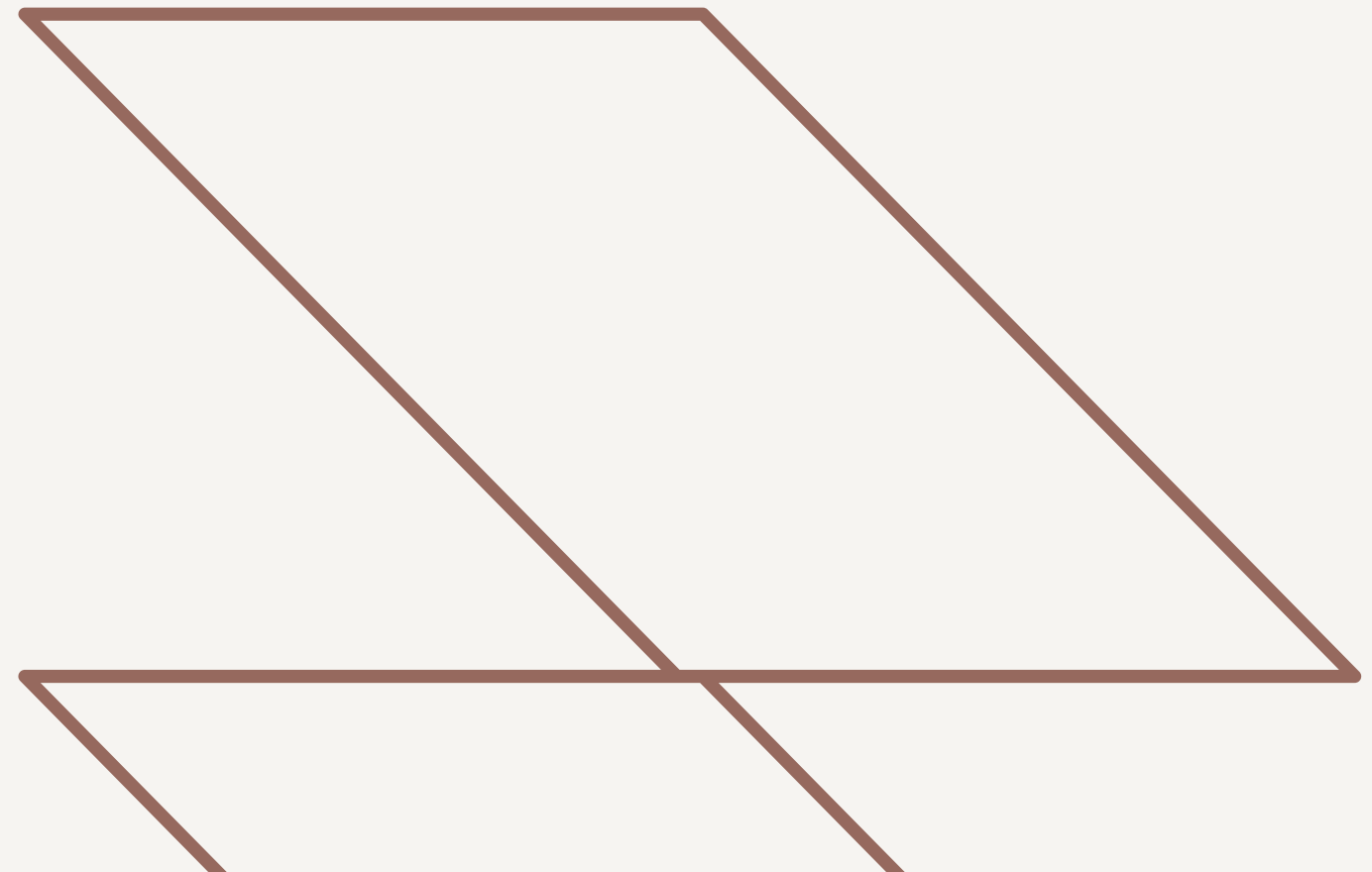


自律神経研究所

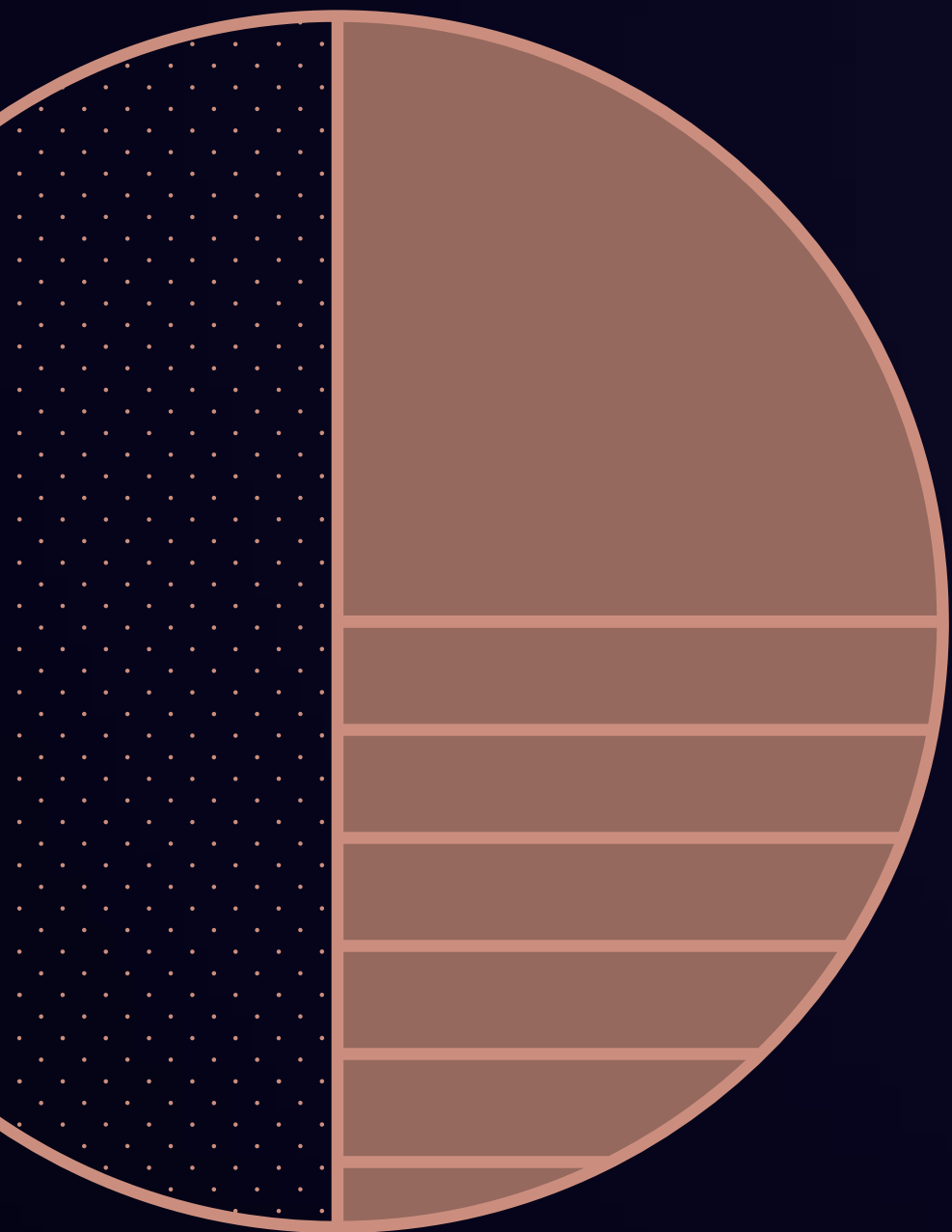
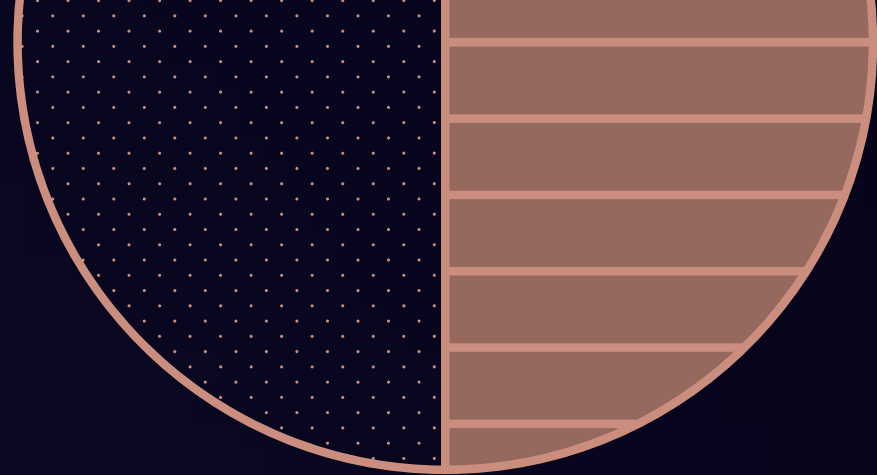
なぜ？コーチングセラピー  
が必要なのか？

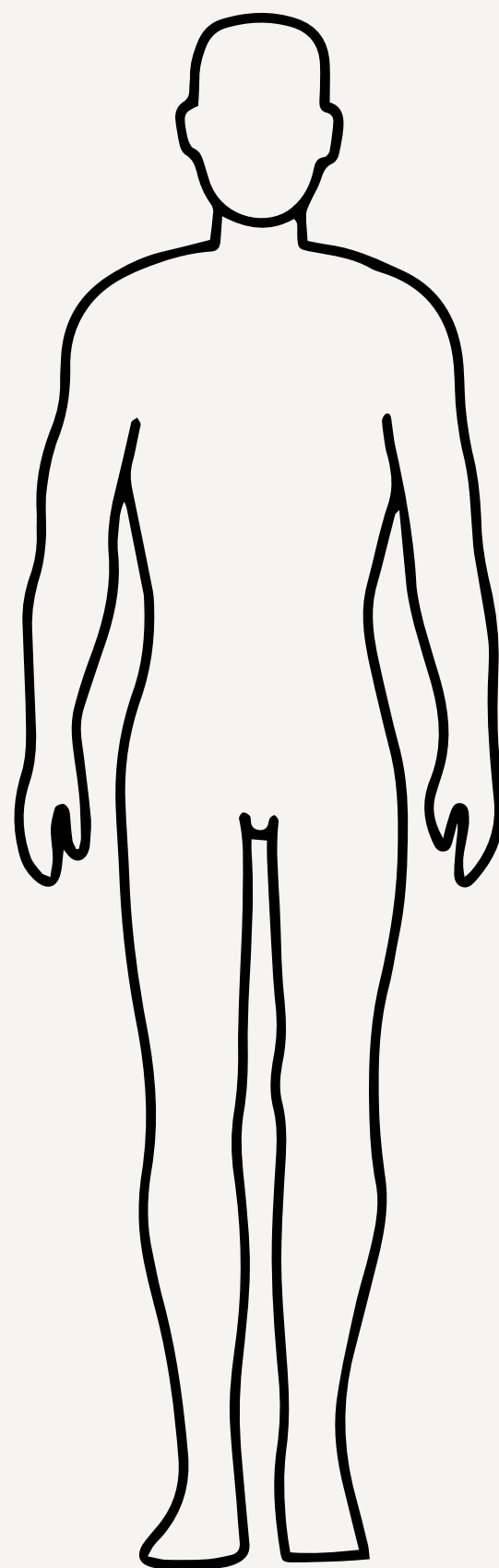


なんか人生うまくいかない、  
どうして？



人間の感情システム  
が、関係している。

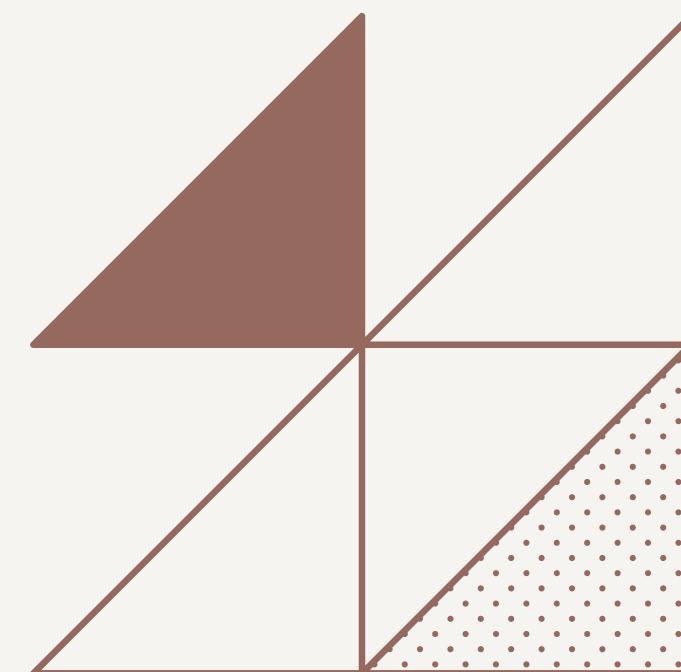




人間の感情システムって何？



- イライラする
- 腹が立つ
- むかつく
- いやだ
- 無理だ





- もやもやする
- 悲しい
- 辛い
- 泣きたくなる

# 感情システムとは

感情とは=反応

瞬時に反応する感情によって



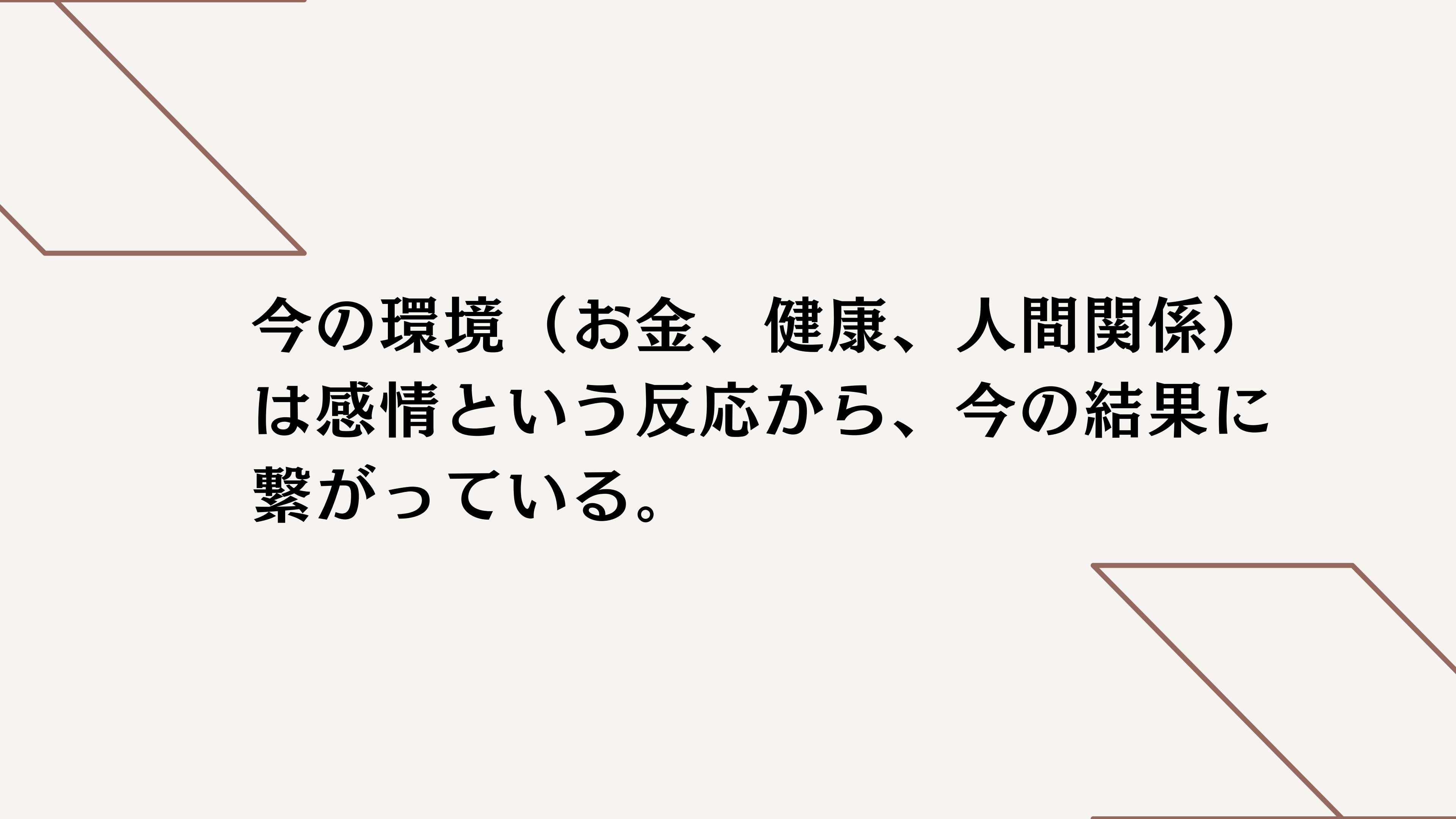
次に考える思考が決まり、



思考が行動になり、




行動した事によって結果に結びつく



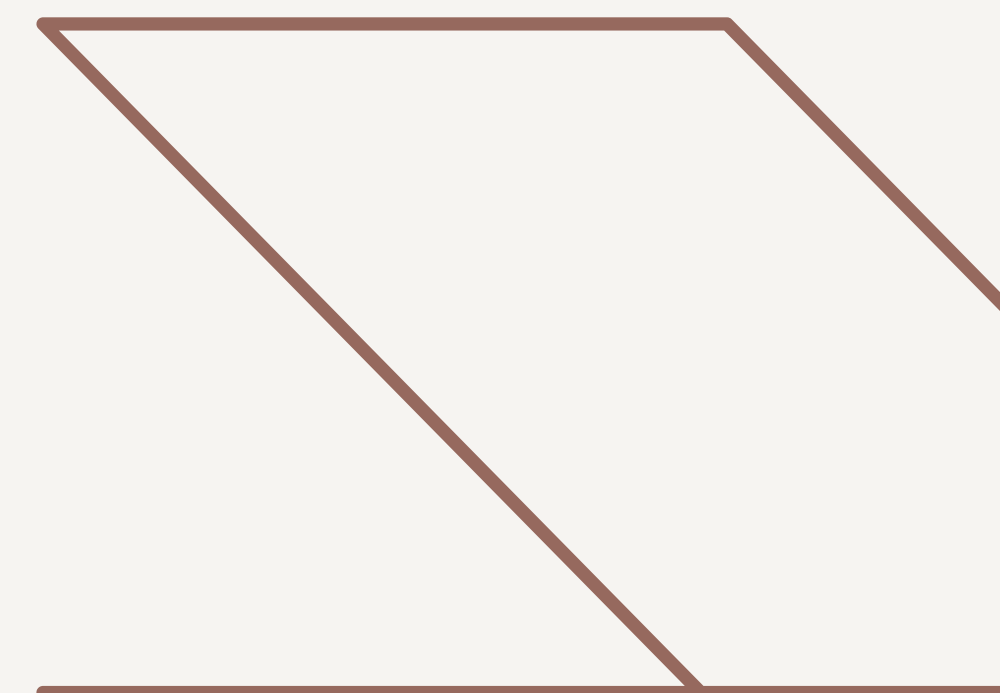
**今の環境（お金、健康、人間関係）  
は感情という反応から、今の結果に  
繋がっている。**





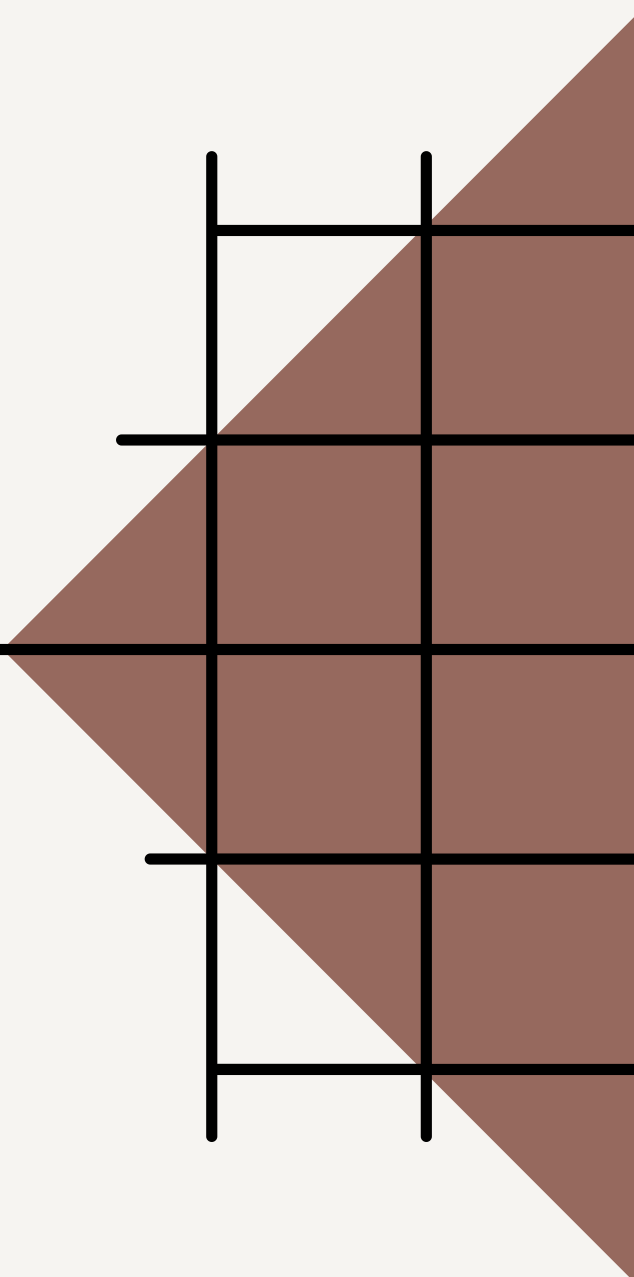
**持っている感情で結果が決まってしまうなら、どうすればいいの？**

**※ただし、感情を無視出来れば結果を変えることはできる。  
「努力根性の世界」しかし反動がある**





感情を質問を使って  
理解する





# イライラする

↓なんで？

人に対してイライラする

↓何があったの？

けなされた、相手の態度が悪かった

↓どんな気持ちになったの？

いやな気持ちになった

↓その後どうしてきたの？

何も言わないで我慢した

# イライラの原因を明確にする ために質問を使う



## イライラする

↓なんで？

人に対してイライラする

↓何があったの？

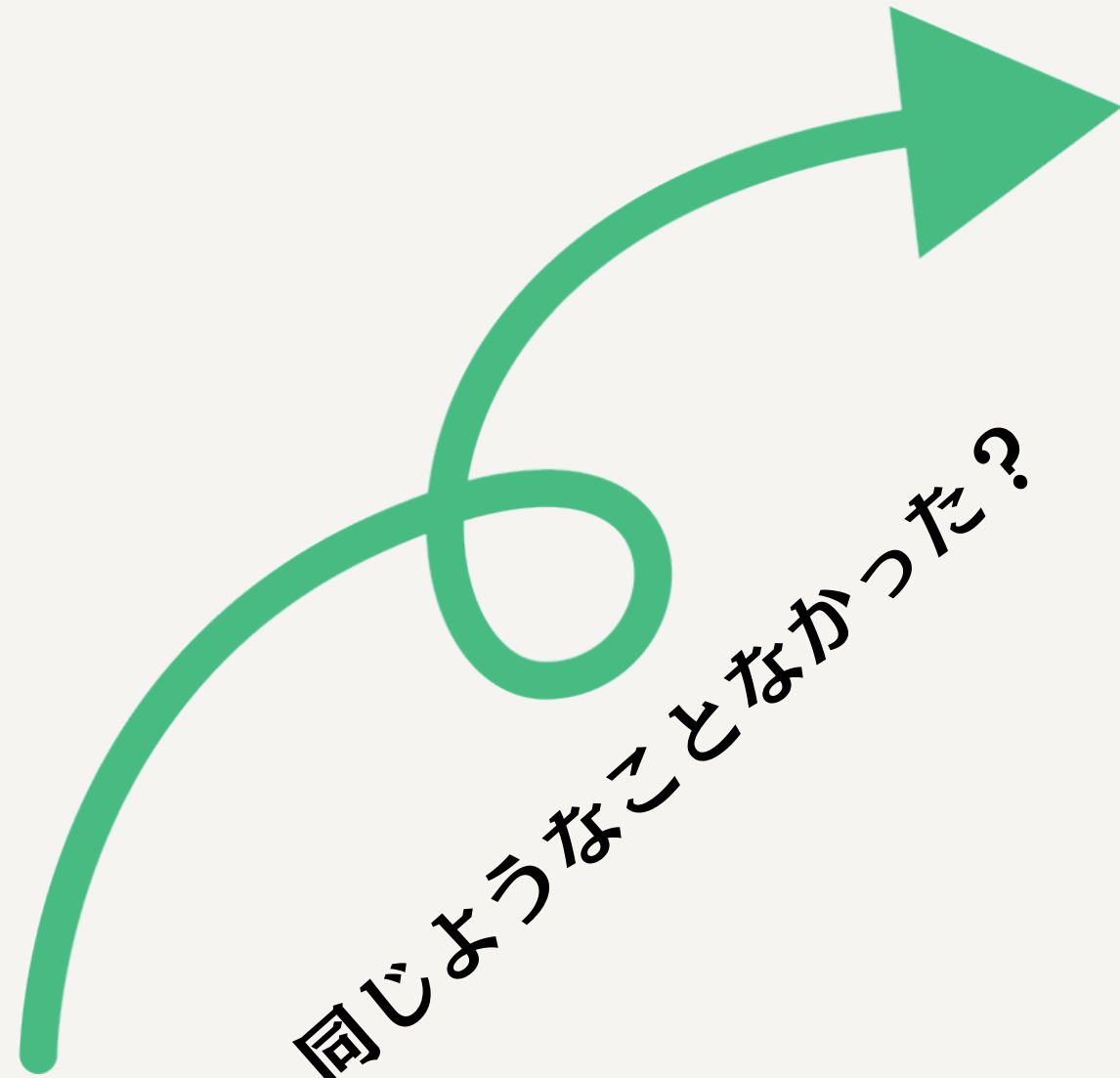
けなされた、相手の態度が悪かった

↓どんな気持ちになったの？

いやな気持ちになった

↓その後どうしてきたの？

何も言わないで我慢した



同じようなことなかった？



大体過去に  
飛ぶ

# 過去に飛ぶ



## 何があった？

けなされて、いやな気持ちになったけど、何も  
言えないで我慢した

↓なぜそうしたの？

これ以上傷つきたくなかった  
それが安心して過ごす方法だった。



けなされて、いやな気持ちになったけど、何も  
言えないで我慢した。だって、これ以上傷つき  
たくなかったから、それが安心して過ごす方法  
だったから、、、



当時は、そうせざるを得なかった。



これ以上傷つきたくなかった  
それが安心して過ごす方法だった。



当時は、そうせざるを得なかった。

この、そうせざるを得なかった。という過去の  
選択が**今でも癖になっている。**

**癖なんでも、無意識に発動しているのが厄介**

## さっき説明した感情システム

感情とは＝反応

瞬時に反応する感情によって



次に考える思考が決まり、



思考が行動になり、



行動した事によって結果に結びつく



# 癖なんで、無意識に発動しているのが厄介 さっき説明した感情システム

感情とは＝反応

瞬時に反応する感情によって

↓

次に考える思考が決まり、

↓

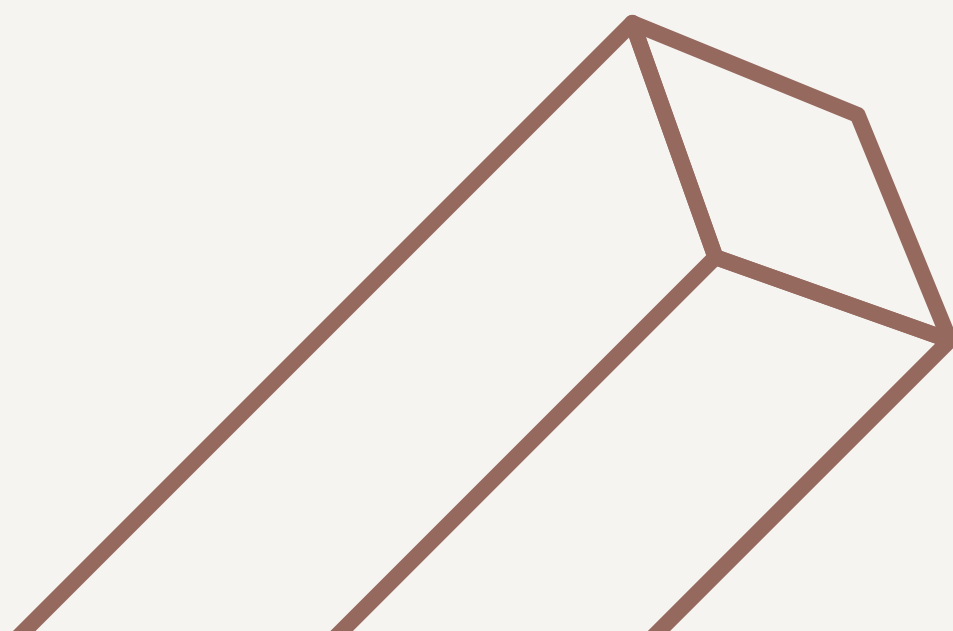
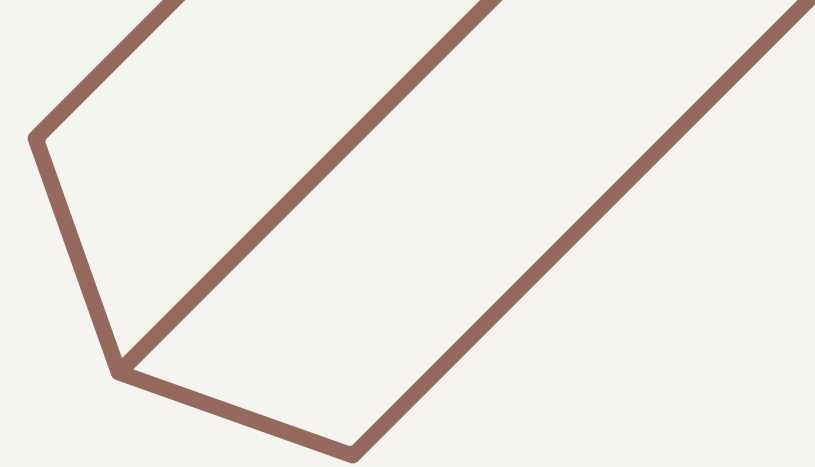
思考が行動になり、

↓

行動した事によって結果に結びつく

**この癖を変換していかないと結果を  
変えることが相当難しくなる。**

変換するにはどうすればいいの？



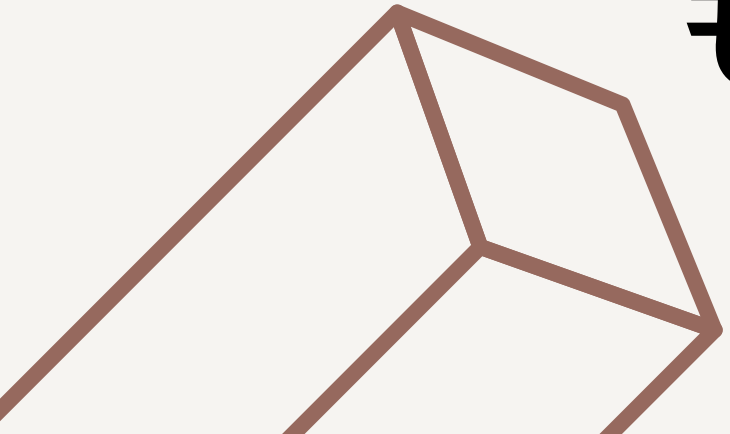


**当時を思い出し、**

**「本当にそうだったのか？」**

**「それをまだやるのか？」**

**と今だからこそ見える視点で  
もう一度当時を振り返ってみる。**



# 過去に飛ぶ



## 何があった？

けなされて、いやな気持ちになったけど、何も  
言えないで我慢した

↓なぜそうしたの？

これ以上傷つきたくなかった  
それが安心して過ごす方法だった。

## どんな気持ちだった？

恐かった、悲しかった、いやだった



どんな気持ちだった？

恐かった、悲しかった、いやだった

**純粹な気持ちに寄り添ってあげる**

気持ちに寄り添う→自分と向き合うということ

→これが自己理解に繋がっていく



## 純粹な気持ちに寄り添ってあげる

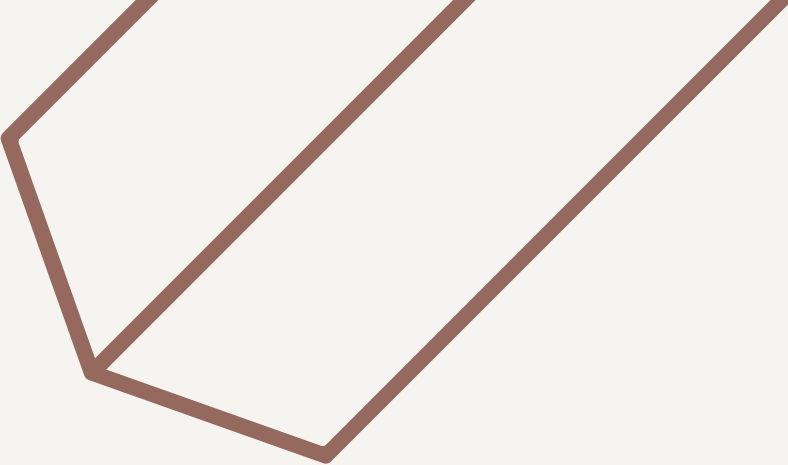
気持ちに寄り添う→自分と向き合うということ  
→これが自己理解に繋がっていく

徐々に自分の感情が癒されていく

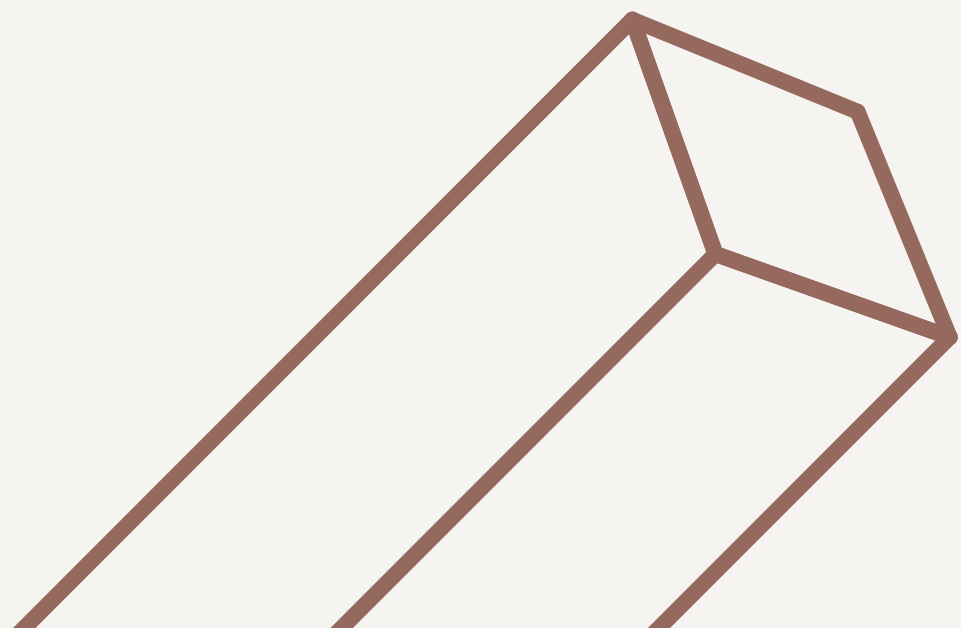


徐々に自分の感情が癒されていく

だが、しかし、

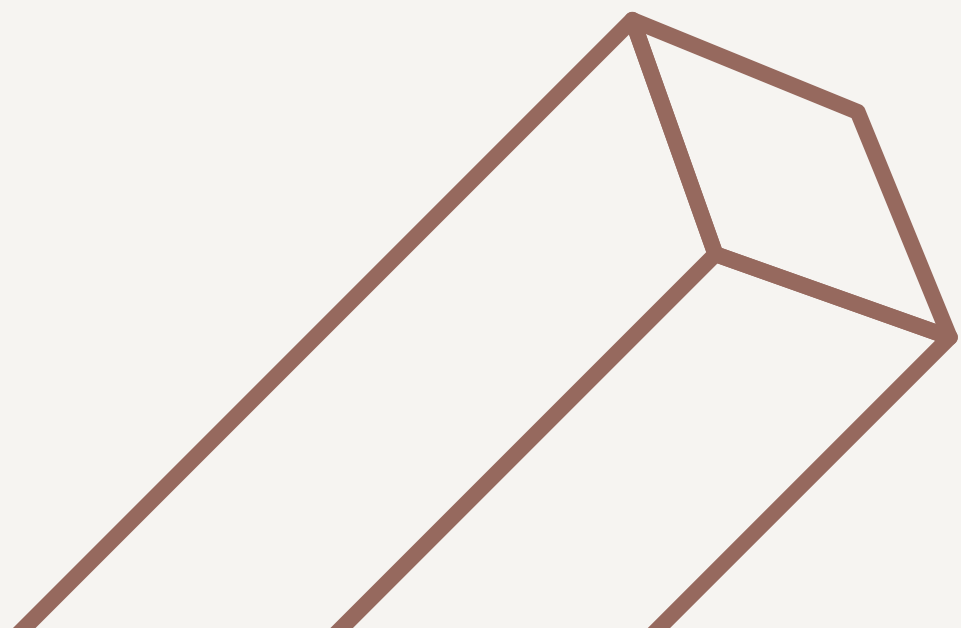
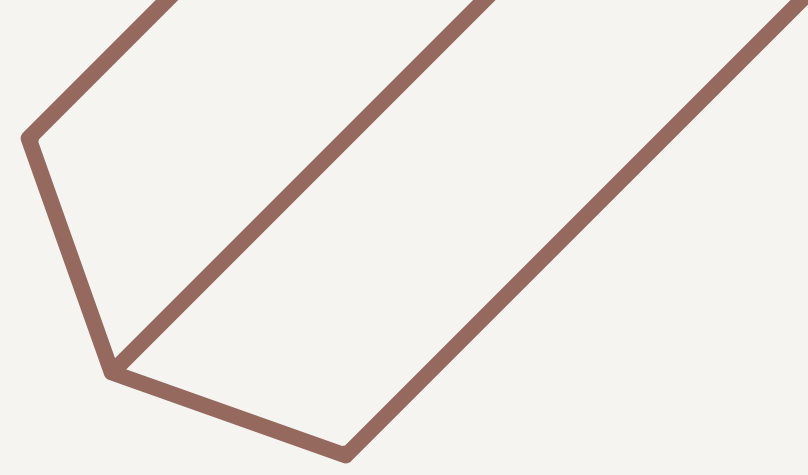


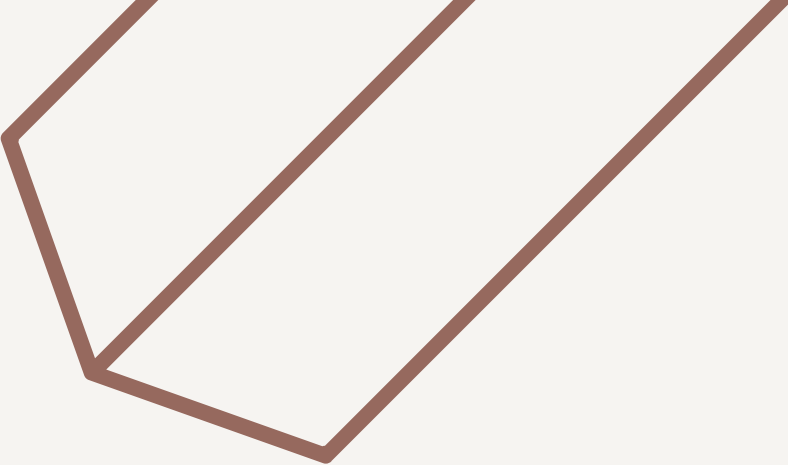
**感情を癒すだけでは、足りない。**



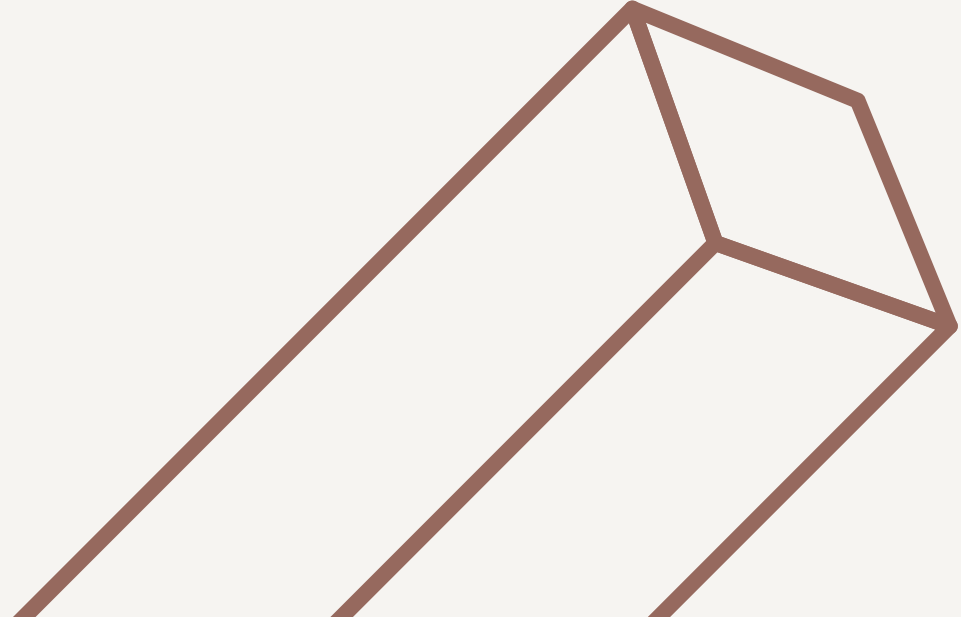


**ここまでは自己理解の領域**





ここからは潜在意識のブロックを解除  
して、感情の沸き起こりから、  
思考→行動→結果を変えるための手法



## 過去に飛ぶ



## 何があった？

けなされて、いやな気持ちになったけど、何も  
言えないで我慢した

↓なぜそうしたの？

これ以上傷つきたくなかった

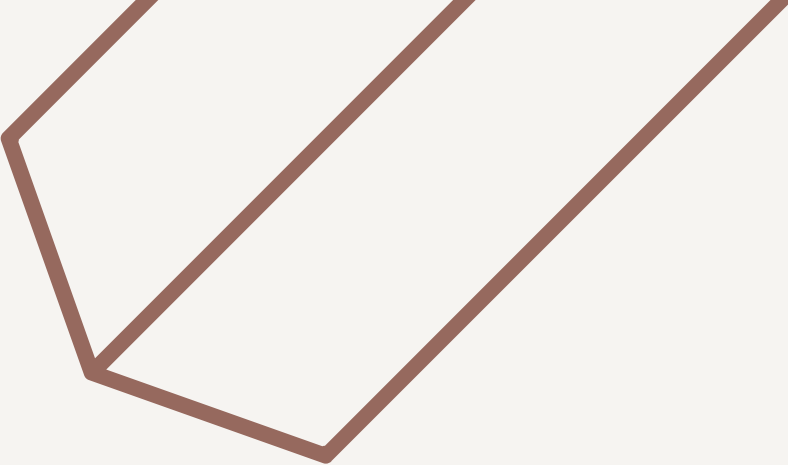
それが安心して過ごす方法だった。

## どんな気持ちだった？

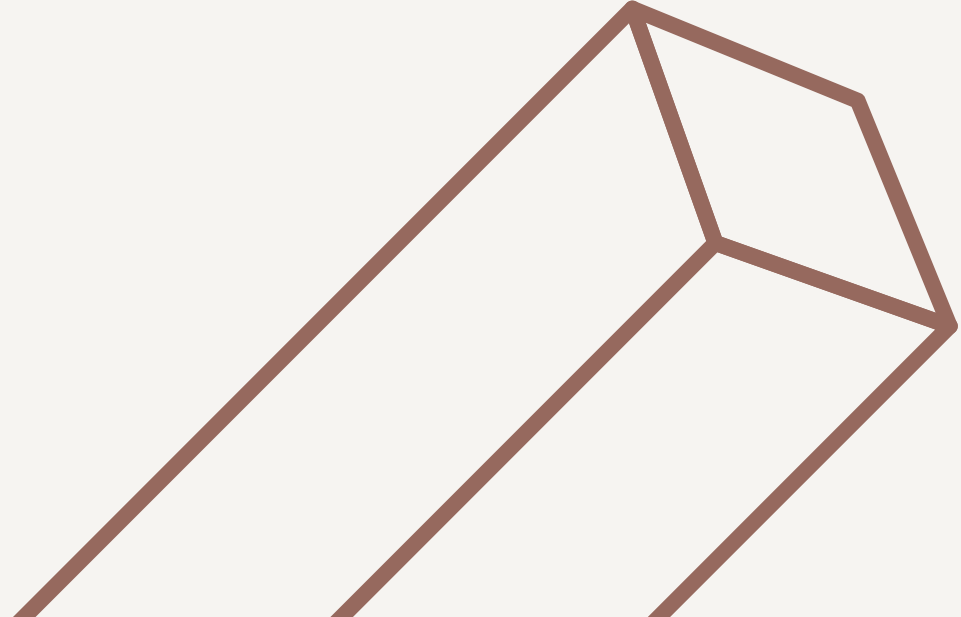
恐かった、悲しかった、いやだった

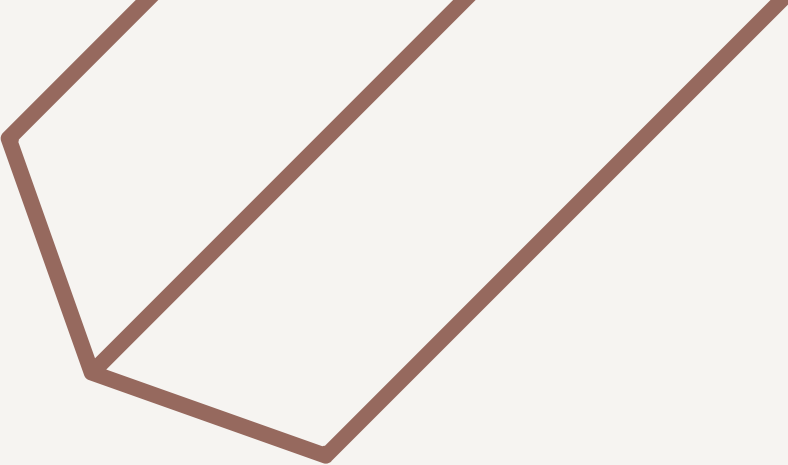
**登場人物がいたから感情が湧いた**

親、兄弟、親族、先生、友達、などなど

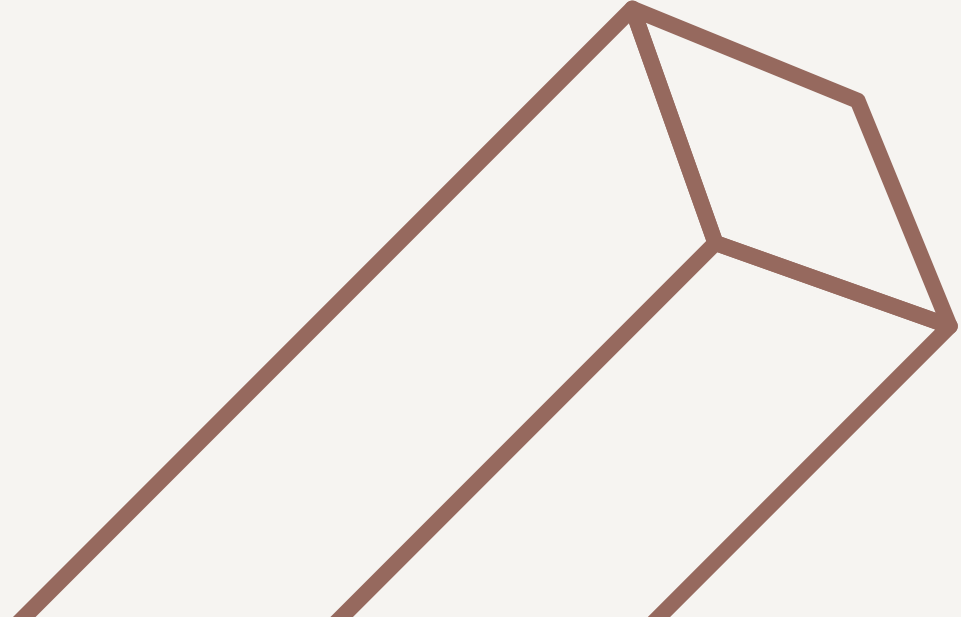


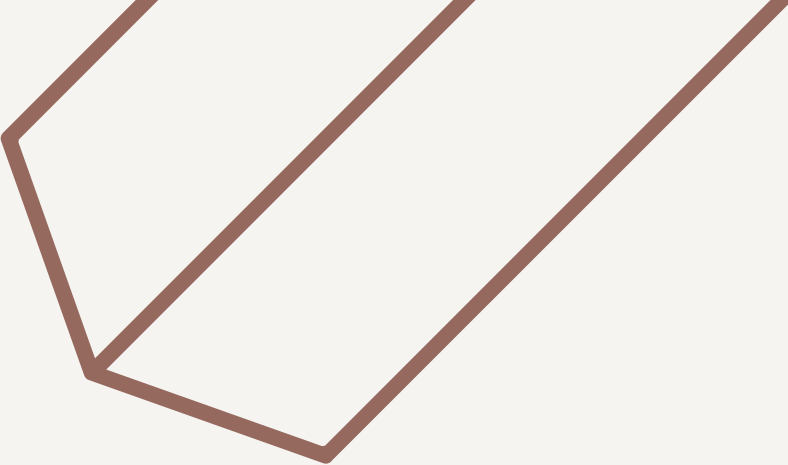
**登場人物に合わせて行動が  
そうせざるを得なかった行動の癖**



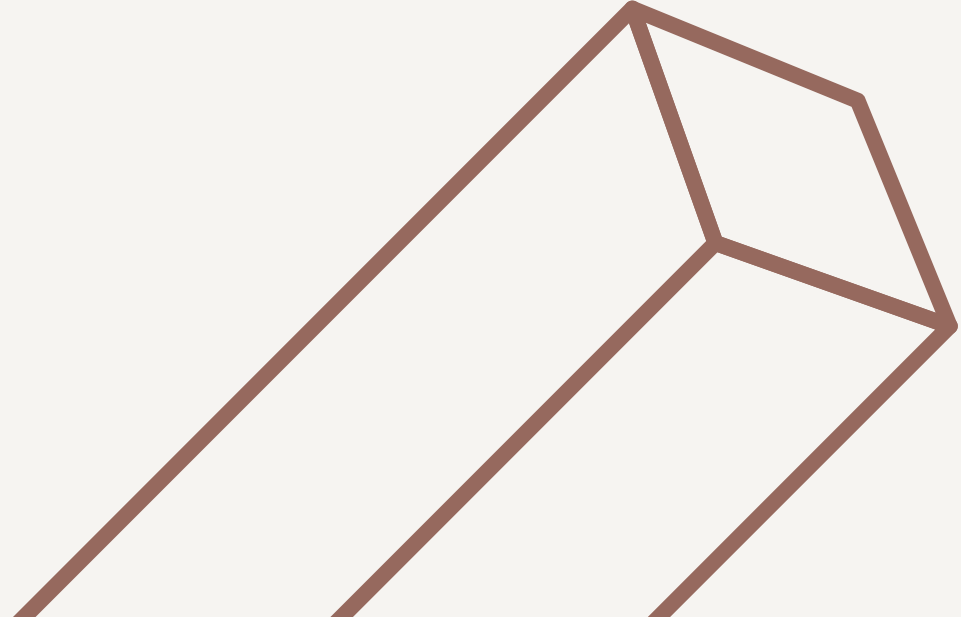


**登場人物の脅威から、  
自分を救う必要がある**





**当時は立場が弱かったが、  
今ならなんとかできる可能性がある**



# 何してるの！！！！！！



**当時は立場が弱かった**

恐かった、悲しかった、いやだった



## よくよく考えると

理不尽じゃない？とか、無理があるよね？とか  
当時の状況を冷静に判断できるようになる。



# 何してるの！！！！







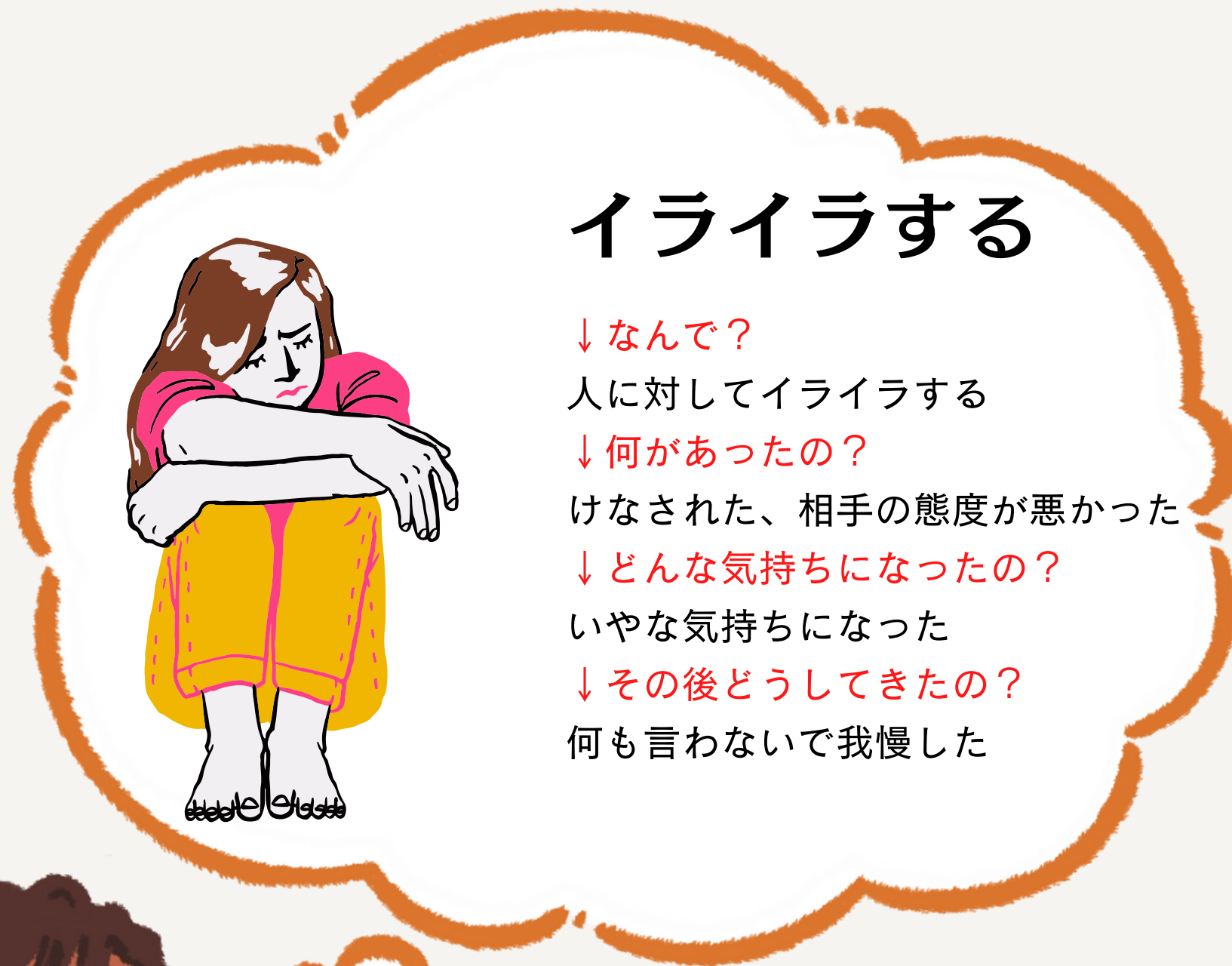
## 腑に落ちると

恐怖や嫌な感情が消えて、冷静に物事を客観視  
することができるようになるので、この時の捉  
え方が変わる

何してるの!!!



今に戻ってくるよ。



## イライラする

↓なんで？

人に対してイライラする

↓何があったの？

けなされた、相手の態度が悪かった

↓どんな気持ちになったの？

いやな気持ちになった

↓その後どうしてきたの？

何も言わないで我慢した



あれ？最初と印象が違う、、、、



**当時の印象が変わると、  
今のイライラの印象も一緒に変わる**



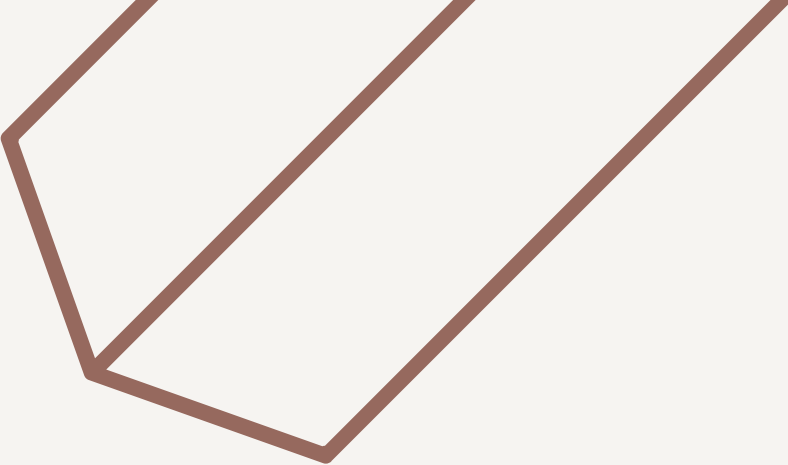


**その結果、**

**毎回感情的になってしまいう状況で、  
感情が沸き起こらなくなり、**

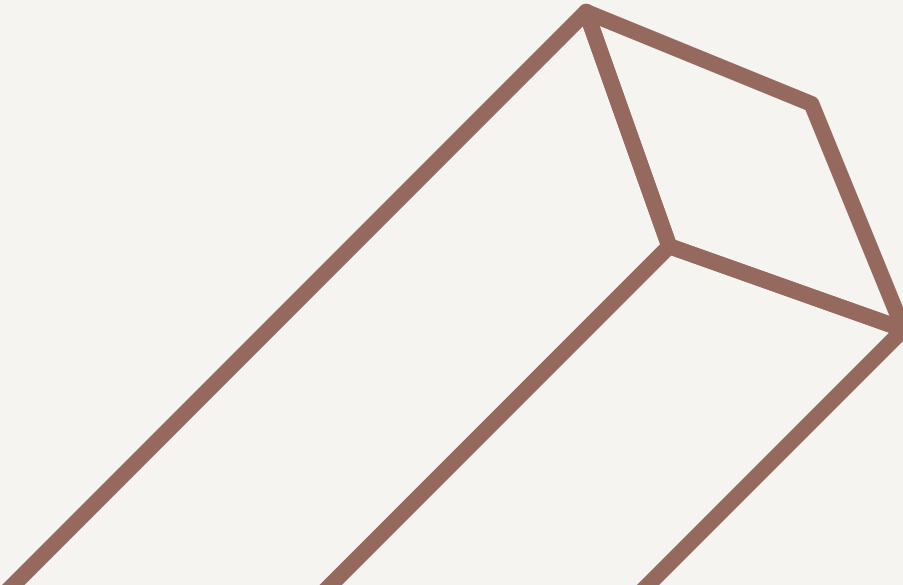


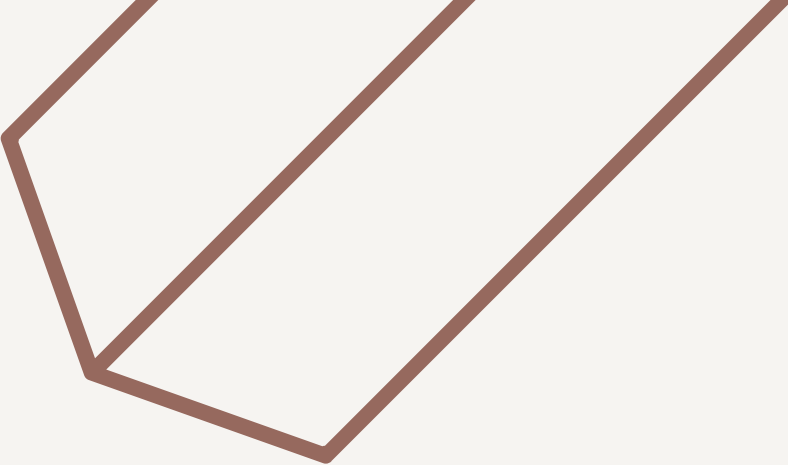
**冷静に判断できる。**



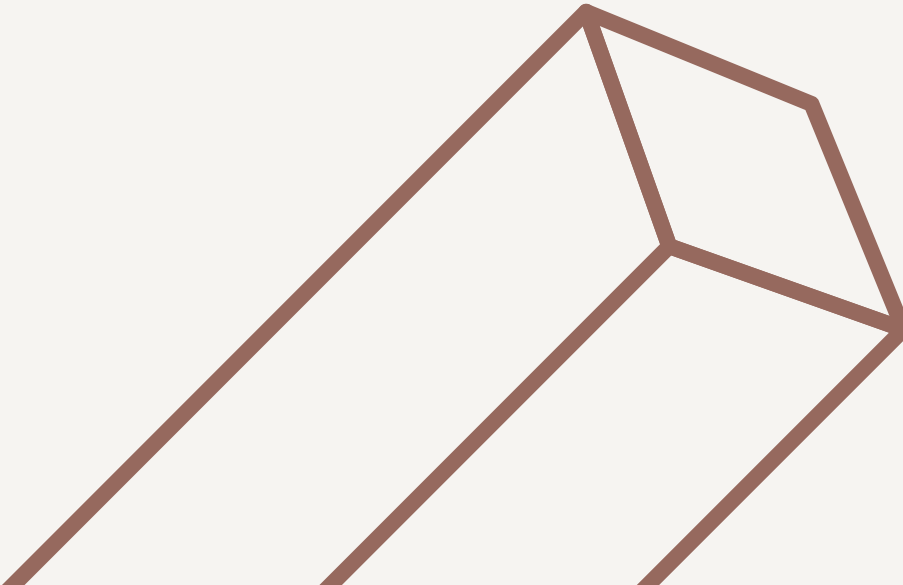
**感情→思考の癖→行動の癖→結果**

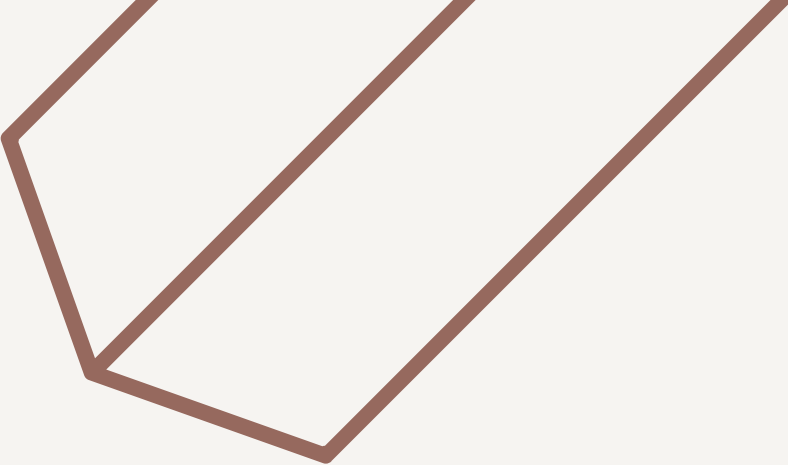
**感情が沸き起こらない→冷静に考えられて→行動が変わり→結果が変わる**





コーチングセラピーでは  
自分を癒すことで自己理解でき、  
潜在意識のブロックを解除できる  
優しい方法





楽しんで、自分と  
向き合ってみてください。

以上です。



