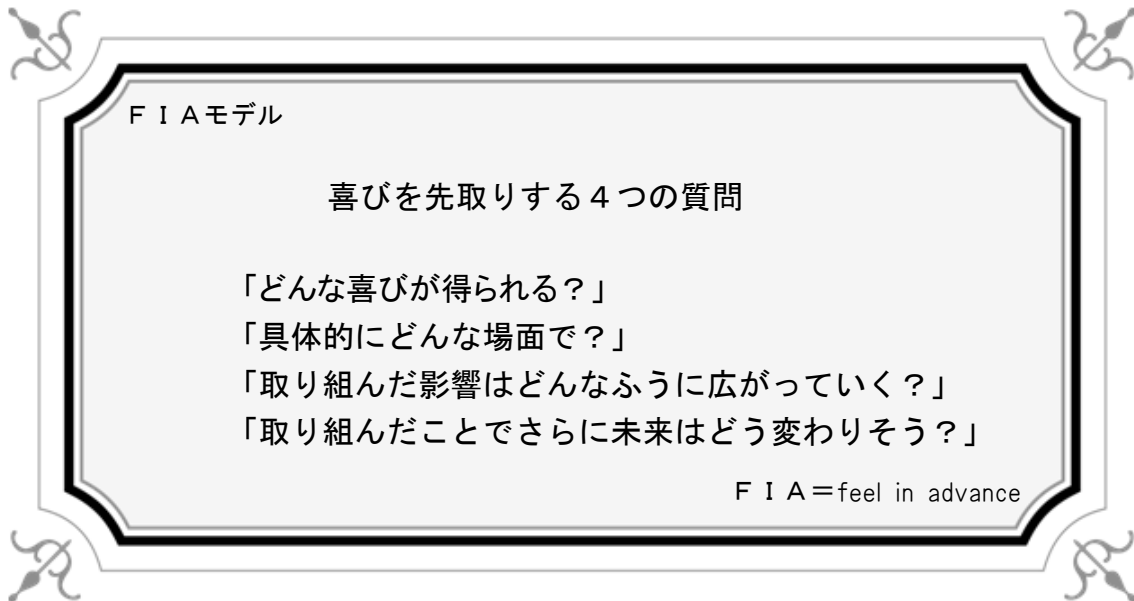
8. 【ワーク】プライジングセッションからのコグニティブアプローチ P.56

4 1. 私のCPの目的の確認

【ワーク】前半のCPの目的の達成度を自分で評価（100%） P.2 自己紹介

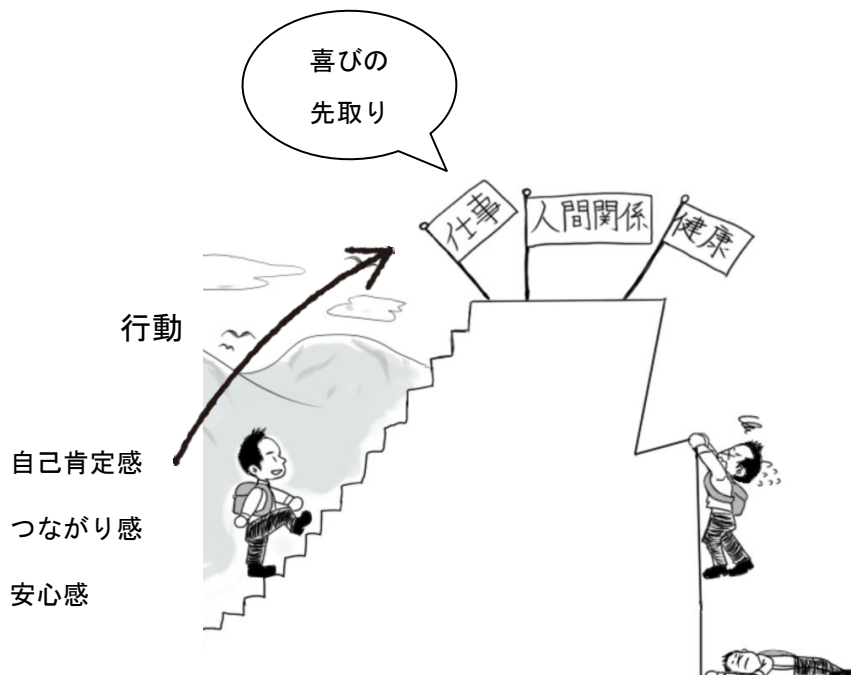
【ワーク】後半の目的は？

4 2. F I Aモデル (喜びの先取り)



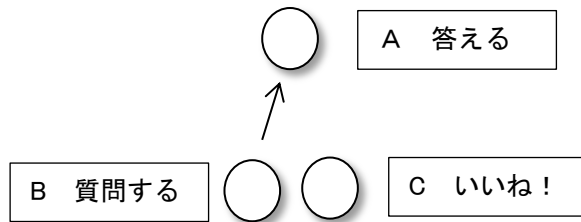
何かに取り組む時に、「喜びの先取り」をすると、意欲が高まって行動しやすくなります。

【階段ルート】【崖ルート】のどちらにいたる状態でも効果がありますが、【階段ルート】のほうがより本質的な喜びが拡大されます。



【ワーク】後半の目的をF I Aモデルで喜びを先取りする

3人組、Aさんに対してBさんCさんが向かい合う形で座わる



①インタビュー（3分）

Aさんは後半の目的（P.63）からひとつ選ぶ。

1、「それに取り組むとどんな喜びが得られますか？」

2、「その喜びは具体的にどんな場面で感じられそうですか？」

3、「その目的に取り組んだ影響は、自分の周りの人たちへどんなふうに広がっていきますか？」

4、「さらにその目的に取り組んだことで、未来はどう変わっていきそうですか？」

5、「まとめると、その目的は何のためですか？」

②3人で発想出し（7分）

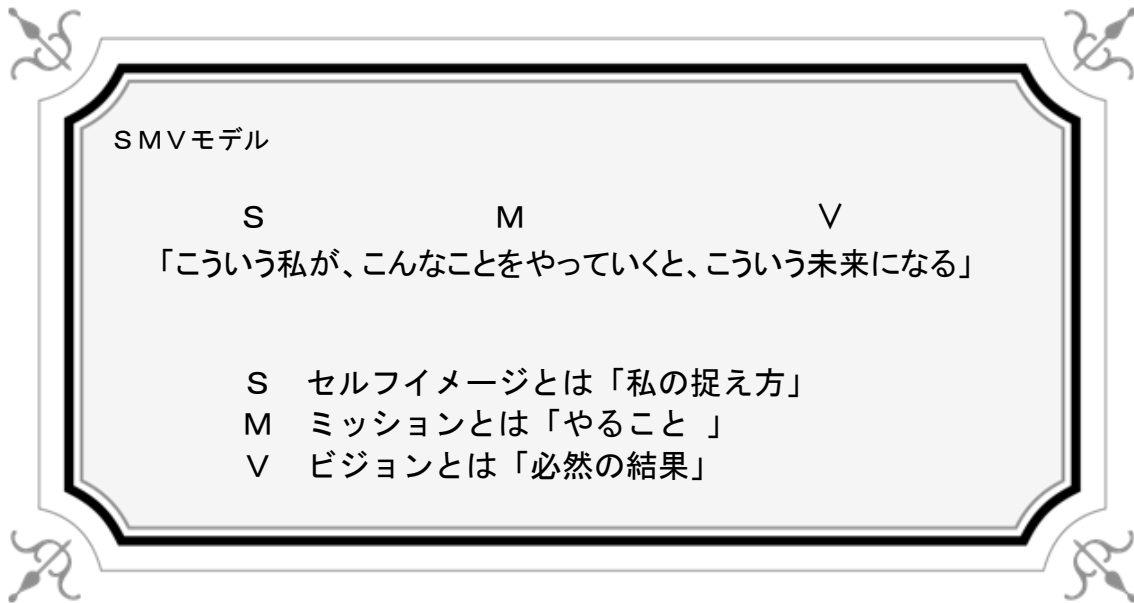
Aさんが目的を達成できるようにアイデアを出し合う。

※ Aさんはどんなアイデアも「いいね」と聞く。「しっくり%」も言わなくていい。
あとで役立基準で採用すればいい。

※ アイデアを出す時に、「～しないようにする」は「～する」に。

例「自分を責めないようにする」→「自分をねぎらうようにする」

4 3. 気が重いときのSMVモデル



人は何をするときでも「〇〇な私が…すると～になる」と無意識に物語を予想している。うまくいかない結末が予想される時は「気が重いな」とか「なんだか面倒くさい」と感じて、やる気にならない。

やることは変わらなくても、セルフィメージが変わると予想される結果が変わる。上手く行く結果を予想すると意欲が高まる。

例：① 掃除が苦手な私が → 掃除をすると ⇒ 時間がかかる

② きれい好きな私が → 掃除をすると ⇒ ？

【ワーク】 やる気が出ないことをSMVを使って意欲を高めてみる

1. やる気がでない（気が重い、煩わしい、面倒くさい）ことをSMVで書きだす。

例) S M V
掃除が苦手な私が 掃除をすると 余計に散らかる

2. 2つの未来を体験する

準備：試してみるプラスのセルフイメージ2つ選ぶ P.53

①斜め前に一歩進むと、(A/B)な自分になります。

※「Aな私」と言って移動

②その自分で～（Mにあたる行動）をするとどうなりますか？

③AとBどちらが良い感じがしましたか？そちらに立って良い感じを十分感じたら終了です。

★トリガー：紙に書いて貼っておいて、プラスのセルフイメージになってからスタート

4 4. 階段ルートでの練習 人生の分野 ①安心感

人生の大切な分野に取り組むに当たって、その分野での安心感、つながり感、自己肯定感を感じる

人生の大切な分野： _____ P.4 から一つ選ぶ

※ここから先の安心感、つながり感、自己肯定感のワークは、ここで決めた同じ分野で行う。

【ワーク】安心感

- ① 「～の分野について何か不安に感じることがあるとしたら何ですか？」
- ② 「不安感を10段階で表すと？」
- ③ 「具体的にはどうなるかもしれないと考えているから？」レッドラインの具体化
- ④ 「それは起きるとしても何は起きない？」レッドライン
- ⑤ 「何があるから安心ですか？」セイフティリソース
- ⑥ 「安心を感じている状態を思い出してください」セイフティステート
- ⑦ 「不安感を10段階で」
- ⑧ 「アイムーブ／タッピングをしますか？」

4 5. 階段ルートの練習 人生の分野 ②つながり感

【ワーク】トレインメソッドの応用

※つながりを感じる共通点を勝手に想像するだけでなく、実際に体験した事実も思い出す。

※事実かどうかはつながり感に関係ありません。想像でOK

例) 電車でつながり感を感じた

- ① 前のページで決めた分野で関係する人を一人選ぶ
※嫌いな人だと難しいので避ける
- ② その人に感じているつながり感を10段階で
- ③ 勝手な想像で構いません。悩みや苦勞で共通点があるとしたら？
「きっとあの人もこんな悩みや苦勞があるんだろうな」
- ④ 勝手な想像で構いません。いい思い出で共通点があるとしたら？
「きっとあの人もこんないい思い出があるんだろうな」
- ⑤ 一緒に何かを体験した場面を思い出して、その時の相手の表情を想像してみてください
- ⑥ つながり感を色と温度で表現すると？
- ⑦ その人に感じているつながり感を10段階で

【参考】色と温度について

感じているつながり感を色や温度として認識するとその感情が強くなります。

(NLPで学ぶことができます)

4 6. 階段ルートでの練習 人生の分野 ③自己肯定感 SMV

【ワーク】その分野での自分のセルフイメージを書き出す

※プラスは5つ、マイナスは3つ以上書く

○プラス	×マイナス

※プラスの捉え方を見つけ出す質問

- ・それをしているときどんないい面が出ていますか？
- ・大切にしていることは？
- ・どんな経験を積んできましたか？
- ・何に詳しいですか？
- ・何を心がけていますか？

※マイナスの捉え方を見つけ出す質問

- ・それをしているときどんなだめな性格や性質が出ていますか？
- ・大切にできないことは？
- ・どんな経験や能力や知識が足りない？
- ・何を心がけてもできない？

【ワーク】マイナスのセルフイメージを全肯定する

【ワーク】3つのプラスのセルフイメージでその分野に取り組んだときの結果を予想する。

例) 瞬発力があって、情報集めが好きで、長い目で考えられる私が、
健康の分野に取り組むと、どんどん元気になっていろいろなことが楽しめる。

準備：試してみるプラスのセルフイメージを左ページから5つ選ぶ

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

- ①斜め前に一步進むと、～な自分になる。
 ※「～な私」と言って移動

- ②その自分でその分野に取り組むとどうなるか試す。(A～Eの5つを試す)

- ③5つの中でよかったものを3つ選ぶ。

- ④前に一步進むと3つのセルフイメージの自分になる。
 ※「～な私」と言って移動

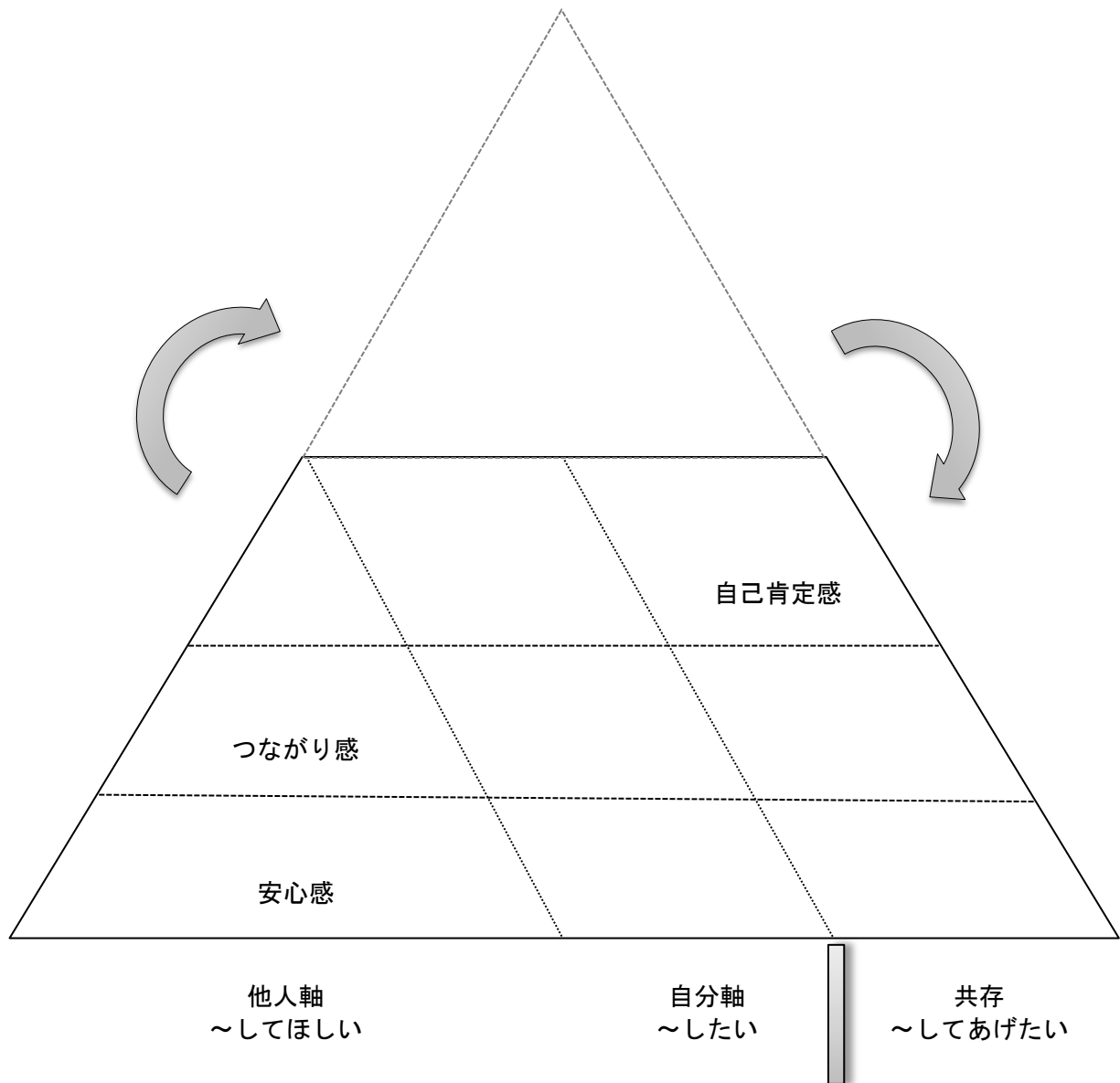
- ⑤その自分でその分野に取り組むとどのような結果になるか。

- ⑥出てきた結果(ビジョン)をメモ

4 7. 3つのステージ

あり方と成功のピラミッド

共存のステージに行くほど【階段ルート】になる



【参考】3つのステージの説明

<p>1 他人軸 してほしい</p>	<p>自己肯定感が足りず、さらに「私はできない」という自信のない感覚も強いために他人に欲求満たしてもらおうとしている段階。</p> <p>欲求を満たしてもらうために、相手に嫌われないように気を付ける。顔色をうかがう。気に入ってもらおうとする。自分より相手を優先する。</p> <p>それを続けると、私の我慢や努力を分かってほしい、認めてほしいと思うようになる。(望み)</p> <p>さらに「私は頑張っている」「十分やっている」「正しい」という自信(犠牲感)を持つようになると、自分の苦しみや頑張りを分かってくれない相手に他人責めが出る。(反抗のパターン)</p>
<p>2 自分軸 したい</p>	<p>「私はできる」という自信を持つと「私の欲求は私が満たす」という姿勢になる。他人がどう思うかはあまり関係がなくなり、私のやりたいことをできるようになる。</p> <p>周りから期待される振る舞いや役割に囚われなくなり、自由を得られる。</p> <p>ただし自己肯定感は満たされていないので、人よりも優秀であることに執着しまた人を優劣で見るようになるので、つながり感が感じられなくなる。</p> <p>他人からの影響を避けるために「私は私。他人は他人」と切り分けていることもある(隠れ他人軸)。これもつながり感が感じられないという弊害が生まれる。</p> <p>自分より相手を優先してきた反動から、やりたいことしかやらない、迷惑をかけてもいいと考えることがある。すると自分は幸せだが周りの人はストレスを抱えるので仕事や人間関係で摩擦が起き、言わば自分勝手な自分軸になる。</p> <p>ねぎらうことで自己肯定感を満たすと、人を見下したり自分と他人を切り分けてずに自分に自信を持つことができる。</p>
<p>3 共存 してあげたい</p>	<p>安心し、つながりを感じながら、自己肯定感を感じている。ねぎらいによって自分を認めているので自分も他人も素敵な存在だと感じている。</p> <p>自分と他人が自分の欲求を満たす大切な存在になっているため、自分だけでなく他人の欲求も満たそうとしている段階。</p> <p>自分と他人の欲求を満たすために自分と他人を理解しようとする。相手が受け取れるようにやる。</p> <p>自分がやりたいことがあるときは関係者の理解を得て環境を整える。協力者になってもらう。</p>

【参考】成長を止める8つの考え方

1、人生は下りのエスカレーターだと捉える

「人は年齢と共にダメになる」という捉え方をしているために、成長していると捉えられない。
⇒脳は老化しない

2、変わらないことはいい

過去に信仰基準で他人の影響を受けやすかった人が反省し、影響を受けないようにしようとして、成長したと捉えられなくなる。ぶれない美学。自分をしっかり持つことはいいことだ。
⇒役立つ影響は受けたほうがいい。役立基準で選ぶ。

3、成長したか成長していないか（認知のゆがみ、0/100思考）

⇒どれくらい成長したかを細かく認識できるようになると学んだことを忘れにくくなり、結果として成長が早くなる。

4、成長したら元に戻らないはず

成長したと認めたら元に戻ってはいけないという完璧主義。
⇒改善することが素晴らしい。元に戻ってもまた学ばばいい。元に戻るのが怖いのは成長したい「意欲」の高さの裏返し。

5、成長を認めるには他人からの承認が必要

C P受講生以外の人から成長してないと言われて落ち込む。
⇒成長は捉え方。事実ではない。

6、現実が何も変わっていないから成長していない

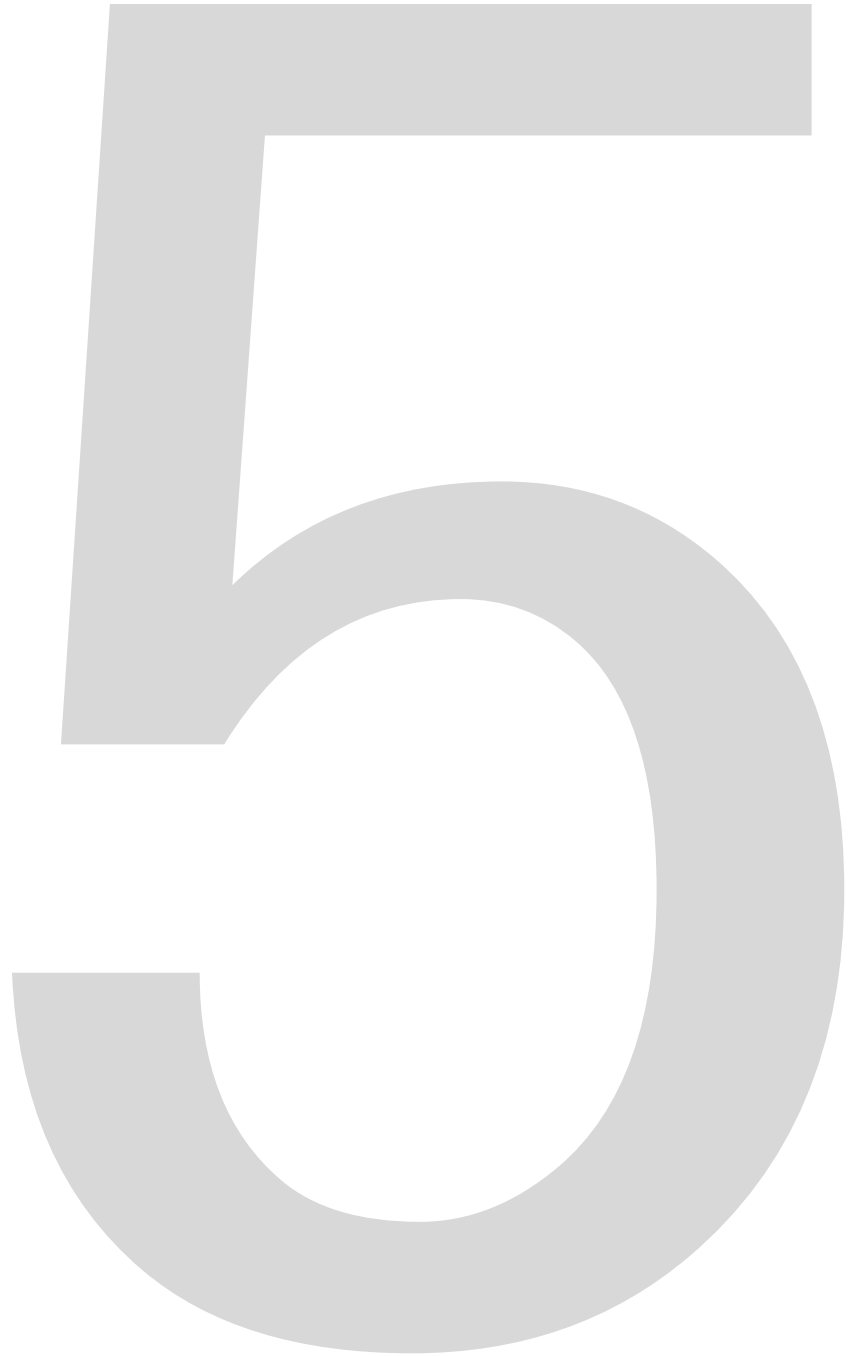
成長と実現を混同している。特に仕事やお金の分野だと【崖ルート】なので起こりやすい。
⇒ねぎらいの意欲、行動、結果と同じ構造。現実が変わってなくても成長していることがある。内面の成長と外側の実現にはタイムラグがある。また、ビジネスはビジネスで学ぶ必要がある。

7、最終的に悩みやマイナス感情がなくなると思っている

⇒成長とともに悩みも成長する。学生のころは受験の悩み。大人になると子供の受験の悩み。

8、今の自分がダメだから成長する

今の自分は未完成、未熟だという自己否定を原動力にする【崖ルート】。これが習慣になっているとゴールしたと思うと成長意欲がなくなる。
⇒成長したい意欲があるから成長する。
⇒今成長している姿が「完成」している自分だと捉える。



第5回 階段ルートで行動する

48. 復習

1. 【ワーク】安心感

※CP は残り 2 回。そのことに不安がある人はそれをテーマに扱きましょう。

- ① 「不安を感じているとしたら、10段階で表すといくつ？」
- ② 「それを感じている状態は、現在どんな状態になっているよりまし？」ラインチェンジ
- ③ 「具体的にはどうなるかもしれないと考えているから？」レッドラインの具体化
- ④ 「それは起きるとしても何は起きない？」レッドライン
- ⑤ 「何があるから安心？」セイフティリソース
- ⑥ 「安心を感じているときはどんなとき？」セイフティステート
- ⑦ 「そのとき感じている体の感覚を 2 つ教えてください」セイフティステート
- ⑧ 「緊張を 10 段階で表すといくつですか？」
- ⑨ 「アイムーブ／タッピングをしますか？」 P.22

2. 【ワーク】トレインメソッドからセラピストアプローチ P. 40

終了後、4 人組で相方の素敵なところをシェア

3. 【ワーク】ねぎらいのワーク P.48

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤ 講師に指示された①～④のパターンで自分責めのセリフを考える。その場で B さんがねぎらう。

★ねぎらいのコツ

まず「素晴らしい！」と言うこと。理由は後から考える。

49. 実現の3つのステップ



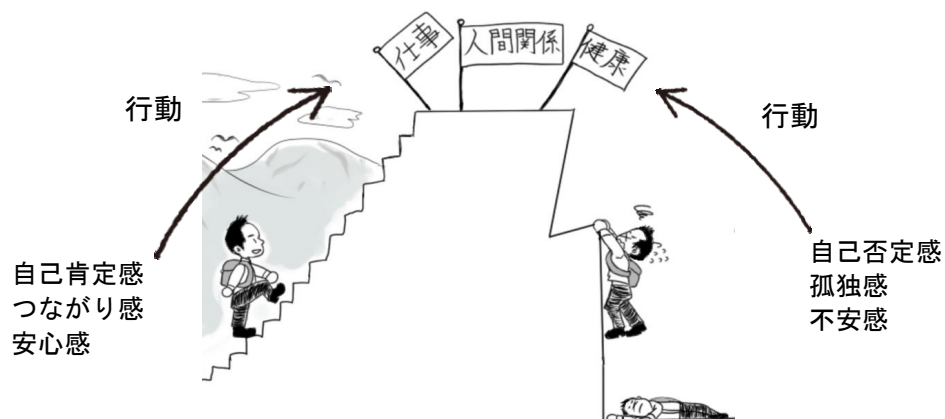
何かを実現するときはこの3つのステップを登っています。

例) どこかに行こうと思った時

- 1, 何時にどこに着いているのか理想の状態を思い描いて
- 2, 交通手段などどうしたらたどり着けるか発想を出して
- 3, 朝起きて家から出発して駅まで歩いて電車に乗る。問題があれば途中で他の方法を試す。

★階段ルートの改善とは？

安心感、つながり感、自己肯定感を感じている状態で、「実現の3つのステップ」をやっていく。



※ 行動の中身は階段ルートも崖ルートも同じ

1、 【望む状態】を思い描く

① 望む状態の2つのポイント

脳の前頭葉は創造的な役割を果たしています。人間は他の動物に比べて飛び抜けて前頭葉が発達しています。そのおかげで、「こうなりたいな」、「こういう状態を手に入れたいな」、「こういうものがあつたらいいのに」といった①今は存在しない、②自分が欲しい未来を想像することができます。

② 望む状態を思い描くことと“予測”や“マイナスの妄想”は違う

【予測】とはこのままいくと未来どうなるかを考えること。自分が欲しいという②の要素が入っていません。

【マイナスの妄想】とは今は起きていない恐ろしい未来を想像して感情にひたること。たとえば、相手の反応を見て憶測を広げていくことも当てはまります。

不安になり、ストレスが増し、脳の機能が低下し、思考停止に陥ります。脳は現実起きたことだと捉えてしまいます。

⇒不安感を安心感に変えるワーク

⇒「気づいたことが偉い」とねぎらって自己肯定感

③ 望む状態を思い描かないと？

「どうしよう…」と途方に暮れ、行動できず、目の前の問題に思い悩むことになります。

望む状態を思い描くと思いが切り替わり、「どうやったらできるだろうか」と考えはじめ、発想（＝具体的な行動のアイデア）が生まれ、行動できます。

④ 望む状態が思い描けない理由とは？

望む状態と同時に難しい理由や障害や問題を考えてしまうと、あなたの脳は相反した指令を受け取って混乱します。そうすると望む状態を思い描けなくなります。

難しい理由や「できない理由」を探せば無限に出てきます。忙しいから、経験がないから、普通はやっていないから、失敗した人が多いから、タイミングが悪いから、周りが協力的でないから、年齢、外見、性別、才能、血液型、遺伝、家系・・・なんでもできない理由になり、見つかるほど絶対にできるわけがないと確信するようになります。

それで大きなストレスを感じると、前頭葉が麻痺して上手く考えられない状態に陥ります。

⇒不安感を安心感に変えるワーク P.28

⇒障害や問題は望む状態を思い描いてから、次の発想を出す段階で解決方法を考える。

⑤ 考えてしまうとき

同時に難しい理由や障害を考えてしまう人は、無意識に「難しい理由は？」「できない理由は？」などの批判的な質問を自分にする癖がついています。

不安から考えている場合は、安心感を感じるワークをやるのも有効です。

「望む状態は？」という質問を紙に書いて、その答えを書き出す練習をします。

それでも連想がはじまってしまったら「置いていて」とジェスチャーつきで自分の思考をコントロールする練習をしましょう。

⑥ 目標は高いほどいいか

「少年よ、大志を抱け」は、それで意欲が高まる時だけ有効です。実感ができない望む状態は行動につながりません。収入などの数字で表す目標は現状の3倍が実感できる限界だと言われています。

2、 【発想】を出す

① 発想出しのポイント

ポジティブで発想 ⇒ ネガティブで問題発見

「望む状態をどうしたら手に入れることができる？」と考えて、役立ちそうな行動のアイデアを書き出します。これを“発想を出す”と呼んでいます。

ここで大切なことは、①「役立ち」ような行動を ②紙に「書き出す」こと。

② 批判的になると発想は止まる

「本当にできる？」「問題点は？」などの批判的な態度は発想を止めてしまいます。

「いいね！」と自分に言いながら自分をポジティブな状態にしましょう。

③ 発想は行動のアイデア

行動 レベルで解決する発想を出すこと。気持ちで「頑張る」や「努力する」は具体的な行動のアイデアではありません。

④ 肯定的な発想出し

「～しない」ではなく、具体的に何をするのかを考えましょう。

例) 自分責めしない→自分責めをしたらねぎらう

⑤ 目的を小分けにする

目的が抽象的だと行動を考えられません。イメージできる程度に細分化しましょう。

例) 「幸せな家庭を築くためにどうしたらいいか」を考えても抽象的すぎて発想が出てこない場合。幸せな家庭はどんなパートから成り立つかを考える。

幸せな家庭はパートナーシップが上手く行っている、収入が安定している、愛情を注いで子育てしている。

⑥ 完璧な計画の落とし穴

慣れたものだとして現在地からゴールまでの完璧な計画を立てられます。

しかし不慣れた分野では、経験がないので計画を立てるのは不可能です。

例) 電車での移動の計画は立てられるが、未経験のビジネスでそれをやるのは難しい

⑦ はじめの一步

完璧な計画を建てるために延々と時間を使うのではなく、役立ちそうな「はじめの一步」を踏み出しましょう。

一步進むことでその世界が分かります。また予想外の新しい出会いがあるものです。

⑧発想が自分で出せない時は？

- (S) サポート…何を手伝ってもらえばいいだろう？
- (A) アドバイス…何についてアドバイスをもらえばいいだろう？
- (M) モデリング…どんなお手本を探したらいいだろう？

⑨計画を立てられたら批判的になる

「何か問題はあるだろうか？」「どんな問題が起きそう？」
これを行うことで無駄な失敗をしなくなります。
これをしないと失敗する確率が高くなります。

例) 移動の計画を立て終わった

「何か問題はあるだろうか？」→「3連休だから渋滞するかもしれない」
→「渋滞予測のをサイトで確認しよう」 ⇒ 「少し早目に出よう」

3、【行動】して【改善】を続ける

① 行動に移す

いくつか出したアイデアの中から役立ちそうなものをひとつ選んで実行してみます。
役立つ発想とは、より「長期」に、より「広範囲」に効果があるものです。

例) 今だけ役立つ < 10年 < 一生
自分だけに役立つ < 自分も含めたみんなに

② 初めて挑戦する場合は一步目のハードルを低くする

ハードルを低くして不安を感じない程度の小さな行動にしましょう。
試験、試食、試聴、試着してみましょう。

例) 八ヶ岳に移住を決めた話

③ 小さい行動のはずが気乗りがしないとき

SMVのワークでセルフイメージを変えて結果を想像しましょう。P.66
不安感があるかもしれません。安心感に変えましょう。

面倒くさいと思っている程度なら、「頑張」ってやってみるもの手です。取りかかっしまえば、あとはなんとかなることはよくあります。(作業興奮)

例) 片付けはじめると止まらなくなる

④ 1回で上手くいかなかったら？

行動したことをねぎらいましょう。

そして、改善しましょう。他の方法を試して、少しずつでも望む状態に近づけばいいのです。
失敗をなかったことにしないようにしましょう。改善ができなくなります。

⑤ セルフイメージが下がる改善とは？

改善の発想出しは行動や仕組みレベルで行うことが大切です。

「頑張ります」や「気を付けます」は気持ちレベルの改善で上手くいきません。

上手く行かないと自分責めをすることになります。2度3度と続くと「私は〇〇出来ない人間だ」と感じてセルフイメージが下がります。

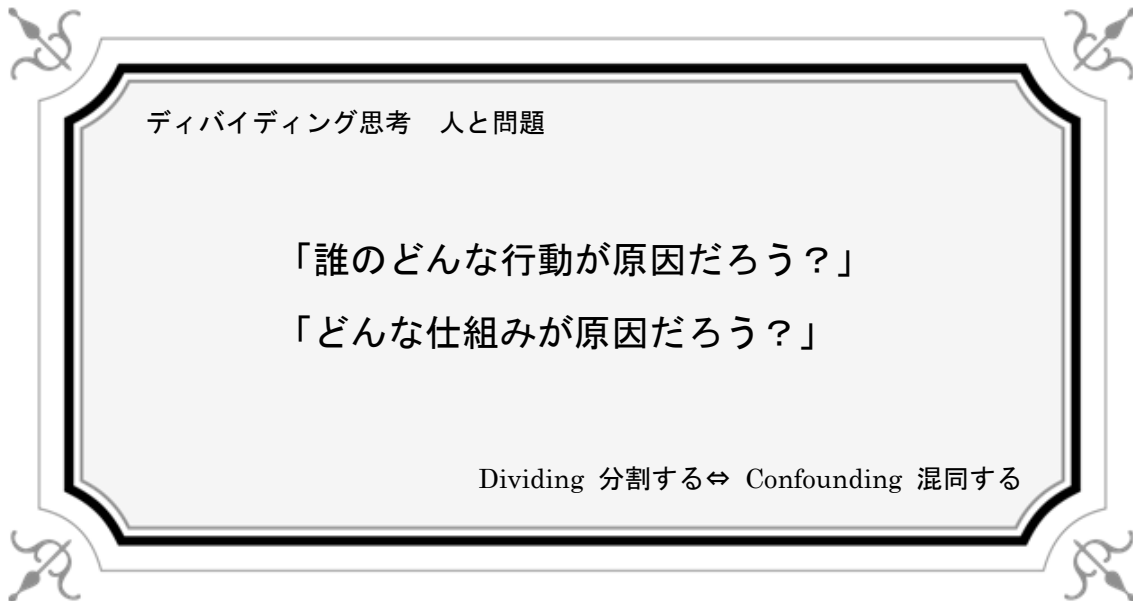
具体的に何を頑張るのか、具体的に何に気を付けるのかを考えましょう。

⑥ 改善の意欲を下げる自分責め

自分責めをしていたら、気づきのねぎらい、意欲のねぎらいをしましょう。

そうすることで自己肯定感が高まり、改善する行動のエネルギーが得られます。

50. ディバイディング思考 「誰の何が原因だろう？」



人と問題を一緒に捉えていると誰かの責任を追及するだけで改善ができません。自分に対しては、自分責めをすることになり自己肯定感が下がります。相手に対しては、他人責めとなって人間関係が悪くなります。

ディバイディング思考で人と問題を区別して考えると原因が分かり改善ができます。

原因追及・・・誰のどんな行動が原因か？ どんな仕組みが原因か？

責任追及・・・誰が悪いのか？ 誰のせいかな？

【ワーク】

A 「…が上手くいかなかったのは私が悪いんです」

B 「あなたのどんな行動が原因だったんですか？」

A 「～したことです」

B 「ということは、あなたという人間が悪いのではなく、～という行動に原因があったんですね。
これから行動を改善すれば上手く行きますよ」

【参考】人生をよくする3つの方法

人生がよくなる基本方針のようなものを人はそれぞれ持っています。
それは大きく分けると3つになります。

① マイナスをなくせば人生はよくなる

「直したらいいだめなところはどこだろう？」

だめなところがなくなれば良くなると考えていると、無意識に自分や相手のマイナス探しをします。そして、取り組む優先順位を、マイナス感情の大きさで決めています。大きなマイナス感情であれば優先順位が高くなり、小さなマイナス感情であれば優先順位が低くなります。

この方法では嫌な気持ちを感じないと手を付けません。

そしてどんなに頑張っても人生からマイナスが完全になくなることはなく、マイナスの解消に追われてしまいます。

例) 自分の悪いところを直す、悩みの原因をなくす(欲を捨てる、マイナス感情をなくす、面倒くさいことはしない)

② プラスを伸ばせば人生はよくなる

「いいところは？もっとよくするには？」

プラスをより大きなプラスにする。

マイナスをなくすことは問題解決にならないことに気づいた人がこれをするようになります。書籍はこのスタンスであることが多いです。

現状がマイナスになっている大切なものに手をつけないとそれがやがて大問題になります。

例) 欠点には目をつぶって長所を伸ばす。上手く行っていることにだけ力を注ぐ。

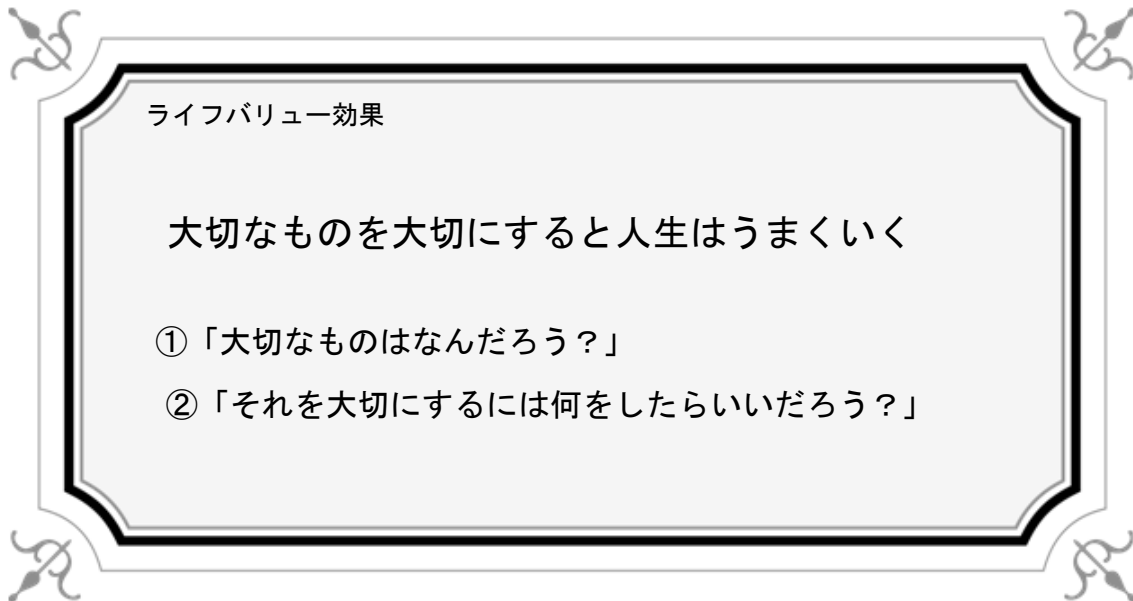
③ 大切なものを改善していくと人生はよくなる

「大切なことはなんだろう？それをより良くするには？」

現在マイナスなものをなくしたり改善することや、プラスを伸ばすことよりも、大切なものに時間とお金とエネルギーを注いでいくことで人生は楽に良くなっていきます。

大切なものとは、欲求を長期、広範囲で満たしてくれるもの、つまり安心感、つながり感、自己肯定感をできるだけ長く、できるだけ周りの人にも感じさせてくれるものです。

5 1. ライフバリュー効果 大切なものを大切にする



ライフバリュー効果とは、価値あることに時間とお金を使うことで価値ある人生になるという法則。

これをシンプルに表現したものが「大切なものを大切にすると人生はうまくいく」。

仕事やプライベートで問題が起きているなら、それは大切なものを大切にしていない状態です。今まで「ちゃんとやらないといけない」と考えて仕事や家事を【崖ルート】で頑張っていた人がCPを学ぶと、焦りや義務感では行動しなくなり楽になりますが、「やりたくないから」という理由でやる必要があることまでやらなくなります。これは【階段ルート】ではなく、崖の下で見上げている状態です。

★大切なもの = 安心感、つながり感、自己肯定感を感じさせてくれるもの
(欲求を長期、広範囲で満たしてくれるもの=人生に喜びをもたらすもの)

★大切にする = それに対して時間やお金を使うこと、改善すること

※ 大切なものはその時の立場や年齢で変わる

【ワーク】大切なものを認識して、大切にする方法を考える

①「大切なものはなんですか？」（1つ）

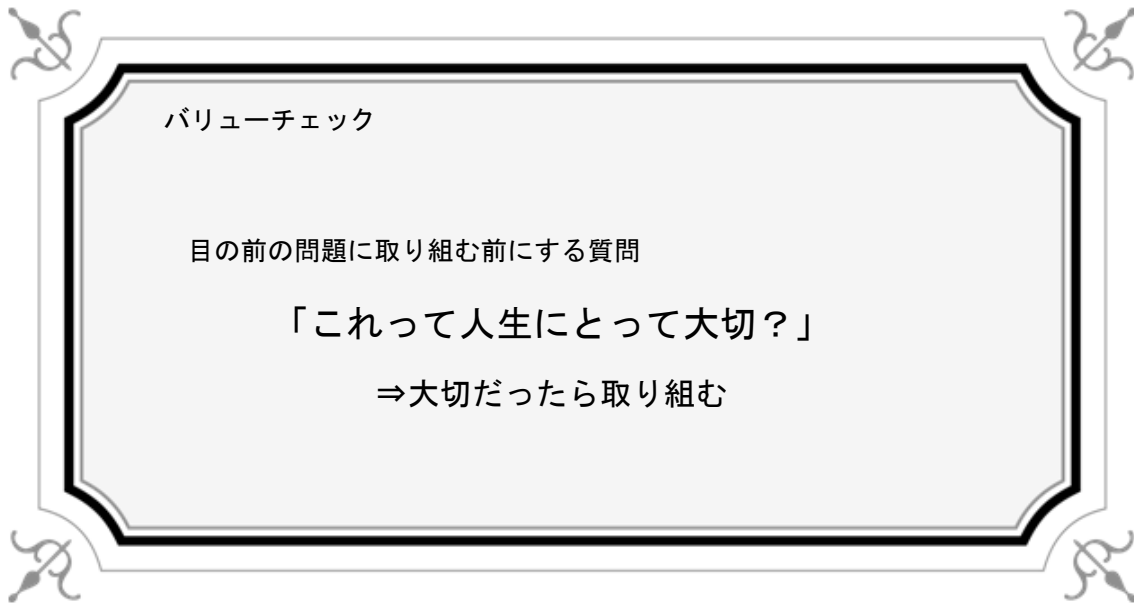
②「それがあなたにとって大切な理由は何ですか？」

※ネガティブな表現が出たらポジティブな表現にする

例) それをしないと不幸になるから【崖ルート】→それが喜びになるから

③「それを大切にするためには具体的に何をすることが役立ちそうですか？」2つ

5 2. バリュチェック 「これって人生にとって大切？」



バリュチェックとは、問題に取り組む前に「これって人生にとって大切？」と質問し、その問題が及ぼす人生への影響を客観的に考えてみること。

ライフバリュ効果に基づいて、自分の大切なものを分かっているほど判断が早くなる。

★バリュチェックをすることで得られる3つの恩恵

- 1、問題の大きさをマイナス感情の大きさと判断しなくなる。長期広範囲で判断できる。
※人生をよくする3つの方法 P.83
- 2、大切だと認識すると、面倒くさかった問題に取り組む「」が高まる。
- 3、大切ではないと認識すると、問題は小さなことだと気づいて気にならなくなる。悩みでなくなる。それより大切なことが見えてくる。

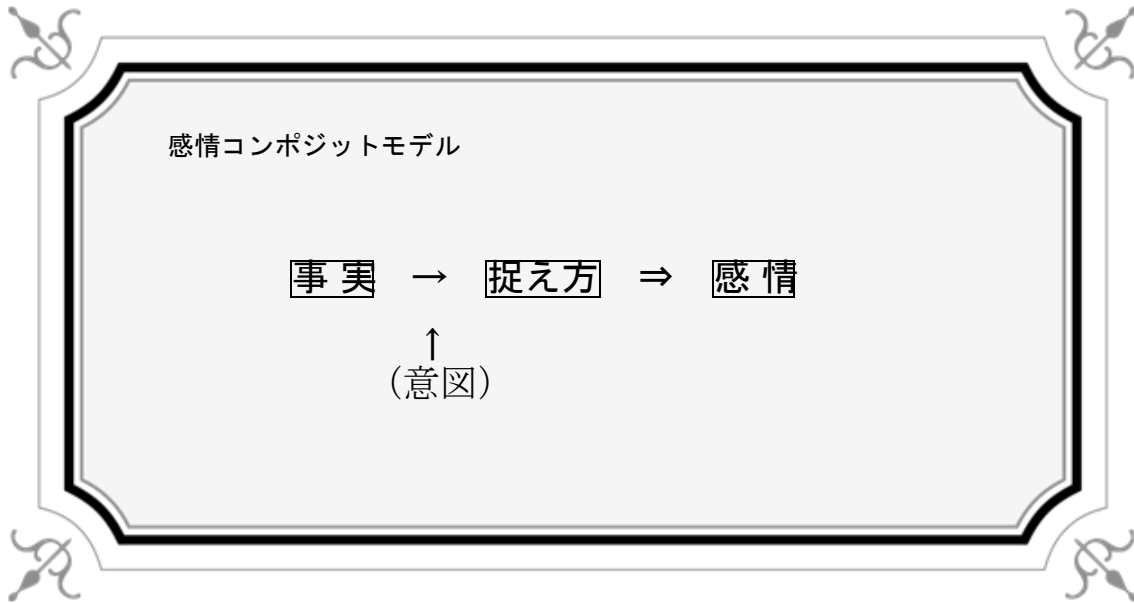
【ワーク】バリューチェック

- ① 「気にかかっている問題や課題をひとつ思い浮かべてください」
- ② 「取り組む意欲と、感じているストレスをそれぞれ10段階であらわすと？」
- ③ 「それは、あなたの人生にとって大切ですか？」
- ④ 「その理由は？」
※大切な理由はポジティブな表現で答える
- ⑤ 「取り組む意欲と、感じているストレスをそれぞれ10段階であらわすと？」

※ 「大切ではない」と言うことに抵抗を感じる人は、「なんでもちゃんとやる」
「ささいなことにも心を込めてやることは素晴らしい」という美徳がある。

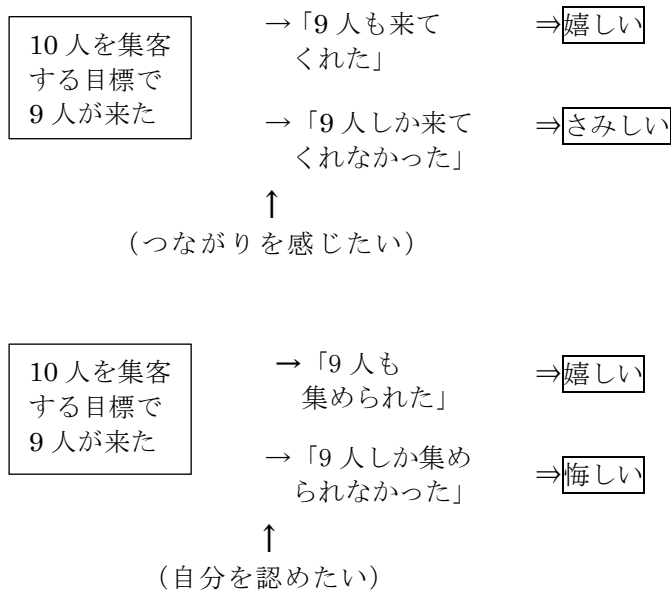
※ 大切ではないと思っても後で大切だったとわかることもある。その場合は改善すればいい。

5 3. 感情コンポジットモデル



感情は事実と意図と捉え方の3つが組み合わさって生まれているが、その中でも捉え方が最終的に感情を決定しているという心理モデル。さらに感情から行動が生まれる。

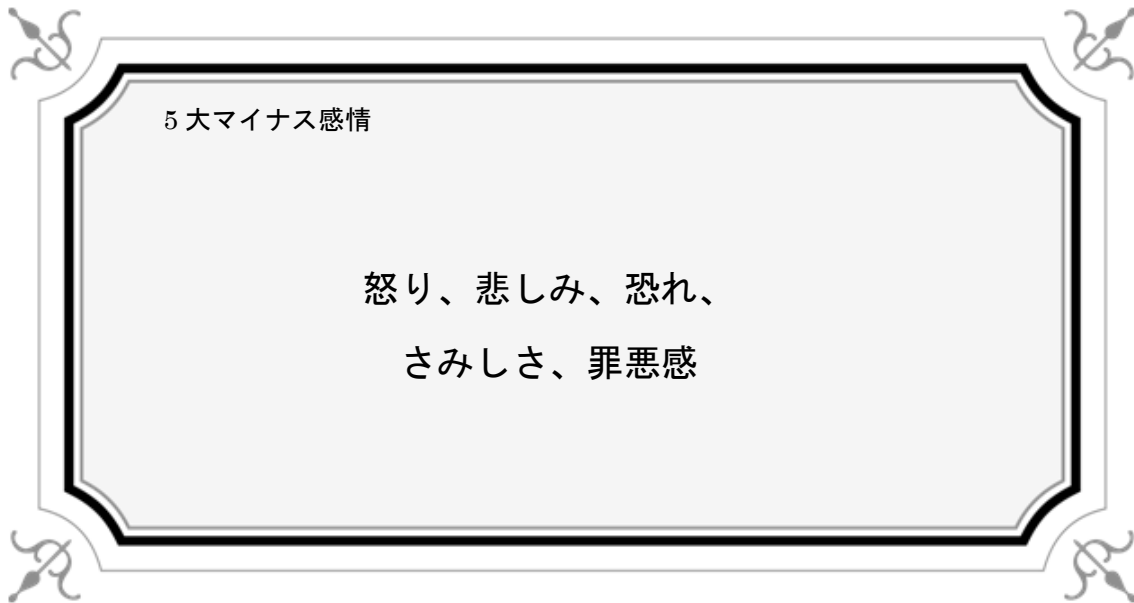
例)



※プライマリーパーパス理論 …すべての行動は、安心したい、つながりを感じたい、自分を認めたいの3つの意図のどれかから生まれている。 P.36

※事実と捉え方 P.14

5 4. マイナス感情



★感情の法則

- ・ 感情は筋肉・筋膜・内分泌腺の自動的な反応である
- ・ 自動的に反応するものなので止めることはできない
- ・ 不快に感じる反応をマイナス感情と呼び、心地よく感じる反応をプラス感情と呼ぶ
- ・ 感情を否定していると自己否定感につながる
- ・ 感情を否定していると感情を感じる事が難しくなる（麻痺、無感覚）
- ・ 感情を否定していると相手の感情に共感できなくなる、相手を否定的に見る
- ・ 感情を感じる事ができないと行動の原因の感情に気づけなくなり【崖ルート】が続く

★感情を肯定するために感情と行動を区別する

例) 怒りは人を傷つけない。怒りから行動を取った時に他人を傷つけることがある

1、怒り =意欲が「 」されたと感じたときに出る感情

※意欲=「～したい」、「～してあげたい」

※妨害=批判、邪魔、否定、拒否

【怒りが教えてくれるもの】

怒りに比例する「 」があること。

【怒りが出たら？】

①どんな「 」が妨害されたと感じているかに気づいてねぎらう。

②意欲を満たす他の発想を出して行動する。

★どんな意欲に気づくといいか

例) ①CPで学んだことを話したら否定や批判をされてムカついた

⇒伝えたかった、役立ちたかった

例) ②決めたことができなかつた自分に腹が立った

⇒やりとげたかった、自分を信じたかった

例) ③相手のことを思って伝えたアドバイスを受け入れてくれなくて腹が立った

⇒役立ちたかった、助けたかった

【ワーク】上の例で怒りを感じている人に共感してから意欲のねぎらいと発想

A [①、②、③]

B 腹が立ったんですね。ということは、それだけ「～したい」という意欲が高かったんですね。では、その意欲を満たすために何をするといいと思いますか？

A ~すること。

B いいですね。素晴らしい！

2、悲しみ =大切なものを「 」と感じたときに出る感情

【悲しみが教えてくれるもの】

「 」なものがあること。大切に思う気持ちは「 」であること。

【悲しみが出たら？】

- ①失ったと感じたものは何か？どれくらい大切に思っていたのかを感じる。
- ②自分の内側では愛、能力、経験などは失われていない、あることに気づく。
- ③失われていないものを生かすための行動をする。

★何を失っていないことに気づくといいか

例) 大切にしていた物をなくしてしまった。
⇒大切に思う気持ち

例) 作業したデータが消えてしまった。
⇒労力を注いだものへの愛情、能力や経験

例) 自分では「成長した」「いい」と思ったのに否定された。
⇒成長したという捉え方は失っていない

【ワーク】悲しんでいる人に共感してから、失っていないものを伝える

- ①A 大切にしていた～をなくして悲しい。
B 悲しいですね。大切に思えるその気持ちがあることが素敵、素晴らしい
- ②A 作業していたデータが消えて悲しい。
B 悲しいですね。そのデータを作る能力があることが素敵、素晴らしい！
- ③A 自分では「成長した」と思ったのに否定されて悲しい。
B 悲しいですね。成長したと自分で捉えられたことが素敵、素晴らしい！

3、恐れ =大切なものを「 」 そうだと感じたときに出る感情

不安、嫌だ、気が進まない、面倒くさい、わずらわしい、

【恐れが教えてくれるもの】

未来に大切なものを失うかもしれないと思っていること。

大切に思う気持ちは愛であること。

捉え方をかえれば安心感を得られること。

安心感から安全や快適を創り出せること。

【恐れが出たら？】

安心感の質問 「何よりまし？」「それが起きても何は起きない？」「何かがあるから安心？」

4、さみしさ =大切なものと「 」 いると感じたときに出る感情

【さみしさが教えてくれるもの】

相手のことを愛していること。

相手とつながった喜び（つながり感）を知っていること。

相手と近づきたい意欲があること。

【さみしさが出たら？】

つながり感のワーク 「きっとあの人も…」

相手が近くにいる捉え方に変える。

5、罪悪感 = 仲間に痛みを与えていると感じたときに出る感情

※ 発見：高岸新晴（よっしー）

※ 罪悪感は思考的。感情より気持ちに近い

【罪悪感が教えてくれるもの】

相手のことを大切だと思っていること

大切に思う気持ちは愛であること

関係を修復したい意欲があること

【罪悪感がでたら？】

①誰にどんな痛みを与えたと思っているかに気づく。

②その人を大切に思っていること、愛を認める。

③関係を修復したい意欲を認める

④必要なら相手に謝る。

※ 参考

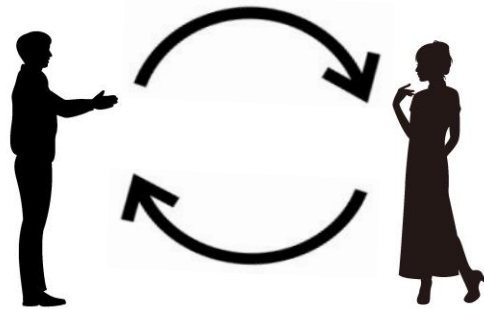
- ・ 罪悪感は何かを否定しているので肯定的に捉え方をかえる。⇒全肯定 24 の方法
- ・ 高すぎる理想や期待を見直す。⇒役割の罪悪感

55. 愛

愛とは欲求が満たされた喜びの記憶

【愛の3つの法則】

- 1、愛とは欲求が満たされた喜びの記憶である
- 2、事実ではなく捉え方である
- 3、相手を大切に感じて相手の欲求を満たしたくなる



★愛の学習

- ① 欲求が満たされると感じるとプラスの感情【喜び】が発生する。
- ② そのときの【喜び】と欲求を満たしてくれた【対象】とが記憶の中で結びつく。
- ③ 【対象】を見たり思い出したりするだけで【喜び】が体感覚でわき起こるようになる。

※対象が物の場合は「」、人の場合は「」と呼ばれる。

★愛の循環

- ④ 【対象】が欲求を満たす「」な存在だと感じるようになる。
- ⑤ 大切な存在を大切にしたい⇒相手の欲求を満たして喜びを感じさせたい
⇒「～してあげたい」という共存の欲求が生まれる。
- ⑥ 「～してあげたい」という意欲から行動をすると相手の欲求が満たされる。相手もあなたのことを大切な存在だと感じ、あなたに「～してあげたい」と思うようになる。

【参考】いろいろな愛の定義

一般的な愛の定義

- ・ 無償で相手に与えること、奉仕、貢献
- ・ 相手を思いやること、相手を包む
- ・ 感じるもの、温かさ
- ・ 光
- ・ 神

これらは、「愛とは欲求が満たされた喜びの記憶」という定義から派生した部分的な説明と言える。

「愛とは、無償で相手に与えること。

愛とは、相手を思いやること。

愛とは、感じるもの。温かさ。

愛とは、光。

これらを欲求が満たされた喜びの記憶という考え方でまとめて説明してごらん」

「分かりました」

若者は咳払いをして少しの間考えをまとめてから話し始めた。

「愛は、欲求が満たされた喜びの記憶。欲求が満たされると満たしてくれた人とセットで記憶される。これが相手を好きだとか愛している状態なんですよね」

「そうだよ」

「そうすると、愛から欲求が生まれる。相手の欲求を満たしたくなる。喜ばせたくなくて、どうしたら相手が喜ぶかを相手の立場で考える。それが『愛とは相手を思いやること』だという教え。そして、行動すると、愛とは行動することだという教えになる。喜ばせたいからやっているの『愛とは無償で相手に与えること』という教えになる…」

「とてもいい。その調子で温かさと光についても説明してごらん」

「愛は感情で、プラスの感情。それは温かさとして筋肉で感じている。だから、『愛とは温かさ』という教えが生まれて、温かさと明るさがセットになっているので、『愛とは光』という教えが生まれた」

『シグナル 愛とは欲求が満たされた喜びの記憶』より

- ・ 恋愛は感情の中でも温度が高い。だから恋愛の本の表紙は高温を示すピンクが使われることが多い。
- ・ 愛とは神だと説明するのは人間が想像できる最高の存在が神であり、神の愛が完璧だと想像しているから。温度が最も高いと白くなるので白い服が好まれる。

【参考】 3つの愛

- ・ 「愛」といったとき、慈愛、性愛、恋愛のどれかを指しています。
- ・ 違いは、元になる欲求の違いです。
- ・ CPで「愛」として扱っているのは、「慈愛」です。
- ・ 愛を理解するときに、どうしても混同してしまうのが「行動」や「関係」です。愛は欲求が満たされたときの喜びの記憶、つまり内面の「想い」です。それを外側で満たすための行動や関係とは区別しましょう。これを混同したときに問題が起ります。

1、慈愛

- ・ 他者の存在を生き生きと認識し、群れの一員として大切に思う気持ち
- ・ 親子愛、家族愛、隣人愛、人類愛

2、性愛

- ・ 性的欲求を満たした喜びの記憶。
- ・ 性的欲求は、性欲よりもっと広い意味で異性に魅力を感じる欲求。
- ・ 「セックス」とは別
- ・ 有性生殖の愛、異性を求め自分の性を与える愛。
- ・ 進化の過程で性を分離させることによって、幅広い遺伝子を持った子孫を残し、突然の環境の変化でも生き残れるようになりました。つまり、生命を何世代も存続させてきた生命の力です。
- ・ 生殖活動は、有性生殖と無性生殖に分かれます。単独で子孫を作る無性生殖の生物には性愛はありません。有性生殖をする生物は男女や雄雌に分かれており、単体では子孫は残せません。そのためもう片方の性を求める非常に強力な欲求＝「性的欲求」が生じます。
- ・ 性的欲求はとても強いため、他の愛に比べて性愛の強さも突出しています。
- ・ 性愛を育むことは自分を魅力的にし、パートナーの存在に喜びを感じられる状態にします。パートナーシップを上手くいかせる鍵です。
- ・ 同性愛は霊長類を含めて多くの種で見られます。生殖が不可能だとしても、社会的な絆を作り維持するのに役立つとみられています。

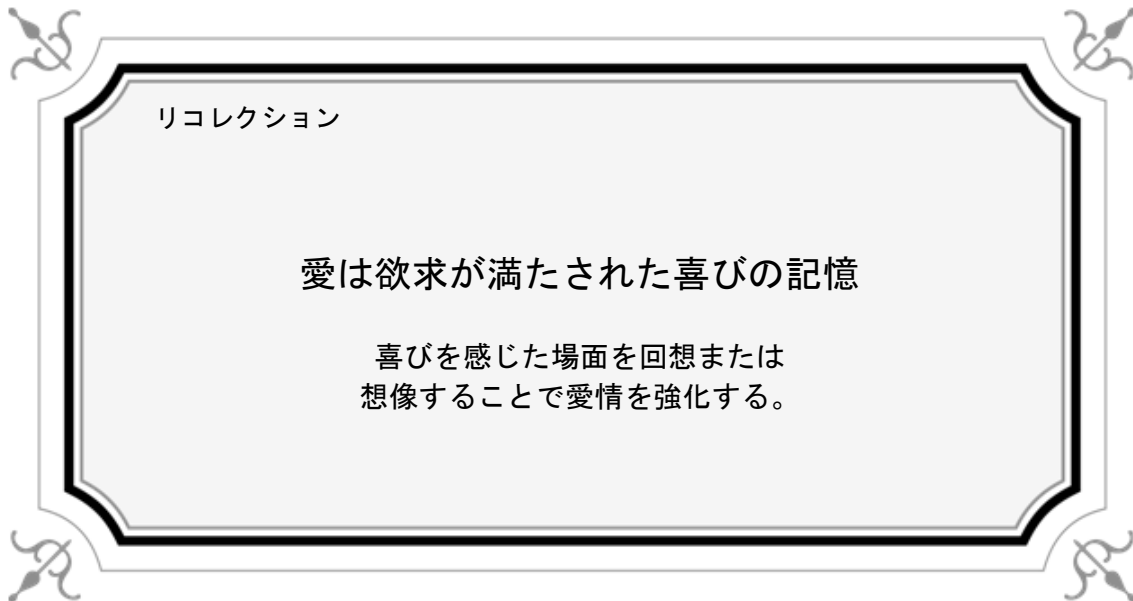
※性愛に関して詳しくは『タオ・コード 老子の暗号が語り出す・・・』（千賀一生著）をどうぞ。

3、恋愛

- ・ 「交際 」とは別
- ・ 欠乏感を満たしてくれる相手に感じる愛
- ・ 欠乏感とはなかなか満たされずに欠乏状態になっている欲求
- ・ 4パターン (CP 卒業生 鳥海穂)
 - ①憧れ…本当は自分がそうなりたいけど自信がない
 - ②補完…この人がいないと自分はダメ
 - ③救済…自分がいないとこの人はダメ
 - ④投影…過去に恋した相手に外見や話し方などが似ている
- ・ 欠乏感の強さに比例してそれを満たしてくれる相手に強く惹かれます。
- ・ 欠乏感が強いほど相手を独占したくなり、嫉妬や束縛やコントロールや攻撃で満たそうとパートナーシップが上手く行かない原因になります。
- ・ 他の方法で欲求を満たしていくと欠乏感からの辛さが減り、愛情の部分は残るのでパートナーシップが上手く行くようになります。
 - 例) 憧れ・・・自分も憧れの自分になれる可能性、近づいていることに気付く
- ・ 欠乏感が完全になくなることはありません。男は卵巣を女は精巣を持つことができません。
- ・ 恋愛は自動的にします。出会った異性の(実は同性も)ほぼ全員に恋をしています。ただし、いろいろな欠乏感があるので強い恋愛もあれば弱い恋愛もあります。
- ・ 自分が恋愛していると認識できるハードルの高さ、つまり恋愛の感度には個人差があります。
- ・ 恋愛は意味がない、恋愛することは怖いと思っていると恋愛の感度が鈍くなり、強い恋愛でしか恋愛していると認識できません。否定が強い人は相手に惹かれている(恋愛している)ことに気付くと麻痺させることがあります。



56. リコレクション 愛情を強化する



【ワーク】リコレクション（二人組で）

※両親との関係は人間関係の原形です。改善されると広く人間関係に良い影響を及ぼします。

- ① 「愛したい相手は？」
- ② 「してもらって嬉しかったことを具体的に一つあげてください」

③ 「想像でいいのでありありと思い描いてください」

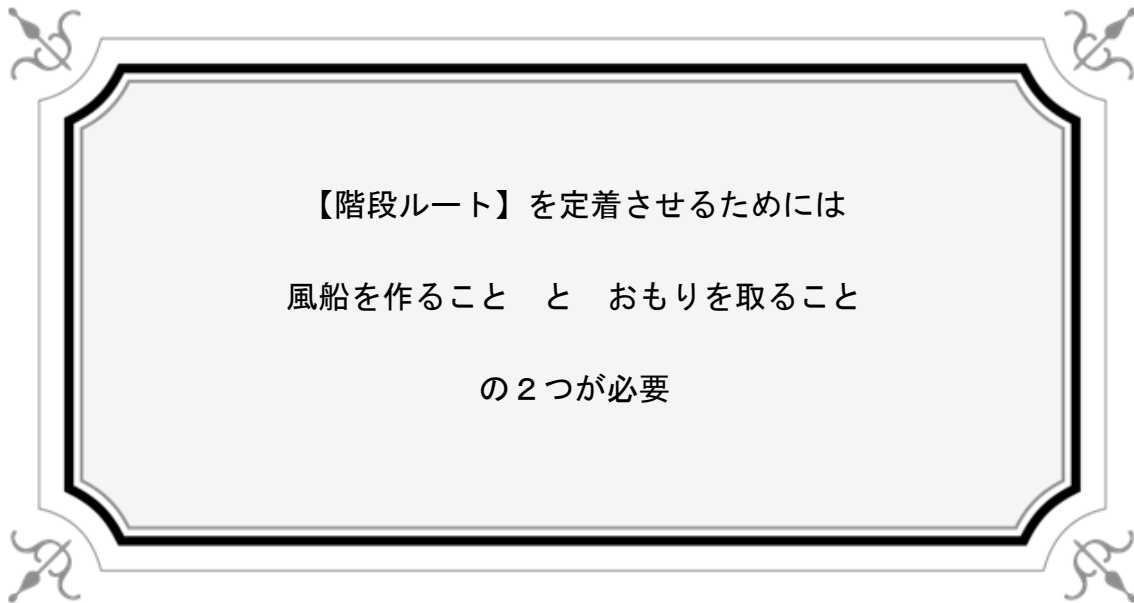
※「どうだったかな」と考え始めたら「想像でいいですよ」と言ってあげる。

※痛みを感じる否定的な話になったらすぐに止める。

- ・ いつですか？
- ・ どこですか？
- ・ 周りの様子は？
- ・ 相手の表情は？
- ・ 相手は何を言っていますか？
- ・ あなたは何を感じましたか？
- ・ 相手はどんな気持ちでそれをしていると思いますか？
- ・ 相手はそれをするためにどんな準備をしたと思いますか？

④ 「相手に対して感じている愛情を色と温度で表すと？」

57. 風船とおもり



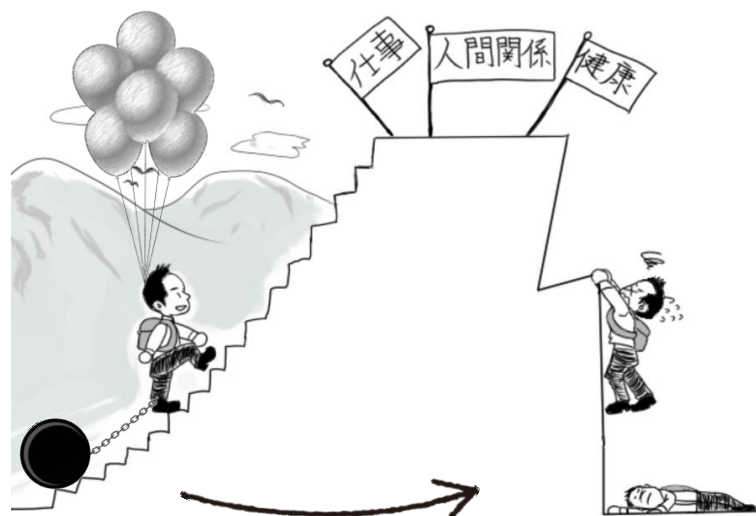
★心理法則 現在感じている感情のうち、90%は過去を思い出している

初級では、「風船」を作ってきました。

⇒安心感、つながり感、自己肯定感の喜びの記憶を作るワーク

中級では、「おもり」を取ります。

⇒不安感、孤独感、自己否定感の痛みの記憶を小さくしていくワーク



おもり（痛みの記憶）で引き戻される

★中級を体験しよう

【ワーク】つながりを確認する3つの質問

- ①みんなを仲間だと思っていいですか？
- ②仲間に入れてもらえますか？
- ③仲間でもってもらえますか？

※みんなの顔を見てから質問する

※CPでの「仲間」とは

CPで階段ルートと一緒に学び人生をもっとよくしたいと願っている同志

- ・嫌だと思ふことはあってもいい
- ・受け入れられない行動があってもいい
- ・必ず助けることではない、助けられる範囲で助ければいい
- ・必ず期待に応えることではない、応えられる範囲で応えればいい
- ・いつも時間を取るということではない、無理をしない範囲でつながりを持つ

★中級で扱う主なテーマ

- 全肯定 24 の方法 ⇒自己否定や他者否定の原因を取り除く。
- 麻痺を解く「認めてほしい」「分かってほしい」などの望みを認める
- 犠牲感「自分だけ～させられる」
- 反抗のパターン「～してくれないなら…してあげない」
- お金と仕事
- パートナーシップ

58. CPとは

愛とは、欲求が満たされた喜びの記憶。

本質的な喜びである

安心感、つながり感、自己肯定感

を感じるほど、あなたの中の

自分自身への愛 と 仲間への愛 は増え、大きくなる。

そして、自然と周りの人にも愛の記憶を作り始め、

あなたは愛される。

つまり【階段ルート】は愛の生き方。

センターピースはあなたの中に愛を育む場であり、

そして、「Center Piece」の意味は愛です。

人生の中心に愛というピースを置いたときに、

人生は楽に上手く行き、最も喜びに満ちたものになります。

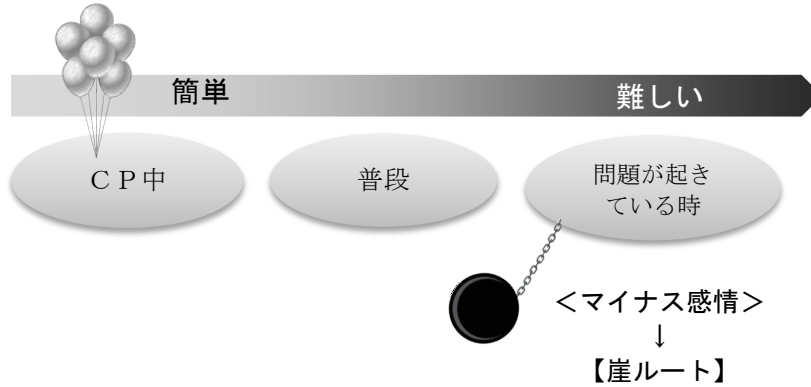


第6回 階段ルートの問題解決

59. 復習

★今回のテーマ

【階段ルート】の難易度



★幸せと成功の相互関係の法則

幸 せ …… 欲求が満たされた喜びを感じること
(安心感、つながり感、自己肯定感)

↓ ↑

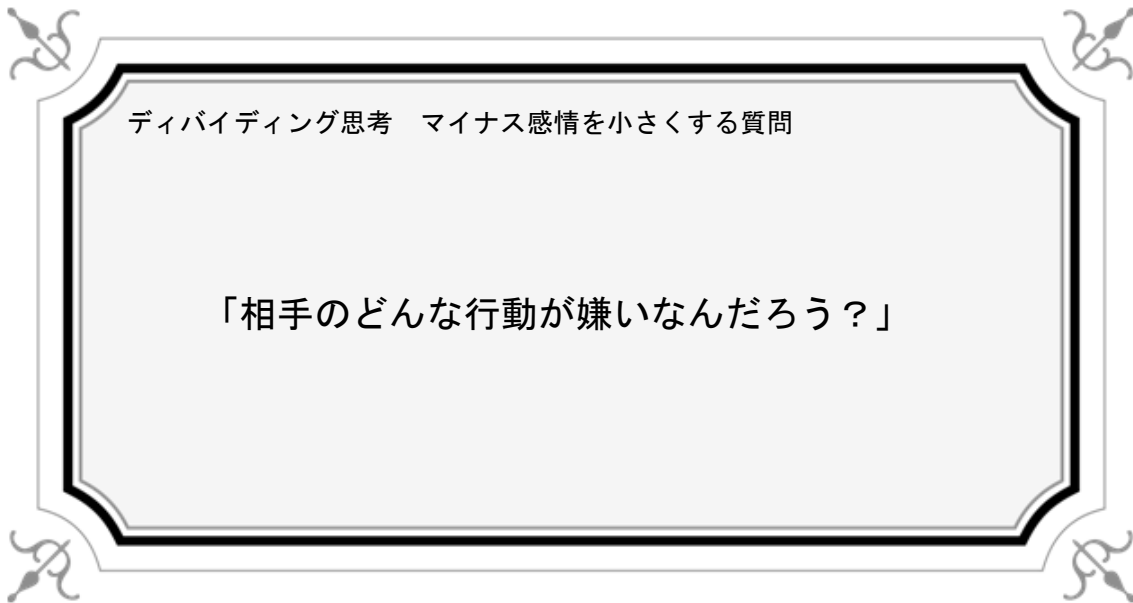
成 功 …… 欲求が満たされる環境や状態をつくること

【ワーク】バリューチェック 「これって人生にとって大切？」 P.86

【ワーク】怒りの意欲 P.90

【ワーク】リコレクション P.98 相手は会場にいる人

60. 好き嫌いが激しくなる拡大否定と拡大肯定



★好き嫌いが激しい人は拡大肯定、拡大否定をしている

一つの行動でその人を判断すると、一部を見て好きになることもあれば、一部を見て嫌いになることもあり、「好き嫌いの激しい人」になります。

拡大肯定は信仰基準の原因になります。

【ワーク】

- A 私はXさんが嫌いです。(顔を思い浮かべて)
- B 具体的にはXさんのどんな行動が嫌いなんですか？
- A ~するところです。
- B ということは、Xさんという人間が嫌いなのではなく、
~という行動が嫌いなんですね。

※否定しやすい行動には法則がある。 →問題解決ステップ

6 1. 問題解決ステップ

問題＝マイナス感情をともなう出来事

問題の捉え方



グルグルゾーン
【崖登れない】

- 1、無理だと決めつける →問題はどうにもできないもの
「ダメだ、何もできない」
- 2、麻痺して気付かない →問題は目を向けられない方がいいもの
「え？何にも感じないよ。問題なんて何もないよ」
- 3、自分責め →問題は私がダメな証拠
「問題は私にある。私がいけないんだ。反省しよう」
- 4、先送り →問題はいつか取り組まなくては行けない重荷
「いつか取り組もう」「他のことに取り組もう」
- 5、他人責め、他人コントロール →問題は他人が変わらなければいけない証拠
「相手に問題がある。相手が変われば解決する。→相手を変えよう。学ばせよう」
①心の不満 ②陰口 ③クレーム ④コントロール



解決ゾーン
【崖登る】

- 6、相談する、提案する →問題はコミュニケーションのきっかけ
「相手とどうやって解決したらいいか話し合おう」「何を提案したらいいだろう」
- 7、捉え方を入れかえる【メンタルブロック解放】 →問題は成長のきっかけ
「どんな捉え方が問題を起こしているんだろう？私は何を学ばばいいんだろう？」
- 8、発想を出す →問題は改善するアイデアを生むきっかけ
「解決にはどんな発想が役立つ？」「新しい考え方からどんな発想を出そう？」
【基本の発想】
サポート「誰に何を手伝ってもらったらいいだろう」
アドバイス「誰に何についてのアドバイスをもらったらいいだろう」
モデリング「どんな手本を探したらいいだろう」



階段ルート

- 9、捉え方を変えてから発想を出す
「安心感、つながり感、自己肯定感を感じてから発想を出そう」

★自分はどれをやることが多いか

6 2. 問題解決ステップの裏の才能～自己肯定

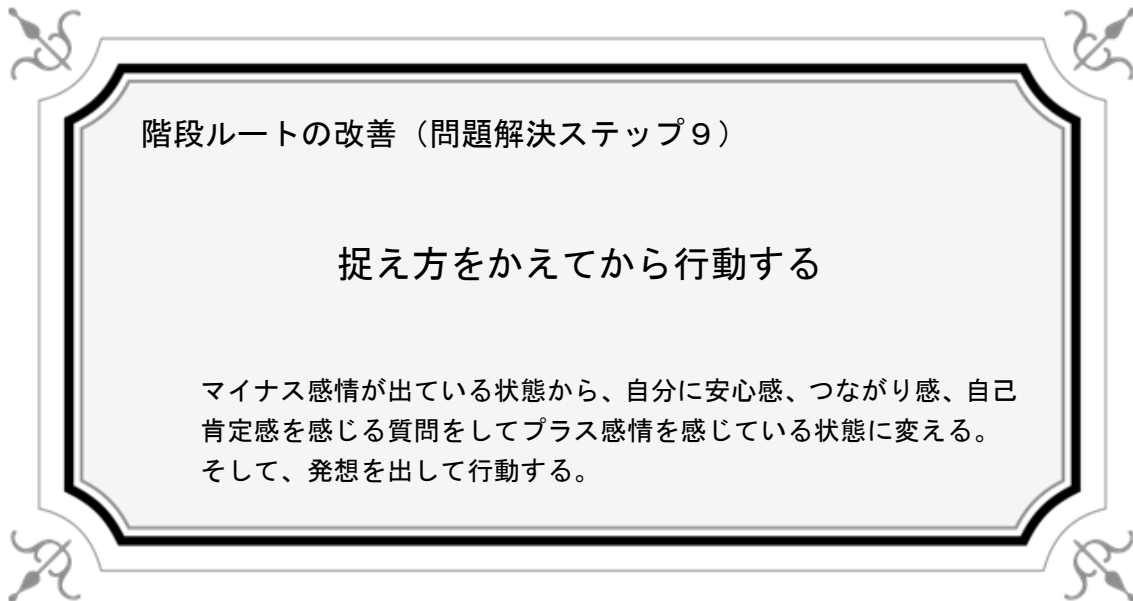
- ・それをしているときにどんな役立つ能力が育まれているか？（長期で見ることで肯定する）

1 無理だと決めつける	確信する能力、手放す能力
2 麻痺	ストレス下でも行動する能力
3 自分責め	意識を自分に向ける能力、内省力
4 先送り	問題の優先順位を考える能力
5 他人責め ①心の不満	自分の気持ちを汲み取る能力、感情を言語化する力
②陰口	根回し能力、共感を得る力
③クレーム	キーパーソンに訴える力
④コントロール	人を動かす力、具体的な解決策を考え出す力

【ワーク】自己肯定感を高める捉え方をインストール

- A 「私はいつも（よく）～ばかりしてしまうんです」
- B 「気づけていることが素晴らしいですね。
そうしていた裏側では・・・する力が育っているんです。」

6 3. 捉え方を変えてから行動する（ステップ9）



★【崖ルート】は、自分を脅し、自分を追い込んで行動させる

マイナス感情を感じさせ、それを原動力にして行動しようとする。

例) 失敗したら大変なことになる、やらなかったら問題になる、だからやろう

⇒達成感、解放感、疲れる、燃え尽きる、いつまでも不安、自分を認められない、自分にも他人にも厳しい、人を育てられない、やりたいことは休むこと・遊ぶこと

★【階段ルート】は、自分を安心させ、つながりを感じさせ、ねぎらって行動させる

プラス感情を感じさせて、それを原動力に行動しようとする。

例) 安心感、つながり感、自己肯定感を感じてから改善する

⇒前向きになる、元気になって行動力が高まる、疲れなから続けられる、自分にも他人にも優しい、人を育てられる、やりたいことが増える

【ワーク】 不安感と安心感 2つの改善の方法を体験する

※よい改善方法を出すことが目的ではありません。
発想を出すときの感覚の違いを体験することが目的です。

※1 崖ルートと2 階段ルートは同じテーマで行うこと。

1. 崖ルート

- ①人生の分野からひとつ選ぶ。その分野について何か不安なことがあるとしたら何？
- ②取り組む意欲／ストレスをそれぞれ10段階で
- ③放置するとどんな問題に発展する？
- ④取り組む意欲／ストレスをそれぞれ10段階で
- ⑤改善をするには具体的に何をしたらよさそう？1つ発想を出す

深呼吸でリセットしてから

2. 階段ルート

- ①人生の分野からひとつ選ぶ。その分野について何か不安なことがあるとしたら何？
※ 1の①と同じ回答
※「～かもしれない」で答えてもらう
- ②それが起きたとして何は起きない？ レッドライン
- ③何があるから安心？ セイフティリソース
- ④必要なアイムーブ or タッピング
- ⑤取り組む意欲／ストレスをそれぞれ10段階で
- ⑥望む状態は？（ポジティブな表現で）
- ⑦改善をするには具体的に何をしたらよさそう？1つ発想を出す

3. 2つの改善の方法をやってみて感じた違い

【ワーク】 自己否定感と自己肯定感 2つの改善の方法を体験する

※よい改善方法を出すことが目的ではありません。
発想を出すときの感覚の違いを体験することが目的です。

※1 崖ルートと2 階段ルートは同じテーマで行うこと。

1. 崖ルート

- ①自分について改善したほうがいいこと（行動や考え方の癖）
- ②取り組む意欲／ストレスをそれぞれ10段階で
- ③だめな理由は？
- ④ちゃんとできている人はいますか？その人達と比べてできない自分をどう思いますか？
- ⑤取り組む意欲／ストレスをそれぞれ10段階で
- ⑥改善をするにはどうしたらいい？

深呼吸でリセットしてから

2. 階段ルート

- ①自分について改善したほうがいいこと（1の①と同じ回答）
- ②気づけていること、改善したい意欲があることを二人でねぎらう
- ③今も〇として捉え方をかえる（それはどんな役に立っている？）
- ④取り組む意欲／ストレスを10段階で
- ⑤望む状態は？（ポジティブな表現で）
- ⑥改善をするには具体的に何をしたらよさそう？1つ発想を出す

3. 2つの改善の方法をやってみて感じた違い

6.4. 崖ルート 再チェック

名前 _____ [初級 ・ 研修生 ・ 再受講]

よく当てはまる=3、やや当てはまる=2、少しだけ当てはまる=1、当てはまらない=0	
1. 不安なことは行動して解決する	3 2 1 0
2. やる！と決めたのに行動しない人が理解できない	3 2 1 0
3. ぎりぎりになったら行動する	3 2 1 0
4. くやしさを見返すために行動する	3 2 1 0
5. 上手くできない人にイライラしやすい	3 2 1 0
6. いつも自分はまだまだだと思う	3 2 1 0
7. 頑張った後に燃え尽きることがある	3 2 1 0
8. 他人には興味がない、どう思われても気にしない	3 2 1 0
9. 内心で人を見下すことがある	3 2 1 0
10. やり遂げるには結局のところ根性が必要だと思う	3 2 1 0
11. 行動ができない人を育てるくらいなら自分でやってしまいたい	3 2 1 0
12. ネガティブな人が苦手	3 2 1 0
崖を登る傾向 合計	
1. どう思われるか人の目が気になる	3 2 1 0
2. 不安になると行動できなくなる	3 2 1 0
3. やってしまったことを後悔する	3 2 1 0
4. やらなかったことを後悔する	3 2 1 0
5. 人と比べてできない自分を責めやすい	3 2 1 0
6. 自分のやりたいことが分からない	3 2 1 0
7. 頼れる人がいると依存しやすい	3 2 1 0
8. 決めたのに行動が続かない	3 2 1 0
9. 頑張らないようにしている	3 2 1 0
10. 成功している人と自分は根本的に違うと感じる	3 2 1 0
11. 自分はだめだと考えやすい	3 2 1 0
12. 仲間に入れたい、仲間から外される不安を感じる	3 2 1 0
崖を登れない傾向 合計	



平均 18.5



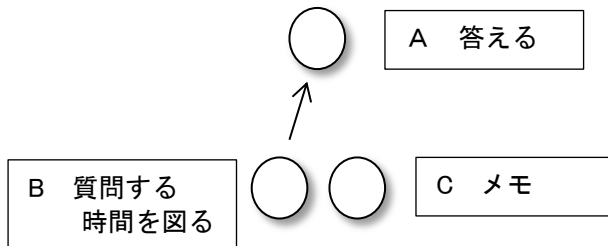
平均 16.9

★1回目と比較して気づいたこと 変化があった項目はどれ？

★麻痺やこじらせタイプは増えることがあります。

65. 成長インタビュー

- ・ 3人組
- ・ 1項目につき2分間
- ・ 深める質問
「他には?」「具体的にいうと?」「どんな場面で」「どうやってできるようになった?」



【前半】

① 崖ルート再チェックをしてみて、1回目のとき (P.8) と比較して気づいたことは?

② 安心感について学んだことや自分の変化は?

③ つながり感について学んだことや自分の変化は?

④ 自己肯定感について学んだことや自分の変化は?

グループ替えをしてから

【後半】

⑤ 今までよりもよくなった人生の分野は？ どう変化しましたか？

⑥ マイナス感情についての気づきや学びはなんですか？

⑦ 愛についての気づきや学びはなんですか？

⑧ まとめて、センターピースはあなたの人生にどんな影響を与えたと思いますか？
受けなかった人生とはどんな違いがあると思いますか？

開催日程 2020 CP初級

1日コース	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
A 大阪 金曜日	7/10	8/14	9/11	10/9	11/6	12/11
B 東京 火曜日	7/14	8/18	9/15	10/13	11/10	12/15

◆時間：10時～18時00分、懇親会18時30分

2日コース	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
C 八ヶ岳 土日	7/18, 19	8/22, 23	9/19, 20	10/17, 18	11/14, 15	東京 12/19

◆時間：土曜日13時から18時、懇親会18時30分から20時30分
日曜日10時から13時
12月は10時～18時00分、懇親会18時30分

【八ヶ岳での宿泊とおおよその金額】

- ・1ヶ月前までに参加を申し出ていただいた場合は事務局で手配します。ご自分で手配する方は必ず事務局に連絡をしてください。
- ・東京での開催時の宿泊は自分で手配してください。
- ・宿泊予約をキャンセルされる場合は、各宿泊施設や旅行会社のキャンセル規定に従いキャンセル料が発生する場合があります。

7月	8月	9月	10月	11月	12月
ロイヤル ホテル	ロイヤル ホテル	ネオオリエンタ ルリゾート八ヶ 岳	ロイヤル ホテル	ロイヤル ホテル	東京開催
12,150円	14,650円	10,360円			自分で手配

※税込み、朝食なし

※部屋によって1,000円くらい変わります。

上記とは別に

ペンション安曇（あんあん） 7,150円 税込み、朝食付き 1部屋2名を5部屋

開催日程 2020 CP中級（予定）

全4回

1日コース	1回目	2回目	3回目	4回目
A 大阪 金曜日	1/15	2/12	3/12	4/9
B 東京 火曜日	1/19	2/16	3/16	4/13

◆時間：10時30分～18時00分、18時30分から懇親会

2日コース	1回目	2回目	3回目	4回目
C 八ヶ岳 土日	東京 1/23	東京 2/20	3/20, 21	4/17, 18

◆時間：1回目、2回目は土曜日10時30分から18時

◆時間：3回目、4回目は土曜日14時から18時、日曜日10時から13時

◆宿泊について：一ヶ月前までに参加を申し出ていただいた場合は手配します。東京での開催時の宿泊は自分で手配してください。

中級の案内は初級の5回目にします。

紹介者、背中を押してくれた人には必ず感謝を伝えましょう。

そうするとまた良い情報を提供してくれるでしょう。

犬飼ターボ センターピース

2020年7月 Ver1.4 発行

制作・著作 犬飼ターボ

イラスト エジコ、須藤 まり子（まりちゃん）

印刷 新晃社株式会社

運営 ゆーほー株式会社

〒224-0057 神奈川県横浜市都筑区川和町 2155-8

