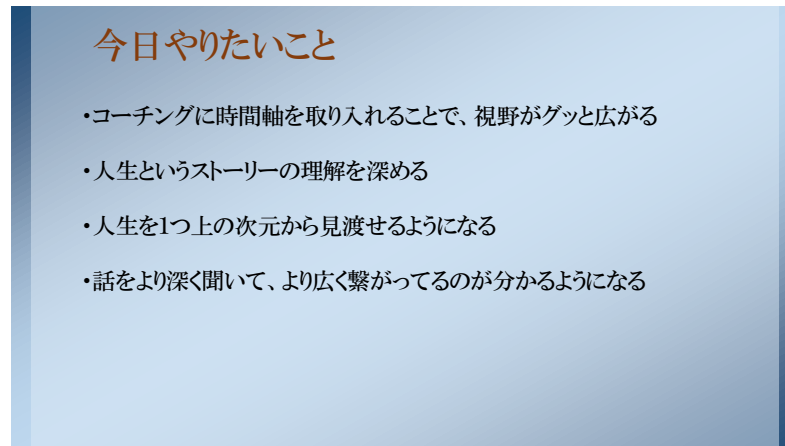




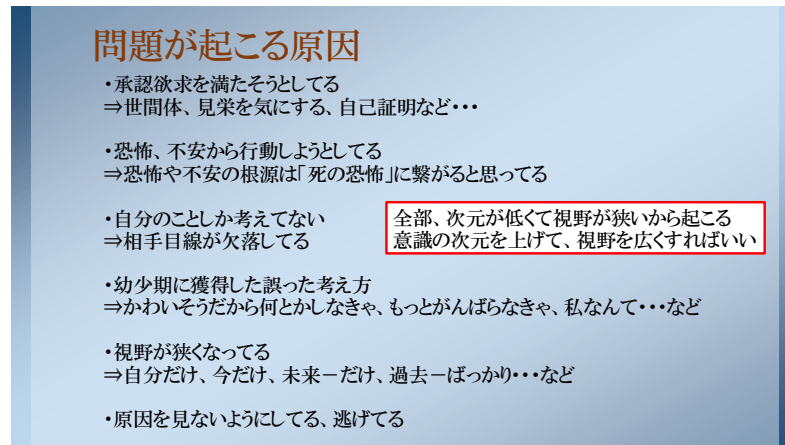
1



2



3



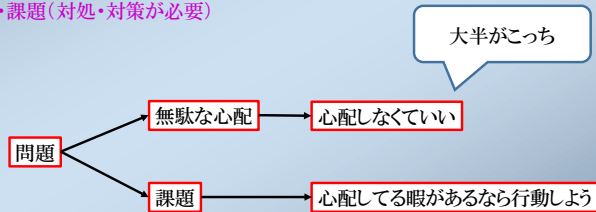
4

問題なんて存在しない

視野を広げてみると、**実は問題なんて1つも無い**ことが分かる

あるのは、この2つだけ

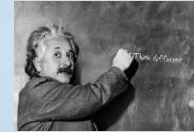
- ・無駄な心配(何もしなくていい)
- ・課題(対処・対策が必要)



5

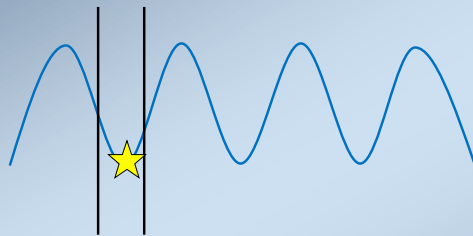
意識の次元を上げる

問題は、発生したのと同じ次元では解決できない



6

問題もまた通過点の1つ



この問題がずっと続いたら
どうしよう!?



人生には必ず転機が訪れる(自分の人生を振り返ってみて)
幸せがずっと続かないように、不幸もずっと続かないんだから
不安になったり、怖がったりする必要なんてない

7

人生戦略は10歳で決めてる



0歳

10歳

80歳

人生を理解し、戦略を立てる → 以降の人生を10歳の人生戦略で生きる

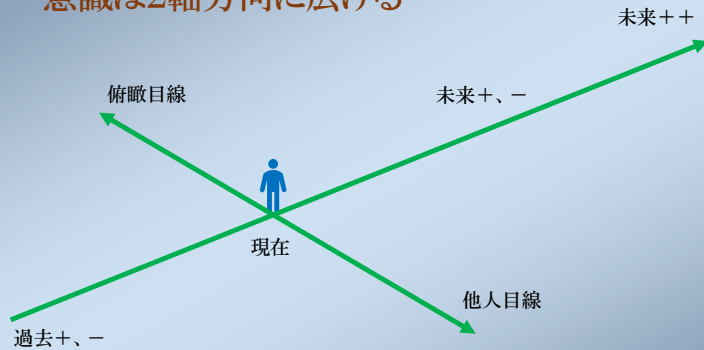
もし、人生で何か大きな問題や慢性的な問題が起こってるなら、
10歳までに学習したことに誤りがあるということ

人間関係・仕事・お金・家族・健康・・・

起こってる問題は、自分の人生をアップデートするためのサイン

8

意識は2軸方向に広げる



9

なんで、過去を振り返るのか？

過去は学びの宝庫

- 自分の価値観はいつ、何をキッカケに学習したのか？
⇒自分の価値観をアップデートしていく
- 過去の成功パターン、失敗パターン
⇒成功パターンを繰り返し、失敗パターンは変える
- 過去の自分と比べて、今がどれほど成長したのか？
⇒10年前、今の自分を想像できていたか？10年後はさらにすごくなる
- 自分の歴史が物語る
⇒自分がこれまでどれほどがんばってきたのか、どれほどの困難を乗り越えてきたのか
- 勇気付けポイントがたくさんある

10

なんで、未来のことを考えるのか？

未来は、自分の可能性と希望を自覚する

- これから先の未来は希望と可能性しかない
⇒10年前の自分が今を想像できていなかったように、10年後は今の自分の想像を超える
- 幸せで楽しい人生を送るためには必須
⇒意識的にせよ、無意識的にせよ、常に理想の未来を実現し続ける (引き寄せの法則)
- 自分の人生を生きるため
⇒子どもに自分の未来を託さない(託すのは死ぬ時だけ)
- 目的論を採用している
⇒過去に縛られた生き方ではなく、今の自分が向かいたいところに向かう

11

今、ここから何を始めるか

過去を聞き、未来を聞く理由



今、ここを生きるため

今、ここにある身体をどう動かすのか？
それによって、未来はいかようにも変わる

コーチングで気付いたことは、必ず何か行動の変化に繋げる

12

時間は未来から流れてくる

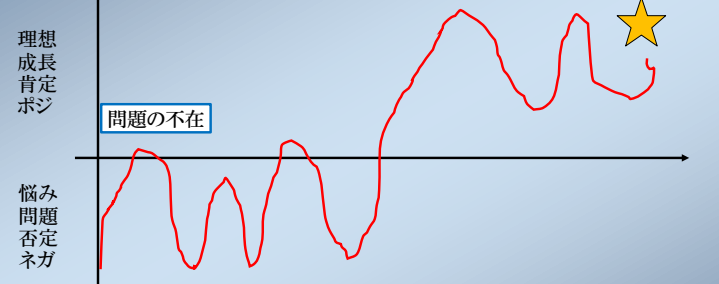
どうなりそう?
(原因)



過去の学習を元に、未来を先に決めていて、それが現在で実現している

13

問題の不在から理想の未来へ



問題の不在を目指す、問題の発生と解決の間を行ったり来たりする
理想の未来を目指す、理想が実現したり、実現しなかったりを行ったり来たりする
そして、大きな問題が起こらなくなる

14

感想タイム

15

目線切り替えマップ



16

まずは現在の話を聞こう

- ・現状把握
- ・問題を浮上させる
- ・状況よりも感情や感覚、価値観、理想を優先的に聞く

CLの話には、報告モードと探索モードがある
⇒探索モードには深さがある
⇒報告＝俯瞰、探索＝臨場と言ったりもする

感情、感覚、価値観、理想を聞いていくと、
探索モードが深まりやすい



17

過去-を聞いてみよう

- ・失敗体験
- ・辛かった体験
- ・嫌だった体験
- ・ハマっちゃった体験



もう乗り越えていること ⇒ どうやって乗り越えた？

何度も繰り返していること ⇒ ハマっちゃうパターンは？

まだ乗り越えていないこと ⇒ 無暗に掘り下げない

18

過去+を聞いてみよう

- ・成功体験
- ・乗り越え体験
- ・幸せ体験
- ・輝いていた時
- ・上手くやれた
- ・自分らしくいられてる時



上手くいくパターンは？
何を大事にしていた？

19

過去+の話を聞いてみよう(成功パターン編)

1. 過去+の話を聞いてみる
⇒成功体験、上手くいった時の話・・・
2. 場面特定をする
⇒いつ、どこで、誰が、何をどうした？
3. 事の始まりを聞く
4. 出来事の終わりまでの流れを聞く
⇒あまり深まり過ぎないようにサクサクと先に進めていく(それでどうなった?)
5. 成功要因を聞く
⇒何をしたら上手くいった？上手くいく直前に何をしていた？
(成功パターンの再現性を高めるために、他のエピソードも聴くのもいい)

20

過去+の話を聞いてみよう(価値観編)

1. 過去+の話を聞いてみる
⇒成功体験、幸せだった体験、輝いていた時の話・・・
2. 場面特定をする
⇒いつ、どこで、誰が、何をどうした？
3. 五感について聞く
⇒何が見えていた？何が聴こえていた？何を感じていた？
4. 思考や感情について聞く
⇒感情を聞いてから、思考を聞く
5. 価値観について聞く
⇒それの何が良かったのか？自分にとって、何が大事なのか？

21

未来-を聞いてみよう

- ・避けたい未来
- ・怖れてること
- ・不安や心配なこと
- ・最悪の未来



本人が未来-に囚われていたら話を聞くけど、基本的にはそんな熱心には聞かない

22

未来+を聞いてみよう

- ・どうなったらいい？
- ・何を大事にしている？
- ・何のためにしている？
- ・何を期待している？



まずはこの話を聞くことを目標にコーチングをする
ここが聴けたなら、「さらにどうなったらいい？」と未来++を聴く

23

未来++を聞いてみよう

- ・さらにどうなったらいい？
- ・人生のゴール
- ・大目的



未来++を実現している自分から、今の自分へのメッセージを伝えてみる

24

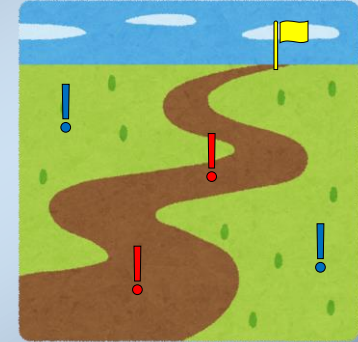
未来の話聞くポイント

- 未来+や未来++をワクワクした気持ちで聞く
- 問題がある時
⇒問題、問題の不在を聞き、さらに理想の未来まで聴いていく
⇒実は、問題だと思っていたものが、理想の未来にいくために必要だったことが分かる
- 問題が無い時
⇒ゴール設定が低いただけなので、相手の可能性を信じて、さらに大きな夢を描いてみる
⇒勇気が足りなくて低いゴールを設定しちゃってるから、相手のできるところ、すごいところをいっぱい見つけてあげよう
- 過去や現在の問題を無視して、未来を想像するのではなく、過去や現在の問題に意識が引っ張られているなら、そっちを先に聞く

25

コーチングで取り扱う問題とスルーする問題

- 【基本方針】
ゴールまでの道のりにある問題
⇒ちゃんとクリアする
- ゴールと関係無い問題
⇒問題じゃないからスルー
- 緊急で対処しないとどうしようもない問題
⇒話だけは聞く
 - どうしても気になっちゃう問題
⇒話だけは聞く
- 問題を解決すると決めたら**課題**になる



26

未来++の話聞いてみよう

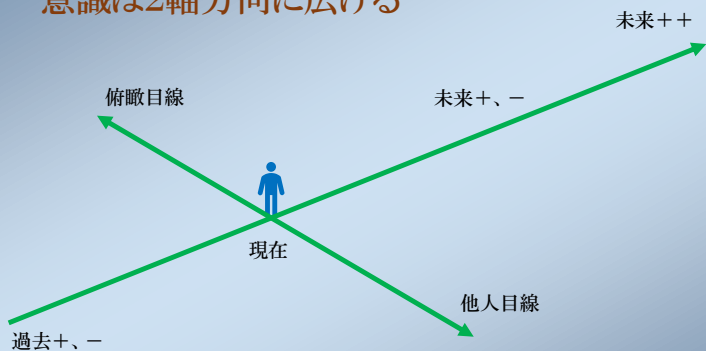
1. 未来+を聴いて、すぐ出てくる人はその話を聞いてみる
未来+がすんなり出てこない人は、過去+や過去-の話も聞いてみる
⇒それがどうなったらいい？未来ではさらに良くなってるとしたら？
2. 未来++を聴いてみる
⇒大抵、人は未来を過小評価するから、コーチ側でどんどん広げていく
⇒できるところ、すごいところを見つけて、勇気づけ！（超大事）
3. 未来++が実現した時の感情、感覚を聞く
4. 未来++が実現してるの何が良いのか？を聞く（価値観）
未来++を聴いたら、それに関連する問題だけ扱えばいいのが分かる

27

感想タイム

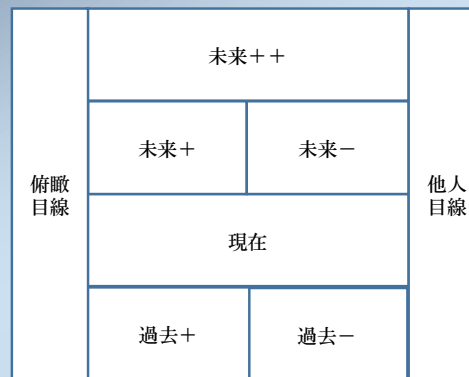
28

意識は2軸方向に広げる



29

目線切り替えマップ



30

他人目線とは

- 相手目線での気持ち
- 相手からどう見えているか
- 上手くいっている人
- 上手くいっていない人



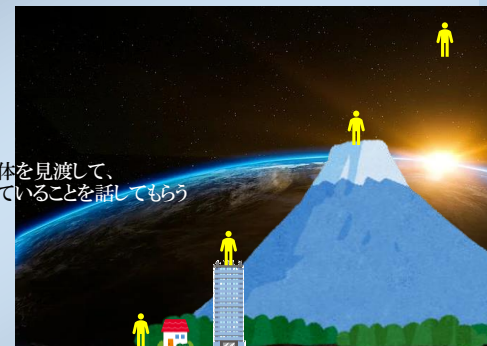
他人目線を考えてみて、自分にどう活かせるのかを考える

31

俯瞰目線とは

- ◆ 時間軸
過去、現在、未来
- ◆ 空間軸
他人目線

ここまで話してもらった全体を見渡して、
気付いたことや、今思っていることを話してもらう
話を一旦まとめる



32

目線切り替えマップを使って話を聞いてみよう

1. コーチングのテーマを教えてください
2. 目線切り替えマップを使って話を聞いていく
現在、過去土、未来土、未来++、他人目線、俯瞰目線の順番で聞くのがオススメ

俯瞰目線⇒ここまで話してみて、気付いたこと、思ったこと

問題がある人⇒問題について聞いて、未来+、未来++まで聞いていく
問題が無い人⇒勇気づけをしながら、その人の可能性を引き出していく

これもできるんじゃない？あれもできるんじゃない？
それなら、こういうことも達成できるんじゃない？
3. 日常生活の中で、どんな行動をしてみる？何を変えてみる？
(ベイベーステップ)

33

感想タイム

34

まとめ

- 何か問題が起こる場合、大抵は視野が狭いから
⇒視野を広げれば、解決できるッ！！
- 人生戦略は、10歳までに学んだことで作られる
⇒10歳以降に大きな問題や慢性的な問題が起こるなら、人生戦略に誤りがあるかも
- 視野の広げ方(=次元を上げる)は、時間軸と空間軸(他人目線、俯瞰目線)がある
- 過去、未来について考えるのは、それぞれを考え切って、今ココを生きるため
- 時間は未来から過去に向かって流れる
⇒意識的にせよ、無意識的にせよ、先にどんな未来になるかを自分で決めてる
- 問題の不在で終わらせるのではなく、理想の未来を描く
- 目線切り替えマップを参考にして、過去、現在、未来、他人、俯瞰の話を聞こう

35