

A serene landscape featuring misty, layered mountains in shades of blue and green. In the foreground, a calm body of water reflects the surrounding scenery. The overall atmosphere is peaceful and ethereal.

# キャンセル対策について

レポート著者：佐藤 晋也

# キャンセルの事前防止について

キャンセル対策の基本は「事前防止」です。

体験セッションで決断し、コーチという間はコーチのエネルギーにより決断状態を維持できますが、コーチと別れ、クライアントが一人になった時に不安に襲われるというのはよくあることです。

また、決断したことを知人に話し、知人から「騙されてるんじゃない？」などという言葉が投げられ、それをきっかけに自分の決断に疑いを持つことも少なくありません。

**クライアントの決断は、かくも簡単に揺らぎやすいのです。**

私たちが知っておかなければいけないのは、「人は基本的に変化を嫌う生き物である」という事実です。

変化を起こさなくていいように不安を生み出したり、都合のいい理由を見つけ出すのです。

# キャンセルの事前防止について

それらを踏まえ私たちにできることは、「**決断状態を強化すること**」と「**キャンセルになる可能性のある事柄に対して事前に手を打っておく**」ということです。

すでに「キャンセルの理由を明確にしてしまったクライアントに対し、それをひっくり返すのは至難の業である」ということをよく知っておきましょう。

# そもそも決断状態とは？

決断とはあくまで「決断した状態」でしかありませんので、一度決断したからといってずっと続くものではありません。

状態ですから刻一刻と変化します。

これまでの生き方によって「一度決断したらやり切る」という人もいますが、逆に「**指でつついたくらいで簡単に決断を取りやめる**」という人もいます。

私たちは体験セッションでクライアントと別れる前に、できる限りこの決断状態を強化しておく必要があります。

# 決断状態の強化：決断を承認する

クライアントさんの決断に対して「その決断をしたことあなたは素晴らしい！」という承認をしていきます。

## 【例文】

今の決断したこの瞬間のことを絶対に忘れないで下さい！そして決断した自分のことを、心から承認してあげてください！

こんな大きな決断をこの場で出来る人は、本当にそうそういません。そしてあなたはそれをやってのけました。それがどれだけ凄いことなのか、良く知っていて欲しいんです。

この決断ができるのは、あなたが「自分のことを信じている」からです。

# 決断状態の強化：決断を承認する

心の底では「自分是可以する！」と自分を信じられているからこそ、この決断が出来るんです。だから「この大きな決断をやってのけた自分」のことを、本当に褒めてあげてください。

甘いモノは好きですか？

→好きです

だったら今日は、安いスイーツでも構いません。ぜひ素晴らしい決断をした自分自身にご褒美をあげてください。そして「私は今日、凄い決断をした！」と大喜びしてください。

そんな自分に誇りを感じてください。

※自分との約束、一貫性の強化、決断に対する報酬と感情のご褒美  
コーチと離れた後に再度自分で決断を強化してもらうため

# 事前防止：不安に対する対策

人は大きな決断をした後、それと同じ大きさの不安を感じるものです。それ自体は人のシステムとも呼べるものなので仕方ありません。特に今まで決断を先送りしてきた人にとっては、時に抗いがたい不安になります。

この不安に対する対策は、「人は大きな決断をした後、それと同じ大きさの不安を感じるようにできている」と教えてあげることです。

あらかじめそうなることを伝えておくことで、実際に不安を感じた時に「これが…」という認識になり、いきなり「怖くなってキャンセル」という自動反応にブレーキをかけることができます。

## 【例文】

こんな大きな決断をやったのける〇〇さんですから、〇〇さんはないと思いますが、一般的に人は大きな決断をした後、同じくらいの不安に襲われると言われています。

# 事前防止：不安に対する対策

なのでもしかしたら、今日帰って、明日、明後日、「あの決断は正しかったのか？」と不安に襲われるかもしれません。

人によっては、

- 本当に決断してよかったのかなあ…
- 私が本当にしたいことは違うことなのかも…
- 間違った決断だったのかも…

というような不安に襲われる人もいます。

人の脳は巧妙に「やらなくていい理由」を考え出します。

上記リスト部は相手の中で起こるであろう「やめるための言い訳」を先に潰しておく意図があります。

# 事前防止：周囲の声に対する対策

コーチと別れた後、友人や知人に話したり、相談する人もいます。

その時に友人・知人にネガティブな意見を言われ、決断が揺らぐことも考えられます。

なのでこの点についてもしっかりと釘を打っておく必要があります。

一例としてですが、ドリームキラーの話をしてあげると納得感が高いでしょう。

## 【例文】

狙ったかのように「ドリームキラー」が現れたりもします。

その人はあなたに「止めといたほうがいいよ！」なんてことを言って、自分と同じステージにあなたを留まらせようとしています。

# 事前防止：一人で悩まないように促す

不安を抱えた状態で一人で悩むと、どんどん悪い状態へ向かいます。

そのようなことが起こらないように、クライアントさんに「**不安になったら相談する**」という約束を取り付けておきます。

## 【例文】

「人生を変えないでいい理由」を見つけ出そうとしてしまうのです。

その時、絶対にしてほしくないことがあります。それは「一人で悩むこと」です。

今、あなたは素晴らしい決断をしました。しかし不安が襲ってきた時は、一ミリの不安でも構いません。どんな疑問でも構いません。私に相談して欲しいのです。

それはお約束していただけますか？

# キャンセル対策全文

今の決断したこの瞬間のことを絶対に忘れないで下さい！そして決断した自分のことを、心から承認してあげてください！

こんな大きな決断をこの場で出来る人は、本当にそうそういません。そしてあなたはそれをやってのけました。

それがどれだけ凄いことなのか、良く知っていて欲しいんです。

この決断ができたのも、あなたが「自分のことを信じている」からです。

心の底では「自分是可以る！」と自分を信じられているからこそ、この決断ができるんです。だから「この大きな決断をやった自分」のことを、本当に褒めてあげてください。

# キャンセル対策全文

甘いモノは好きですか？

→好きです

だったら今日は、安いスイーツでも構いません。ぜひ素晴らしい決断をした自分自身にご褒美をあげてください。そして「私は今日、凄い決断をした！」と大喜びしてください。

そんな自分に誇りを感じてください。

そしてこんな大きな決断をやったのける〇〇さんですから、〇〇さんはないと思いますが、一般的に人は大きな決断をした後、同じくらいの不安に襲われると言われていています。

なのでもしかしたら、今日帰って、明日、明後日、「あの決断は正しかったのか？」と不安に襲われるかもしれません。

# キャンセル対策全文

人によっては、

- 本当に決断してよかったのかなあ…
- 私が本当にしたいことは違うことなのかも…
- 間違った決断だったのかも…

というような不安に襲われる人もいます。

そして狙ったかのように「ドリームキラー」が現れたりもします。

その人はあなたに「止めといたほうがいいよ！」なんてことを言って、自分と同じステージにあなたを留まらせようとします。

要するに「人生を変えないでいい理由」を見つけ出そうとしてしまうのです。

# キャンセル対策全文

その時、絶対にしてほしくないことがあります。それは「一人で悩む」ということです。

今、あなたは素晴らしい決断をしました。しかし不安が襲ってきた時は、一ミリの不安でも構いません。どんな疑問でも構いません。私に相談して欲しいのです。

それはお約束していただけますか？

# 支払いを決めた時のフォロー

それが全額であろうとも、頭金だけであろうとも、払うということを決めた段階で大承認します。

## 【例文】

クライアント:じゃあ頭金10万で

私:ありがとうございます。

本当に頑張ってくれましたね！かなり頑張ってそのお金を捻出してくれたということは、私には十分分かっています！

本当に頑張ってくれましたね！