



BASEコーチング講座 フォローアップ講座

非言語コミュニケーションを使った
潜在意識へのアプローチ

顕在意識と潜在意識

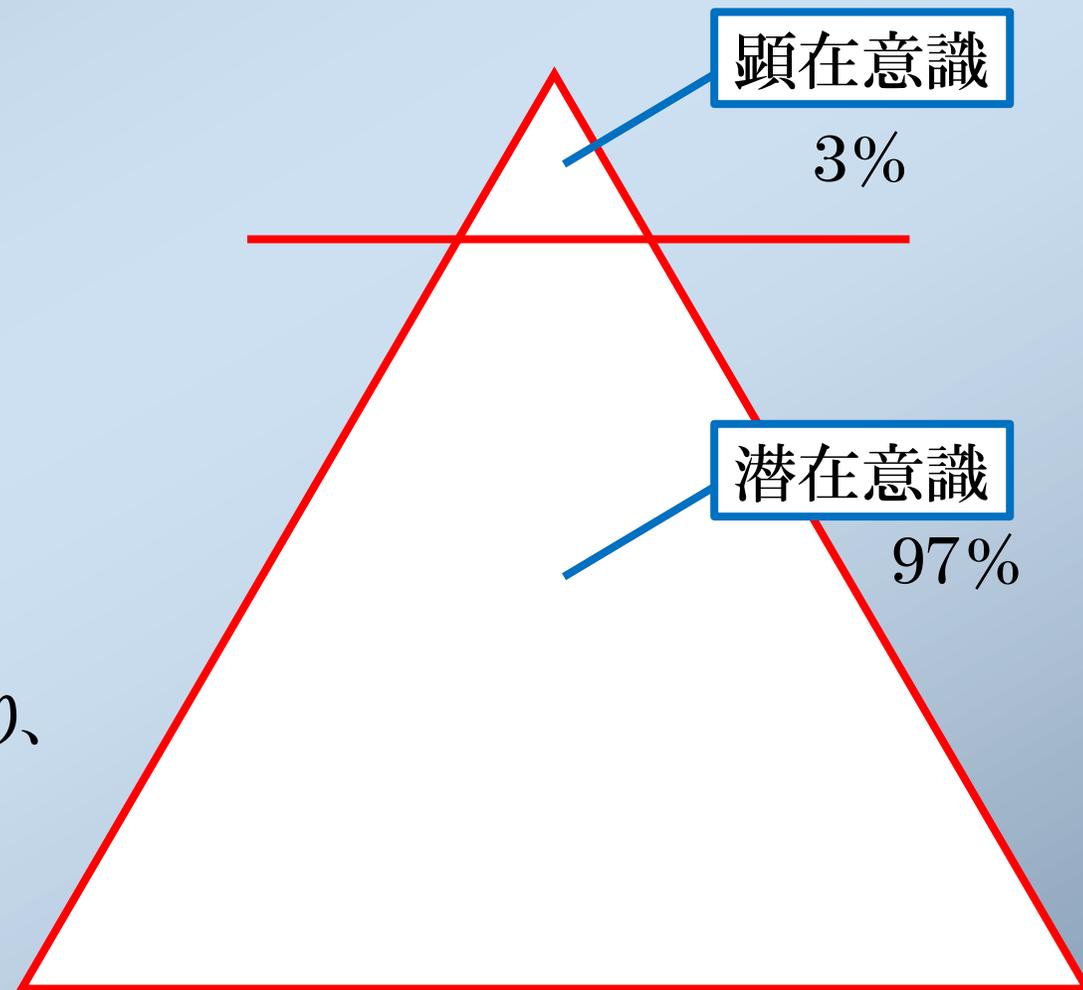


顕在意識と潜在意識

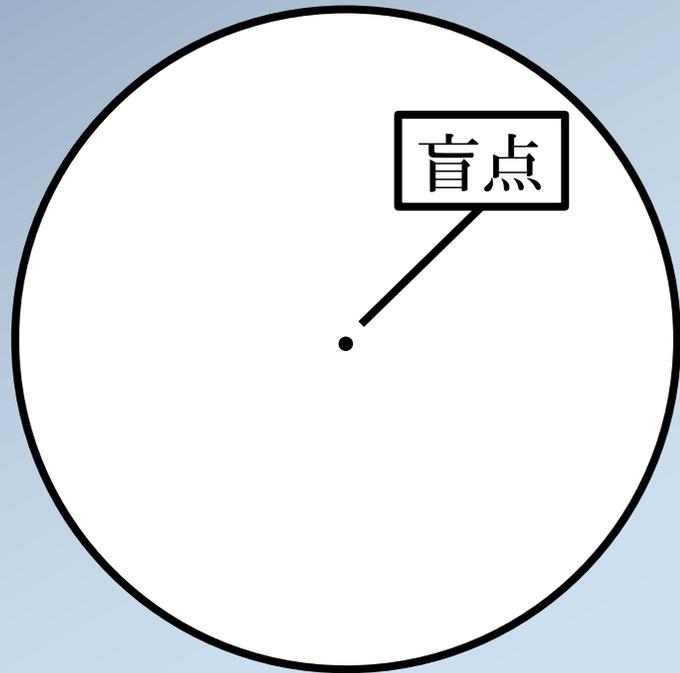
自分が気付いていること(顕在意識) :3%
自分が気付いていないこと(潜在意識):97%
と言われている

顕在意識だけでゴールを達成しようとする、
顕在意識ではゴールへの道筋が見えなかったり、
潜在意識がブレーキをかけたりする

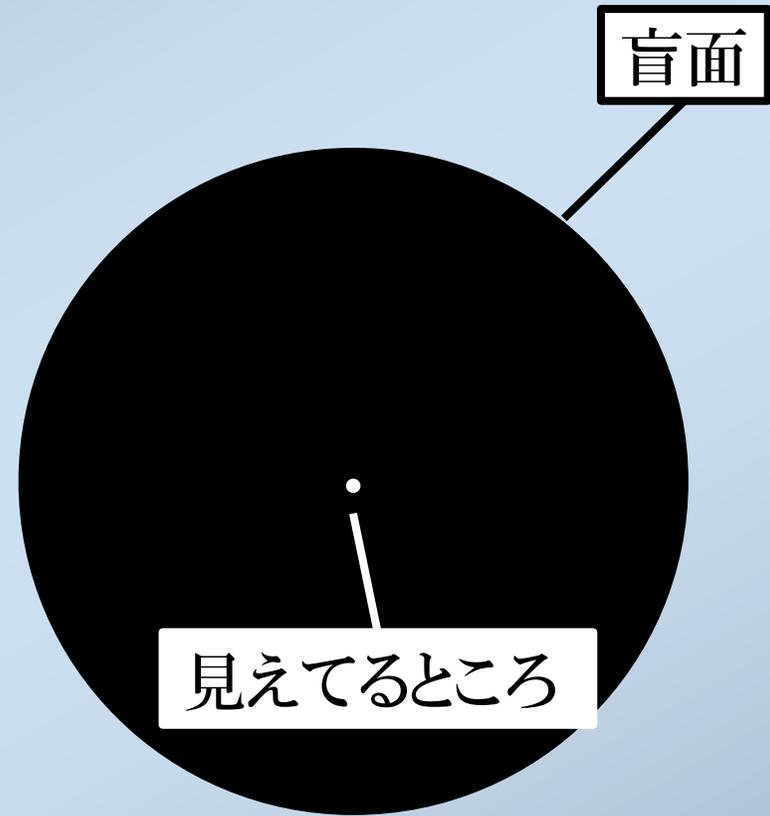
ゴールの達成は、潜在意識をいかに上手く使うかがカギ



スコトーマの原理



じゃなく



脳みそに備わっている大事なところだけを見る機能
逆に、大事じゃないところはたとえ視界に入っても見えていない(気付かない)

抽象度を上げる

より高い抽象度から全体を見渡す

ただし、低い抽象度のことを十分に知った上で
抽象度を上げないと、ただの机上の空論になる

実際に起こっていることや現場の声を
なるべくたくさん知っておいた上で、抽象度を上げる



潜在意識を体感してみる

1. 目の前にある物を何か手に取ってみる
2. 目の前にある物を元の場所に戻し、今度は脳からの指令や、1つ1つの筋肉、関節、神経の動き、視覚や聴覚、触覚での感覚を確かめながらゆっくりと手を伸ばしてみる
3. その時の息遣いや、心拍、胃腸の動き、体温なども感じてみる
4. 「この全てを脳が指令を出して動かしているんだ」という意識を持って、その全てを感じてみる

潜在意識はとってもスゴイ

◆視覚・聴覚・身体感覚を同時に働かせ、神経、筋肉、関節を同時に制御し、呼吸、心拍、内臓の働き、体温調節なども常時稼働させられる程の**超並列計算**ができる

◆顕在意識ではゆっくり考えて、何度も試してようやくできることが、潜在意識を活用するとあっという間にできてしまうような**超高速計算**ができる

◆一説によると、この世に誕生してから今の**今まで見聞きしてきた全ての情報が記憶されている**とかいないとか(覚えていないのではなく、思い出せないだけ)

◆顕在意識ではブレーキをかけることでも、潜在意識ではアクセルを踏む
顕在意識ではアクセルを踏んでも、潜在意識ではブレーキを踏む
顕在意識と潜在意識が一致団結する(全脳思考)と、ものすごい力を発揮できる

◆顕在意識では無理だと思ったことも、潜在意識が書き換わることであっさり達成できる
なので、潜在意識で何を感じ、何を思っているのかに気付いていくことが大事

脳みその機能

◆左脳の主な機能

論理的思考

言語

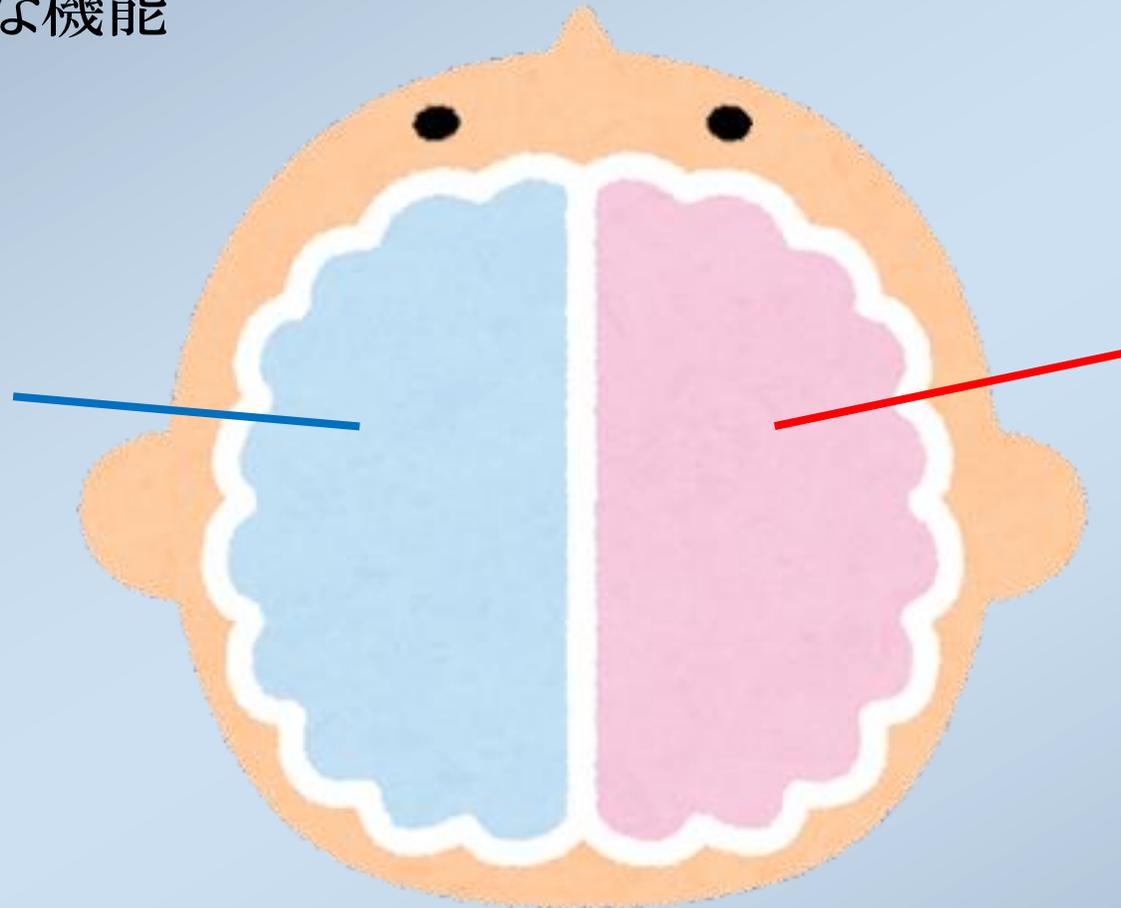
秩序

計算

分析

理性

特徴: 逐次、直列、低速



◆右脳の主な機能

イメージ

感性

直感

創造

感情

閃き

特徴: 同時、並列、高速

右脳派・左脳派

そんな分類は無い(文系・理系の区別も同様)

どんな人も右脳も左脳も両方をバランス良く使える方がいい

左脳は、思考・論理・計算・言語

右脳は、感情・イメージ・感覚・感性

両方を良い感じに使いこなして、窮地を切り抜け、人生を最高に楽しんでいく

「私は右脳派なの」と思って、左脳の機能にブレーキをかけるのはもったいない

「右脳的な思考が苦手」と思って、右脳の機能にブレーキをかけるのももったいない

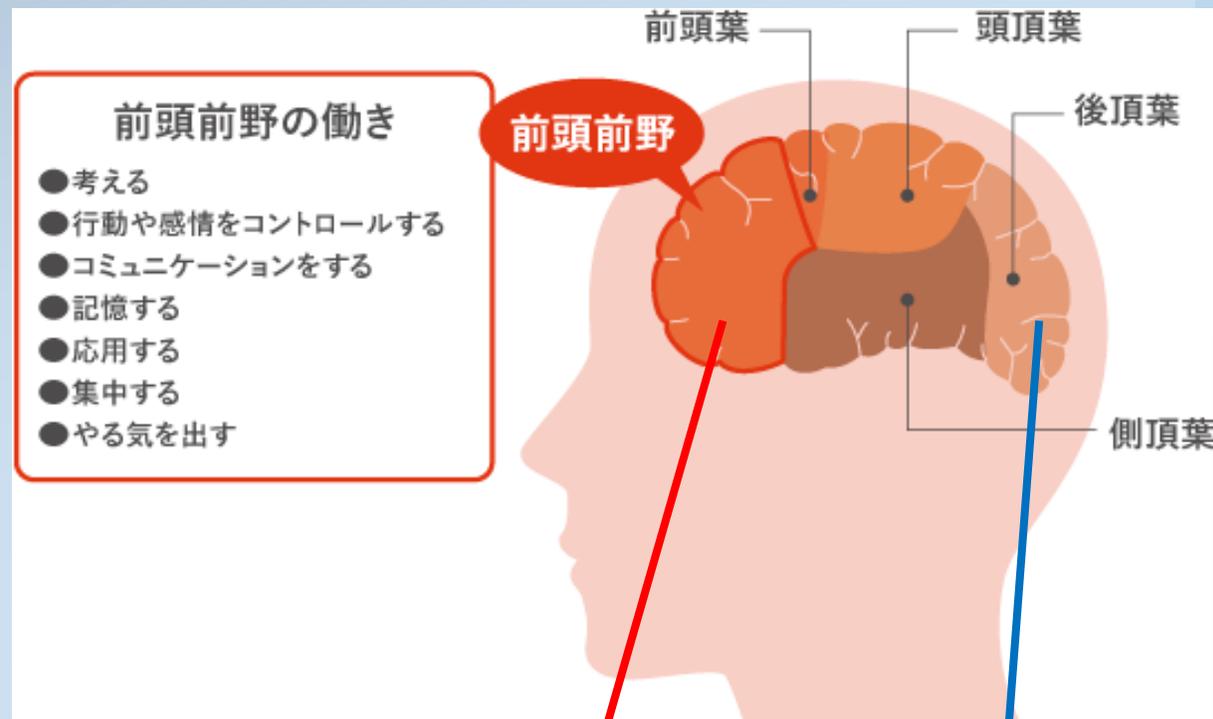
全脳の機能に制限をかけるのをやめて、フル回転させよう！

前頭葉(前頭前野)

- 感情的になる(感情に支配される)
- なかなか悪い癖がやめられない
- いつも同じパターンを繰り返してしまう
- 反射的に怒ってしまう
- 反射的に落ち込んでしまったり、自分を責めてしまう

これらは全て、前頭前野が上手く機能していないから

前頭前野を機能させて、理性的に物事を考え判断するようになると、いつものパターンを変えていける



今ココに意識がある

過去の記憶で生きている

脳は意識しないと一度見たものは二度と見ない

人間になろう

みんな意外と爬虫類かもしれない

◆爬虫類脳

部位：脳幹と基底核、小脳

機能：生命維持、安全意識、現状維持

◆哺乳類脳

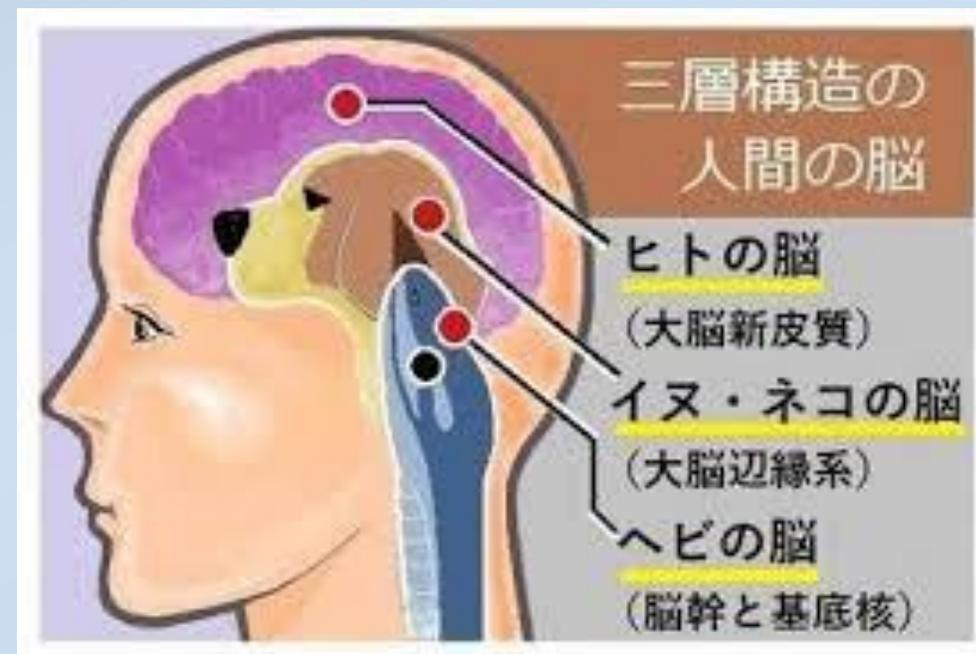
部位：大脳辺縁系

機能：情動、感情、群れる

◆人間脳

部位：大脳新皮質

機能：理性、思考、未来志向、内省的自我



恐怖心からではなく、自己利益のためからではなく、
純粹な他人のために動けるようになろう

前頭前野を使ってパワーを発揮！

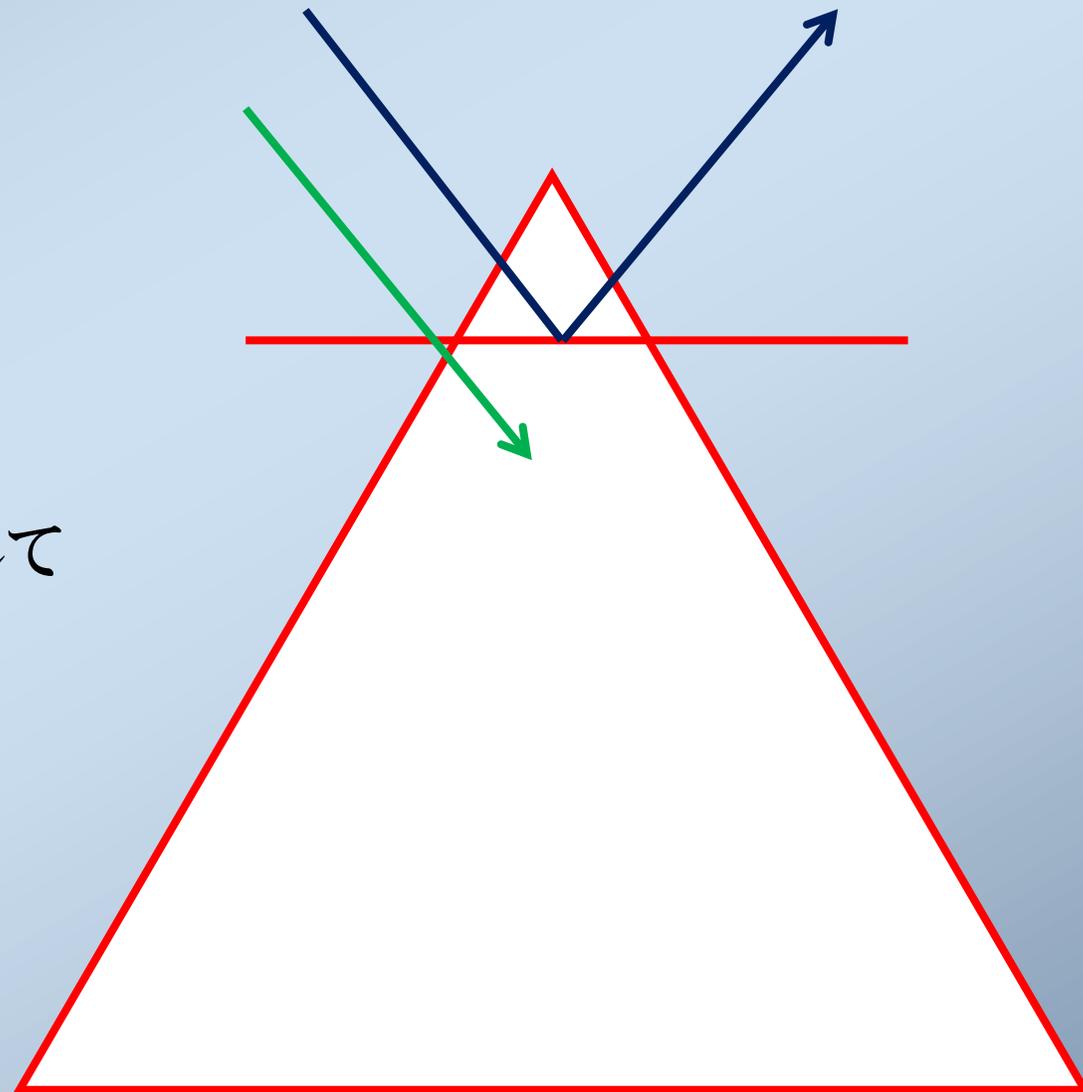
1. ペットボトルなど少し重さのあるものを用意する
2. 右手で掴み、ゆっくりと持ち上げて、その重さを記憶する
3. それを置いて、左手をおでこに当てる
4. 左手をおでこに当てながら、もう一度持ち上げてみて、重さの違いを感じる
5. さらに、掌底でおでこ、指先で頭頂に触れながら、持ち上げてみて、重さの違いを感じる

潜在意識に働きかける

相手の顕在意識と真逆な働きかけをしても、
潜在意識にまでは届かない(抵抗される)

抵抗を回避しながら、潜在意識に働きかけをして
少しずつ揺さぶっていく

相手の思考ではなく、感情、身体、そして、
潜在意識に届けるイメージでコーチングする



注意：相手を操作しない

非言語コミュニケーションを使って、潜在意識を揺さぶる技術を身に付けると、相手を意のままに操ることができてしまう

なので、絶対に「自分の利益のために」ではなく、

「相手の利益のために」コーチングをする

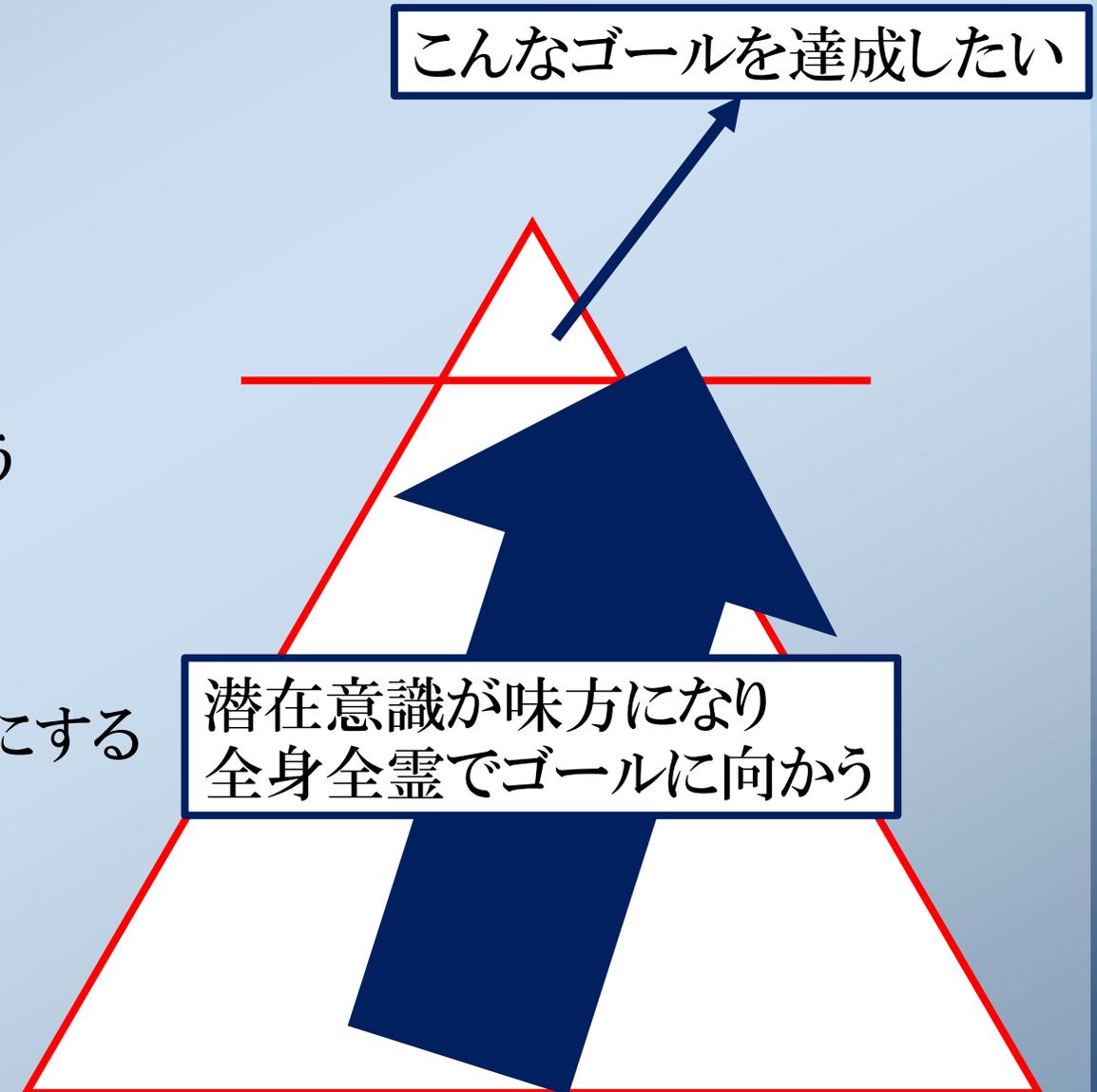
そして、相手からの同意が無い時には絶対に使わない！！

特に、親子間では、親側に1mmでも子どもへの期待や不安などがある場合は使わないようにする

コーチングは施術ではなくセッション

コーチングをする時に大切なこと

1. コーチングする同意を取ること
2. コーチングのゴールを相手に定めてもらう
3. 相手の嫌がることはしない
4. 相手のステイトが上がるようなセッションにする
5. 相手の力を借りながら進めていく
(これがセッションと言われる所以)



感想タイム



非言語コミュニケーション

言葉だけだとほぼコミュニケーションできてない

メラビアンの法則

言語と非言語で異なるメッセージを伝えた場合、人は非言語を優先して受け取る

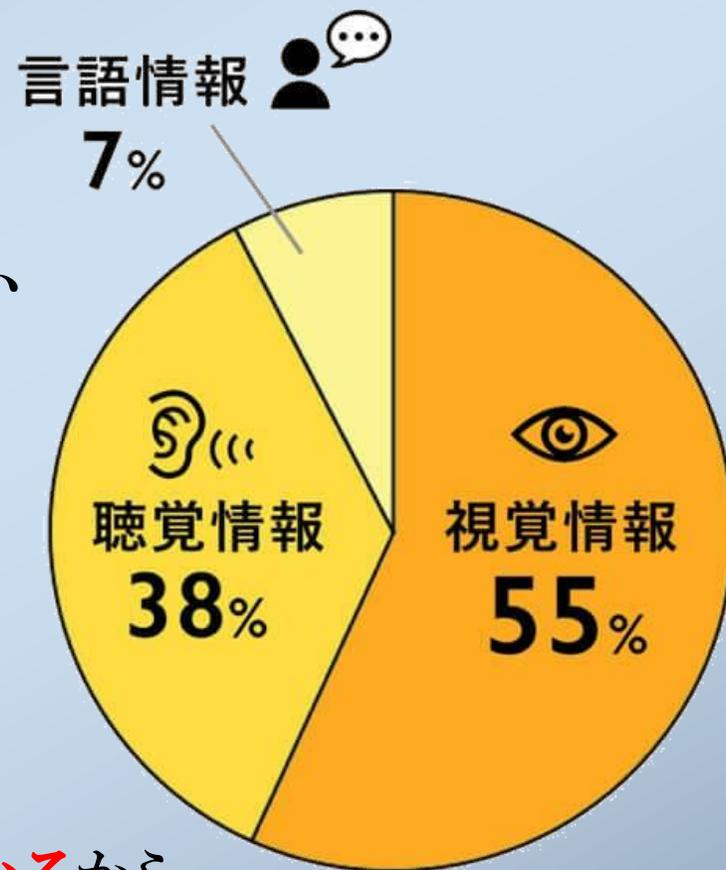
どうして相手に伝えたいことが伝わらないのか？



言語と非言語で異なるメッセージを発している、相手が非言語(自分が気付いていない)を受け取っているから



言語を非言語を一致させていくと相手に伝わる



ダンス感

コーチングは2人でダンスを踊っているように進めていく

- ・私は私、あなたはあなた

- ・私はあなた、あなたは私

コーチとクライアントで呼吸・テンポを合わせる

優しさと愛情と信頼を持って、取り組む



相手のエネルギーを利用する

クライアントのエネルギーを利用しながら
セッションを進めていく

コーチが一人でごんばろうとすると、
コーチ・クライアント間でエネルギーが滞る

◆クライアントのエネルギーを利用する
=CLの関心に関心を持つ

◆エネルギーが滞る
=コーチのやりたいようにやる、コーチがごんばる

エネルギー ≡ ステイト(心の状態)



私はあなた、あなたは私ワーク

1. 2人の手の平を合わせて、動かしてみる
2. 「私はあなた、あなたは私」と言ってから、同じように動かしてみる
3. 「私は私、あなたはあなた」と言ってから、同じように動かしてみる

ペーシング

色んなスピードやリズム感がある

話す速さ

うなづく速さ

歩く速さ

呼吸のタイミング

食べる速さ

体を動かす速さ

などなど…

相手とペースやリズム感を合わせていく

ぴったり合わせると気持ち悪いから、
なんとなく合わせる感じで

ペースが合うと心地よさを感じて、心を開いてくれる



話すペースを合わせる

★話すペースを合わせる目的

- 話してる間の心地よさを感じてもらう
- 思考スピードも合わせることになるから、相手に考える余裕が生まれる
- 心を許してもらい、シャッターを開けてもらいやすい

コーチングは、引き出されてる感じさせずに、
たくさんのお話を話してもらおうのがキモ

CLが考えている間にコーチがすべきこと

一緒に考える

「コーチの頭の中で考える」というよりも、「CLの頭の中で考える」という意識で考える
(CLの頭の中を想像しながら考える)

CLが考えている間に、CLを直視しちゃうと、CLが臨場をやめて俯瞰目線に入る

問いかけを投げたら、CLよりも先にコーチが考え始めて、先に臨場感を感じる

「CLに考えさせる」んじゃなくて、「コーチの臨場感空間に引きずり込む」イメージ

コーチがやっていないことに、CLはついてこない
(親がやっていないことを子どもにさせられるわけがない、っていう論理と同じ)

2種類の質問を使い分ける

★クローズドクエスチョン

相手に「YES」「NO」の回答を求める質問

例：昨日は、ハンバーグを食べましたか？

★オープンクエスチョン

相手に2択では答えられない回答を求める質問

例：昨日の夜ご飯は何でしたか？

CLに考えてもらおうワーク

1. CL役は、コーチングを受けたいテーマを書き出す
2. CLに話してもらって、途中でコーチが何か質問をする
(なるべくオープンクエスチョンで質問をして、考えてもらう)
3. CLが考え始めたら、コーチはCLを見ながら、CLの答えを待つ
(なるべくコーチは答えを考えない)
4. CLが答えてくれたら、その答えを熱心に聴こう。そしてまた質問をしてみて、3番と同じように答えを待つ(あとはその繰り返し)

CLと一緒に考えるワーク

1. CL役は、コーチングを受けたいテーマを書き出す
2. CLに話してもらって、途中でコーチが何か質問をする
(なるべくオープンクエスチョンで質問をして、考えてもらう)
3. CLが考え始めたら、コーチは大体同じ方向に目線をやって、一緒に考える
(なるべくコーチは質問をし終える前に、考え始めているのがいい)
4. CLが答えてくれたら、その答えを熱心に聴こう。そしてまた質問をしてみてもいい
臨場感を作ってみよう(あとは繰り返しながら話を聴いてみる)

感想タイム

潜在意識を書き換える



コーチがイメージしたことをチェック



コーチとCLがイメージしたことが違っていたら、イメージの書き換えができない

CLのイメージを書き換えていく

コーチがCLのイメージしていることを正確にイメージすることによって、
コーチがCLのイメージを操作することができる

※ただし、イメージの操作はCLの確認を取りながら行い、CLの利益になることだけにする



そこに必ずあるものは何だろう？

受付⇒カウンター、パンフレット、受付嬢など・・・

エレベーター⇒ボタン、モニター、非常用品など・・・

セキュリティゲート⇒カード当てるとこ、ゲートなど・・・

会議室⇒椅子、机、ホワイトボード、モニターなど・・・

オフィス⇒椅子、机、パソコン、コピー機、更衣室など・・・

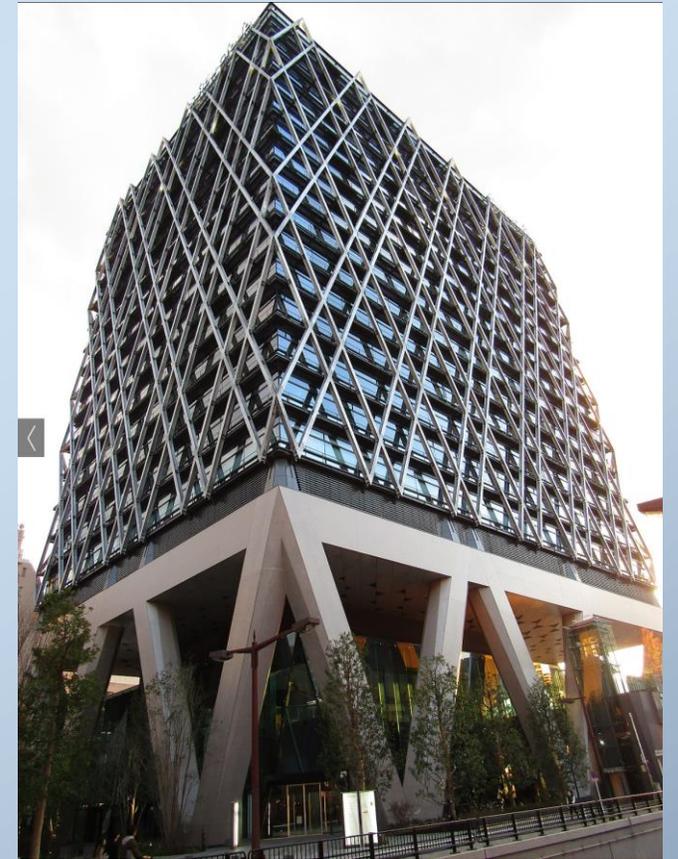
トイレ⇒ドア、男子トイレ、女子トイレ、洗面台、便器など・・・

柱、壁、天井、床、窓、照明など・・・

正社員、清掃員、受付嬢、社長など・・・

お店⇒飲食店、コンビニ、銀行ATMなど・・・

プリンスホテル本社



なるべく細部まで正確にイメージすることによって、CLのイメージを細かく操作できる

2人で同じものをイメージする

1. コーチ役とCL役を決める
2. CL役はイメージするものを決めて、イメージする
3. コーチ役はCL役に色々と質問をしながら、できるだけ具体的にイメージする
4. 2人で同じものをイメージできたと思ったら、コーチ役はそのイメージを自由に操作してみて、CL役に共有して、CL役もその操作を試してみる

まとめ

★顕在意識と潜在意識

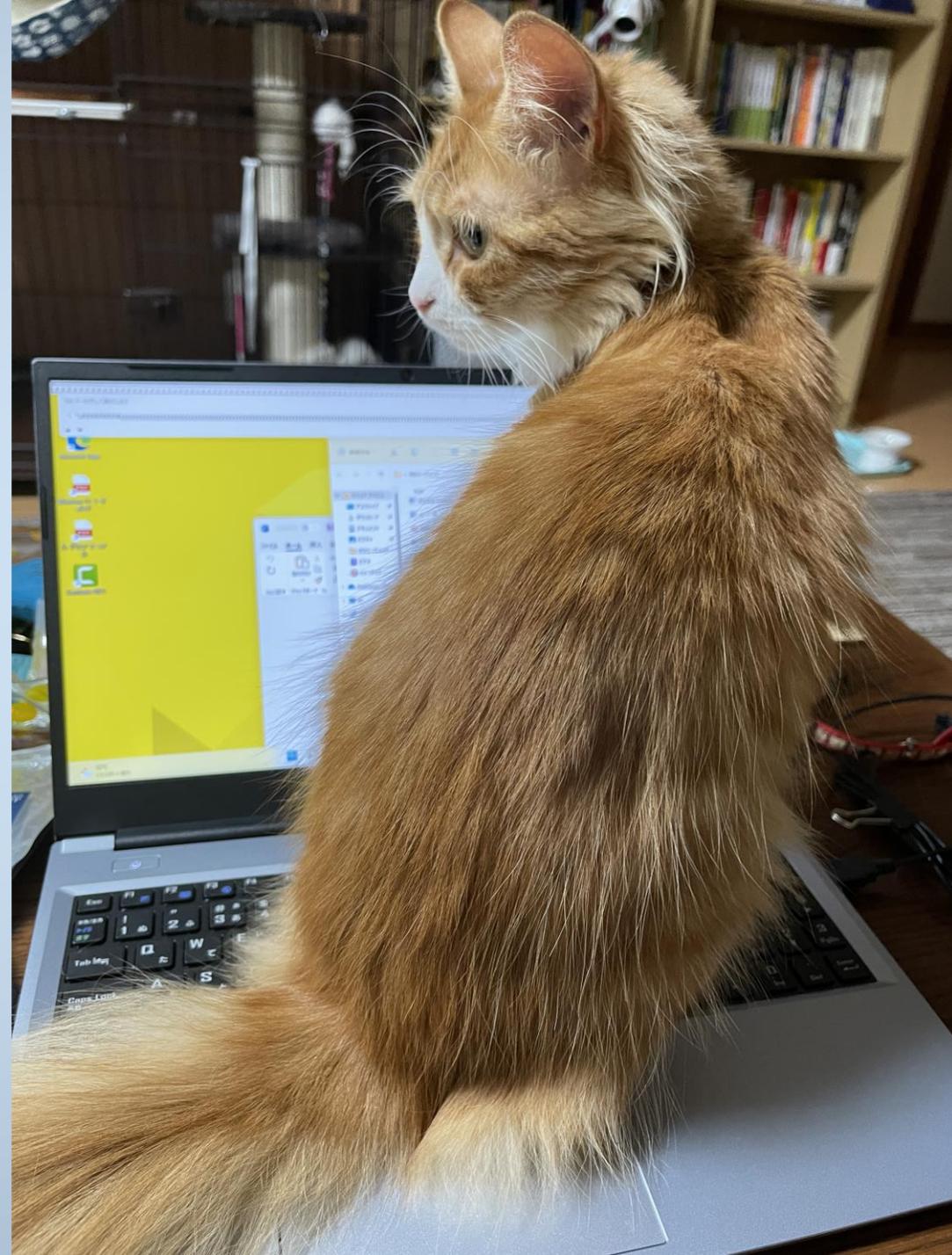
- 意識には、顕在意識(3%)と潜在意識(97%)があり、顕在意識のバリアを超えて潜在意識にアクセスできた方がゴール設定は容易になる
- 左脳:論理、言語、思考、逐次、直列、低速
右脳:感情、イメージ、創造、同時、並列、高速
右脳派、左脳派は無く、全部の脳みそを使おう
- 前頭前野を使う、爬虫類脳(脳幹)から人間脳(大脳新皮質)へ
- 潜在意識の操作は、**CLの同意を得られたことだけ、相手の利益になることだけ**やる

★非言語コミュニケーション

- 自分一人でがんばるのではなく、相手のエネルギーを感じ、利用して、コーチングをする
- ペーシングして相手とのペースや呼吸を合わせる
- コーチはCLと同じものをイメージして、コーチングを通じてイメージを書き換えていく
イメージの書き換えはこっそりやらずに、**CLに確認しながら行う**

全体の感想タイム

コーチング練習



コーチングの練習

1. 【個人ワーク】どんなコーチになりたいか？今日の練習で何を意識するか？を考える
2. 【個人ワーク】それに向けて、解決したい課題を考える
3. コーチ、CLを決めて、30分ずつコーチングし合う
4. 目標設定したことについて、できたところ／次に意識するところを話し合う