

では後半に入っていこうと思います。 ホワイトボードを使っていきますね。

4-1

痛みと快樂  
プリフレーム

人間の行動を突き詰めていきます。  
痛みを避けるか、それとも快樂を得るかのどちらかというやうに言われています  
今日お越しいただいているのも、人生で痛みを感じていてそれを避けたいと思ってこられたか、もしくは  
セッションを受けると何かいいことがあるんじゃないかな、またはこの両方かになっているんですね  
そして、先ほど立てた目標を達成することを快樂に結びつけて、脳みそに、目標を達成するところないことがあるとということを教えていくワークをすることによって  
目標に向かう行動のエネルギーにあげていきたいですね  
そして、目標を達成しないことを痛みに結びつけて、さらに目標に向かうエネルギーを上げていきたいのですが、よろしいでしょうか？

4-2

快樂の引き出し

ありがとうございます  
では今からまず、目標を達成することを喜びですよ、快樂ですよ、ということを脳に教えていくワークをやっていきますので  
感情をしっかりと感じて頂きたいんです  
感情にフォーカスに向けてありますと感じて頂いてもよろしいでしょうか？  
それでは先ほど立てた目標を教えて頂けますか？

いいですね、ありがとうございます

Q1 Q1 目標を達成したらどんなことがありますか

そうですね、いいですね、  
・・・だと、どんな気持ちがしますか？

○○ですね。

そんな自分で見て、どんな気持ちがしますか？

いいですね、今まで幸せで穏やかな気持ちになってきます

更に人生は続いていきます

○○さんが更に人生を歩んでいくとしたら、どんなことがありますうでしょうか？

いいですね、どんな気持ちでしょう？

幸せですね、いいですね

では収入に変化はありますか？

いいですね。倍収入が変わっていたらお住まいにも変化がありそうですがどうでしょうか？

時間の使い方も変わってくるということですね、

お家の広さはどれくらいですか？

いいですね、いいじゃないですか

家族関係に変化はありますか？

いいですね、ちなみにどこに旅行行きますか？

いいですね、ハワイにご両親といって、どんな気持ちですか？

どうですか、今イメージしてみて、自分の理想の人生につながってるなあという感覚ってありますか？

では次の質問に移っていきますね

4 - 3

LBを特定する

**Q1 仮に、今回この目標を達成できなかったとしたら絢子さん自身の何がこう原因となりそう でしょうか**

他に何かありますか？

**Q1**

**Q2 過去に 目標を立てたのに達成できなかった時、自分の中の何が原因となっていましたか？**

**Q2**

他に何かありますか？

ありがとうございます。

**Q3**

**Q3 では、改善したい 悪しき習慣みたいなことはあります でしょうか**

なるほど、ありがとうございます

4 - 4

痛みのワーク

それではですね、先ほどはこの目標達成を快楽につなげていくワークをやったんですが、これからは、この目標を達成できないということを痛みにつなげていきます  
脳にしっかりと目標を達成しないとこんなに痛いんだよということを、しっかり教えていきます。

今までどんなこともしっかり乗り越えられたのは重々承知なんですけれど

あえて最悪な人生を想定して頂きたいですね

なぜかというと、この痛みを避けるエネルギーというは

快楽を得るエネルギーの5倍あるという風にいわれているんです

ですので、目標達成しないとこれだけ痛みがあるんだよということを

しっかり脳に教えることによって、目標に向かうエネルギーがより高まっていくんですね

ですので、あえてそれをやっていきますので、

是非自分自身のために、最悪な人生を想定して、その時の感情をしっかり感じて抱けたらとおもいます。

よろしいでしょうか。

ではちょっと私の方は画面を少し暗くさせて頂きますね

ではまず目標を教えてください。

**今回、この目標を立てたにも関わらず、**

・・でてたり。思ったり、・・・

**そんなことが原因となって今回の目標を達成できなかったとしたら、**

**人生の中で何を失っていますか？**

・・・を失って、どんなきもちですか？

他に何を失っていますか

どんな気持ちがしますか

そんな思いを感じながらただただ1年間 時間だけが流れたとしたら、どんな気持ちですか？

人生の中で何を失っていると思いますか

・・・失ってどんな気持ちですか？

そうなっている自分をありありと感じてみてください

どんな気持ちがしますか

それでも生き続けなければいけません。それでも自分は全く変わらず、さらに時間が過ぎていってきました。

相変わらず・・・

・・したりしています

そしてさらに10年経ちました どうなっているでしょうか

どんな気持ちがしますか？

そんな 自分を見てどう思いますか？

人間関係はどうなっているでしょうか？

どんな気持ちがしますか？

そんな 自分を見てどう思いますか？

さらに時間だけが立っていました

相変わらず自分は。。。したりしています

そしてさらに10年たってしまいました。どう感じますか？

それでも 生き続けなければいけません

どんな気持ちがしますか？

生きていたくない そんな風に思っている自分を

お母さんが見たらどう思うでしょうか？

そんな思いをお母さんにさせて、どんな思いですか？

この現実を作ったのはあなたです それをありありと感じてください

では 80歳で人生を終えることとなります

本当は・・・

こんな人生を送りたいと思ってたにも関わらず

あなたは 自分が最もしたくない

後悔の人生を送ってしまいました

**自分の人生を終える時、病院のベッドで何を思いますか？**

病室に 手鏡があります 手鏡に  
自分を 映してみてください  
**どんな表情をしていますか**  
**そんな自分を見てどんな気持ちがしますか**  
**しっかり見てください。どんな気持ちですか**

**鏡の中の自分が 今のあなたに何かを訴えています。なんていってますか？**

**最後の最後 鏡の中のあなたが声にならない声で何か言っています。なんていっていますか？**  
**それを聞いて どう感じますか**

4 - 5

パターンの中断

○○さん 昨日の晩御飯は何を食べましたか？  
今ね何が起ったかというとパターンの 中断というものをねさせていただきました

と言いますのも、今、最悪な人生を想定 していただいたので  
ネガティブな感情を 味わっていたと思うんです。  
その状態から抜けさせていただきたくて、笑っていただきたくて、こうパターンの終了 中断をしたんですね

どうですか 先ほどの感情と今の感情  
変わったのってわかりますか？

これは何が起きたかというと、 感情はコントロールができるんだよということを  
体験していただきたかったんですね。  
というのも、私たちは成果を出していきたいわけですよね。なので、ネガティブな時間というのはあまり過ごしたくないですよね  
ですのでこの 感情というのはコントロールができるんだということを  
体験していただきたかったですね

4 - 6

成果を得る原理原則

またホワイトボードを使っていきたいんですが  
私たちはこれからこの成果を出していきたいんですけども、  
この成果を作り出しているものがあるんですが、ここなんだかわかりになりますか

そうです、行動です。  
行動しない限りは 成果は得られないんですよね。

この行動を生み出しているものもあるんですね。ここは何だと思われますか  
そうです、感情です 感情になります  
どうでしょうこの感情がこの  
行動にを生み出しているというのって聞いてしっくり来られますか？  
ここすごく大切な部分になっていきますので少し詳しくお話しさせていただきますね

#### 悪い例

ありがとうございます。例えば想像して頂きたいんですが  
お仕事をされてますと、○○さんが全く悪くないにも関わらず、  
お客様の勘違いでめちゃくちゃクレームの電話がかかってきました  
そして上司からも、お前なにやってんだよと、  
こんなクレームきてなにやってんのと言われたら、どんな気持ちがしますか？  
めっちゃ嫌ですよね、むかつきますよね。  
その状態で仕事が終わって帰ろうと思ったら、天気予報になかったどしゃぶりの雨  
しかも傘なし。どんな気持ちがしまうか？最悪ですよね。  
しかも駅まで歩いていかなければいけません。しかも来てる服は昨日買ったばかりのワンピース4万円  
どんな気持ちですか？最悪ですよね。  
駅まで濡れながら行ったら、目の前からトラックがバーッとやってきて、泥水ぱっしゃーってかかってしまいました  
どんな気持ちですか？ありえないですよね、これどんな気持ちですか？  
めちゃくちゃ嫌な気持ちですよね  
そしたら彼氏さんから電話がかかってきて、大事な話があるから、駅近くのカフェで待ってるからちょっと来てっていわれえて  
泥まみれでいったわけですよ。  
何なのっていうたら、好きな人ができるから別れてほしいんだよねって言われたんです  
どんな気持ちですか？  
ありえないですし最悪ですし、悲しいですよね。・  
もうそんな状態で一人でいるのも嫌だなと思って、じゃあちょっと実家に帰ってお母さんにこのこと話そうと思って  
帰ったら、ちょうどいいところにかえって来たわねと、ちょっと茶碗がたまっているので洗ってくれないって言われたらどう思いますか？  
絶対やりたくないですね、ありがとうございます

#### 良い例

では逆に、仕事場でお客様からもう○○さんのお陰で本当に助かったんですっていう電話がかかってきて  
それを聞いて上司からも本当に○○さんのおかげだよ、すごい喜んでたよ、ありがとうございますって言われたら  
どんな気持ちになりますか？  
嬉しいですよね。そんな嬉しいな、良かったなーっていう気持ちでいたらですね  
なんか今日ついてるなーとオッ持てばっとみたら、宝くじ売り場があったわけです  
普段はやらないんですが、今日はなんかちょっとついてるかもと思って、スクラッチでもやってみようかなと  
200円買ったらなんと、10万円が当りました

どんな気持ちになりますか？  
めちゃくちゃ嬉しいですよね。やったー10万円当たったーって  
そういえばこの間お母さんに愚痴も聞いてもらったり、なんかプレゼントでも買って帰ろうと思って  
お母さんにプレゼントを買って実家に行きました。  
お母さんにプレゼントを渡したら、これ前からすごい欲しかったのでありがとうございます！って言われたらどう思いますか？  
嬉しいですよね。そしたらお母さんが、あ、ちょっと茶碗がたまってたのよね、ちょっと洗ってくれないって言われたら  
どうしますか？全然洗えますよね  
ありがとうございます

今2パターンのお話させて頂いたんですけども、共通している行動ってなんでしたか？

その通りです。お茶碗を洗うかどうかでしたね、  
では違ったのはどこかお分かりになりますか？  
気持ちですよね、つまり感情なんですよね  
つまり、感情によってその行動をしたりしなかったりするわけです  
実は、感情を伴わない行動というのはあまり長続きがしないですね

#### 潜在意識

そしてこの感情をうみだしているもの、ここですね  
ここ信念という風に言われています。書きますね

ここで信念というのは、一般的に言われている信条とかポリシーとかではなくて  
固定観念とか、固定概念とか、自分が勝手に信じているもの、思い込みなどといったもののことと言っています

#### 例

たとえば、結婚式という言葉を聞いて、ポジティブな感情が生まれる人と  
ネガティブな感情が生まれる人がいると思うんですけどもなんとなくイメージつきますか  
なんかねこうあ 友達が幸せになる  
良かったというような方もいれば「またか よとどんだけ金かかるのと今月3軒目だよ  
と3万×3え9万円じゃんあれも買えたし あの服も買えたしあのバッグも買ったよね  
という感じでこうネガティブな感情になる人もいるわけですよね  
これ何がこう違うかというと 結婚はこう幸せなものだという信念を持つ  
結婚は幸せなものだという信念を持っている方と、結婚式はお金がかかるかかるものだという  
信念を持っている方で 感情ってねこう変わってくるんですね  
ではこの 信念についてちょっとね詳しくお話をしますねはいここですね

#### 1対2万のイメージ

潜在意識って聞いたことがありますか。ありがとうございます

潜在意識はですねちょっと 図を書いていきますね  
この氷山よく例えられるんですけども  
この横棒が 海面だと思ってくださいこの  
海面の 上に出ている 部分を 頭在意識というふうに言っております  
頭在意識というのは 自分で 認識できる 自分のことを言っています  
そしてこの 下の部分ですねこちらの部分は 潜在意識です潜在意識とは何かというと  
自分では 認識できない自分のことを言っています 無意識の領域ですね  
諸説いろいろあるんですがこの 比率はですね1 対2万という風に私は教わりました  
1対2万すごいですよねこの一人の自分と2万人の自分がいるというような  
イメージを持っていただきたいんですね そしてこの信念というのはこの  
潜在意識の部分にあるわけなんですね  
そしてこの信念はですね 自分が 望む成果に対して  
プラスに働くものもあればマイナスに働く  
ものもあります 例えばなんですが

ダイエットしようと、痩せようと一人の自分が思っていたとしても  
2万人の自分が、 どうせ私は続かないし、今までもう何度も  
失敗してきたし ダイエットは続かない、失敗する  
そもそも私別にそんなに可愛くないしとかっていう感じでこう  
2万人の自分がですね、1人の 自分が生きたい方向と反対側に引っ張っていっている  
ということが起こっているんですね  
でもですねたまになんですがこの2万人の自分を  
一人の自分がゴリゴリにこう引っ張っていくという人もいるんですね  
すごいですよね。だいぶ頑張りますよね  
でもこの人この1人の自分がこの後どうなると思いませんか  
引き戻されちゃう、 そうですね ですよね。ありがとうございます そうなん  
もう一人で頑張り続けちゃうので、 まず疲れますね  
すごい疲れて結局どうなるかという とバーンアウトして  
燃え尽きて 動けなくなってしまいます。この2万人にね 引き戻されちゃうんですね  
先ほどおっしゃっていただいたように 燃え尽きて動けなくなってしまう、 そういう ことが起こってきます  
ですので私のセッションではこのマイナスに働いている  
2万人の自分をこの 味方につけていくということをやっていきます

ですが、多くの場合ですねこの行動この  
行動に 集中して重きを置いてる人がとっても多いんですね。もう今日やることはこれとか  
今日やることはこれとこれとか、 todoリスト、タスク管理なんだあかんだ といろいろあると思うんです  
もちろんこの部分は 完璧にやっていきます。行動の部分大切な  
行動の大切な部分は完璧に、 やるべきこと明確にしていくんですが

ここが明確になったらその後にやっていくのはここです 感情と信念の部分です  
とにかく自分が何を信じているのか2万人の自分を  
味方につけていくということをやっていきます  
良い感情になっていれば、先ほどの茶碗洗いのようにね行動もいい行動になってきますよね  
感情がね プラスになっていたら行動もねいい行動に  
なっていい成果がね得られるようになりますので  
無理なく自分の欲しい成果を手にしていくことができるんですね  
こういうことをね私はねやっているんですね  
ここまで大丈夫ですか？

4 - 7  
パートナーの役割

①ゴール設定

私たちがやることはこういうことなんですね  
もう少し私の役割について具体的にお話をします

まず1つ目なんですけれども 明確なゴールを決めるというところです  
先ほどやりました人生の輪のようなことをやっていきます。自分の人生にしっかりつながっていって  
価値観にあっていて、直近で達成しなければいけない目標をしっかりとね立てていきます

②基準上げる

そして2つ目は 基準を上げるということです。  
どういうことかというと 例えばですね 目標が 東京に行くという目標だったとします  
この目標に対していつ行きますか」と聞かれた時にそうだなあ3日後とか5日後  
いやーちょっと1週間後かないや 有給が出てからかなという  
状態を、今から行きましょうという状態にしていきます。こういう状態に基準をねグッと  
こういう状態に基準をぐっと 上げていくということです  
どういうことかというと、人生というのは今の連続なんですね。今今今  
この今今がずっと続いているんですね。  
そして日々私たちはこの目の前で選択をしていきます  
過去、無数にある選択肢の中で、自分で選んで選んで選んで選んで今の自分ができるんですね  
ということは今というのは過去の選択の積み重ねなわけですよね  
なので私たちが意識できることは何かといったら  
この今の選択ここを変えることなんですね  
明日とかじゃない、もう今の選択です  
この今の選択が自分のこの未来を作っていくわけです  
でもこれを先延ばしにして、じゃあ明日にしよう 明後日にしようとかという 無難な選択をしていては無難な未来しかつくれないです  
なので今やりましょうというふうに、選択を今に集中させていくということをしていきます  
これが 基準を上げるということなんですね  
そこOKですか大丈夫ですかいいです

③適切な信念を持つ

そして3つ目 正しい地図を持っていただきます  
先ほどの 信念の話ですね。例えば 東京に行くというねゴールがあったとしたら  
東京に行くための地図が必要ですよね  
ですが、多くの人がですね 東京の地図を持たないといけないのに  
沖縄で じょうっていう2万人がいるわけです  
そしてそのまま沖縄の地図を持っちゃうんですよね  
どうですか、これ。沖縄の地図に持って 沖縄の地図を持っていて 東京につきそうですか?  
つかないですよねですね  
なので 目標に対して 正しい地図、正しい信念を持っていただくということを  
しっかり 行っていきます。これが3つ目ですね

#### 4、戦略

そして4つ目は 戦略です  
戦略、やっぱり最短最速でいきたいですね  
この目標を達成するのって誰 でしたか ?  
目標達成するのは ○○さんで  
じゃあ○○さんが運転できるもので 東京まで一番早く行く乗り物って何でしょう  
車ですね。はいありがとうございます  
では目標に向かってその車で進むとしたら、 運転席に乗るのは誰ですか? 私ですね  
アクセルを踏むのは誰でしょう。私ですね  
ではパートナーの私はどこにいると思いますか  
助手席ですね ありがとうございます  
私は助手席に座らせていただき ます  
車の外から○○さん 座ってください、はいハンドル握ってください  
はい 東京まで行つてらっしゃいとかということはねしないです  
じゃあ 助手席に座って私は何をするのかというと、きっちりナビゲーションしていきます  
じゃあどういったナビゲーションをしていくのかというと  
じゃあね出発しましょうと言っても  
多くの人が 東京に行こうとしてるのに、 グイーンとね沖縄に向かっていくんですよ  
なので ○○さん、ちょっとそっちじゃないですよ、東京はあっちです  
はいハンドル握り直して  
はい回してください、 そうですよというように、しっかりと方向転換をしていきます  
軌道修正をしていくんですね

そして多くの人が、アクセルとこの ブレーキこれを同時に踏んでるんですね  
こう行きたい気持ちはあるけど、行かせない自分もいるんですよね  
この ブレーキを踏んでいるもの、これ邪魔ですよね  
この 邪魔しているもの、私が外していくます  
そうするとこの 車どうなりそうですか、進みそうでしょうか

そうです。つまり目標とか ゴールに向かってまっすぐねこう前に進んでいくことができるようになります  
そして車ですから 燃料が必要ですよね。ガソリンを補充していきます  
私は隣から、しっかりできてますよ○○さん  
大丈夫ですよ、いいじゃないですか。イケイケそのまま大丈夫ですっていうふうに。  
ガソリンを補充していきます。そうやって目標に対して一緒にこう進んでいくそう  
そうやって目標に対して一緒に進んでいくことをやっていきます。なんとなくこうねイメージつきました

4 - 8  
visualization

では最後にですね 成功の ビジュアライゼーションというのをやっていくんですけども  
この 目標達成に イメージングの力が非常に効果的だというのはご存じでしたか？  
スポーツ選手の方がですねよくつかってるんですが  
例えば羽生結弦選手とかが本番前にスケートリンクの手前や控室で  
音楽を聴きながら体を動かしているのを  
一度はご覧になったことがあるんじゃないかなと思うんですが、  
あれは何をしているのかというと、頭の中で演技をしてるんですよね  
そしてイメージ通りに本番に臨むということやっているんですね  
つまり人間の脳は、イメージとこの現実の世界の区別が実はついてないんですね  
なので、この力を利用していきます  
目標達成をすることをありありと感じていただきながら 現実にしていくということをこれからやっていきます

そしてこのワークは 目を閉じていただく方が効果的と言われているのですが、この環境で目を閉じて頂くことはできますか？  
快の引き出しをイメージしてどんありがとうございます。では、目をつぶった状態で目標を聞かせて頂けますか？  
ありがとうございます。  
この目標を達成していると、毎日ワクワクしてるんですね  
いいですね。そして、今まで出会ったこともない人たちとも出会えそうなきがしてたんですね  
どんな人たちと出会ってそうですか？  
いいですね、どんな気持ちですか？いいですね  
経営者の集まりだったりこうレベルのね 高い人たちの中にいる自分を見てどう思いますか？  
いいですね。確かに年収も今のバイくらいに上がってたんでっしたよね。  
いいですね。何買いたいですか？  
いいですね、その車に乗って誰とどこに行きたいですか？  
いいじゃないですか。彼氏と海に行ってどんな気持ちですか？  
いいですね最高ですね。  
そして 確か3LDKで  
犬も飼いたいので広いお庭のあるお家に住まれているんでしたよねはい  
そんな理想の家に住んでみて、どんな気持ちですか  
これ以上ない幸せですねー 本当に最高ですね

目標達成の瞬間のイメージを膨らでは一旦 イメージを 目標達成の瞬間に戻していきましょうか  
ではイメージができたら教えていただけますか

では今 イメージの中でどこにいますか

海辺海岸ですね

どういったこう景色が見えるんですか

青い空青いですね

何か聞こえてくるものがありますか？

波の音ですね

綾子さんそこで何されてるんですか

パートナーの方と一緒に海を見られてるんですね。いいですね

どんな気持ちですか？

幸せですねはいいですね

ではこの目標達成したこの今のお気持ちを 誰にお伝えしたいですか？

ご両親ですね。じゃあお母様とお父様どちらに先にお伝え しましょう  
お母さんですね

ではイメージの中でお母様に今の気持ち をちょっと伝えて見ていただいてもいいですか？

お母様どんな表情されていますか

幸せそうな表情されてるんですね

それを見てどんな気持ちがしますか

いいですね、そうですよね

お母様なんて言ってくれてますか

幸せそうで嬉しいって言ってくださってるんですね

それを効いてどんな気持ちがしますか

いいですね、ありがとうございます。

ではもう一人 どなたか目標を達成したことを伝えたい方はいらっしゃいますか

お父様ですね。今までイメージの中で お父様にも伝えていただけますか

いいですね。お父様どんな表情されますか

それを見てどんな気持ちがしますか？

幸せ嬉しいですね。

お父様なんて言ってくれてますか

私が幸せそうだから嬉しいと言ってくれてるんですね はいそれを聞いてどんな気持ちですか

それを聞いてどんな気持ちですか

うんいいですね。

イメージの中で鏡で自分の顔を見ではイメージの中で、鏡を探していただきたいんですね

自分の顔をしっかりその鏡に映してみてください

どんな顔していますか

いいですね。その顔を見てどんな気持ちがしますか

その自分はこの期間一生懸命頑張った自分です

そしてそれでだけではなく、これまでの人生の中でもどんなことがあってもあきらめずに

自分を信じて自分の人生を歩もうと頑張って生きてきた自分です

そんな鏡の中の自分に言ってあげたいことはありますか

いいですね。そしたらその鏡の中の自分はどんな表情をされていますか？

自分の人生に対してはどんな感情を抱いていますか

いいですね、オッケーです ではですねゆっくりと目を開けてください

さあいかがでしたか。イメージできましたか

これを現実のものにしていくためにこれから一緒にやっていくわけなんんですけども

ぜひこのビジュアライゼーション毎日ねやっていただきたいんですね

ぜひ朝晩やってみてください。朝は起きてすぐそして夜は寝る前ですね。

これはなぜかというと、実は潜在意識には蓋があるというふうに言われていてこの朝起きてすぐと夜寝る前はですねこの朝起きてすぐと夜寝る前は、この蓋が結構緩んでるという風に言われてるんですね

なので、この潜在意識の中にそのイメージをどんどんこう入れ込むことによって現実にしていこうという働きが生まれますのでぜひ朝晩5分ずつでもいいのでやってみて頂きたいんですね

これを毎日ですねこうちゃんとやっていくと不思議なことが起こるですね

実現した時にあまり感動がないですね  
これはなぜかと言うと、毎日そのイメージをしているので 現実になって 当たり前という風になっているんです

私たちパートナー側からするとその現実 を一緒に作れることは 本当にね心から嬉しいんですね  
なのでお母さんだったりお父さんだったりが喜んでくれる姿とか  
創造しながら楽しみにしながら 一緒に前に進んでいけたらいいんじゃないかなと思います

5 - 1  
感想を聞く

ではここで私の体験セッションは 終わりになっていくんですけども

**このセッション 受けてみてどんなところが良かったですか？**

ありがとうございます。初めてこういろんなことに気づけた んですね

**他にどんなところが良かったですか**

**他に何かありますか**

**他に何かありますか**

今日本當に○○さんとお話ができる私もとってもね 楽しかったですし、 初めてのね気づきも一緒にねあのーなん  
初めての気づきも一緒に感じられたのがすごくうれしかったなって思います  
本当にね 貴重なお時間ありがとうございました

でこれでですねあの セッションは終わっていくんですけども 何かご質問はありますか