

真本 英行 NLP プラクティショナー トレーナーからの課題 A

【課題 1】

NLP 用語 アウトカム

目標思考に早く切り替わることで、問題解決のスピード、問題解決能力が向上
たった1つの考え方の枠組みを選択肢として持つだけで、すごい効果があり、NLP は、パ
ワフル

成果を手に入れるまで時間が早くなる

現在の状態と望ましい状態（アウトカム）

エコロジーチェック、無意識の同意（一体感）、証拠（VAK ベースの表現）など

メタアウトカム、エコロジーのチェックが大切

【課題 2】

NLP 用語 キャリブレーション

最終アウトカムに到達するのに、相手を観察して、望む結果を達成した証拠を積み重ねてい
くこと

望む結果を実現するのに重要なことは、自分のステートも観察できる

【課題 3】

NLP 用語 スイッシュ

痛い痛い飛んでいけ

痛みという感覚を遠くイメージすると、感覚が変わる

スイッシュは、ナイキのマークのような「シュッ」という音のイメージ

NLP の有名な技術

真本 英行 NLP プラクティショナー トレーナーからの課題 B

【課題4】

NLP用語 サブモダリティ・従属要素

サブモダリティを変える、イメージが変わり、ステートなど状態が変わる。

それにより思考や行動・振るまいも変わる

NLP でバンドラーが提唱したもので、とりわけ有名

画像の明るさや大きさ、音の大きさ、体感覚の熱さなど、

VAK に従属する要素

【課題5】

NLP用語 チャンク

情報の塊（大きさ）

NLP 以外でも、集合論で見えるもの。抽象度の高低とも表現。

問題解決の時に、チャンクサイズの変更を NLP ワークですることがある

チャンクアップ、チャンクダウン、水平チャンキング、問題解決となる新しい選択肢を見つけるワークを NLP でやることがある

【課題6】

NLP用語 T.O.T.O モデル

NLP の前提の理解に役立つ

失敗はない、フィードバックがあるだけなど

モデリング 誰かにできることならば、他の人（あなた）にも可能である 等の理解にも役立つ

真本 英行 NLP プラクティショナー トレーナーからの課題 C

【課題 7】

NLP 用語 知覚ポジション

ポジションチェンジで、自分の視点・相手の視点・第三者の視点

【課題 8】

NLP 用語 アンカー

錨。ある刺激により、何かが想起される。

パブロフの犬のイメージ、NLP の考え方の基本

NLP で習う前から、存在もして、体験もしていること

アンカーによって状態が変化する

リソースアンカーで、状態マネジメントができる

【課題 9】

NLP 用語 メタモデル

NLP のスタートともいえる代表的なモデル

削除、歪曲、一般化が、深層構造から表象構造で起るというモデル

省略、一般化、歪曲して、失われた情報を回復することで、正確に情報を取れる側面もあるが、この介入自体で変容も起こす

同じ事象の想起が、メタモデルの質問（チャレンジ）により、新しい神経回路になる

メタモデルを使うときに、ラポールを崩さない為の枕詞を使うことが重要

NLP ではラポール構築テクニックもあるのであわせて使う

【課題 10】

NLP 用語 トランス

催眠、変性意識状態

無意識の活用は、学習や変容に役立つ。

真本 英行 NLP プラクティショナー トレーナーからの課題 D

【課題 1 1】

NLP 用語 パート・副人格

1 人の人の中に、たくさんのパートがあるというメタファー
統合、全体性があるという考え方がある
葛藤を生むのは、このパートが複数あり、それぞれの主張があるから
肯定的意図があり、チャンクアップすることで統合していく方法が NLP にはある

【課題 1 2】

NLP 用語 タイムライン

時間軸がある (as if) として NLP ワークなどを行う
タイムラインセラピーなどで有名
過去を検索してリソースを探すことなど、タイムラインのメタファーが役立つ

米国 NLP 公認プラクティショナー
米国 NLP 協会認定プラクティショナーコース