

コーチングセラピーマニュアル

セルフコーチングセラピー（超シンプルバージョン）

- 1、不安、悩みに気がつく
- 2、気が付いたらなんで不安、悩みになっているか質問して理由を探す
- 3、その理由をなんでそう思っているかを質問する。何度も理由が出なくなるまでやる。
- 4、いつから思っているかを質問する（幼稚園、小学、中学）
- 5、いつからがわかったら、その時の状況を思い出す。
- 6、小さい自分がいるから、その時の自分と会話をして元気づける（勘違いをとってあげる）

→<ポイント>

- ・愚痴を聞く
- ・共感
- ・どうしたいか

基本アドバイスは不要、完全に元気になるまで、会話する

- 8、今の不安、悩みを思い出して軽くなってたら成功

<セルフコーチングセラピー（深いバージョン）>

どんな問題で悩んでいるのか？どんな感情がでるか？

- ・今現在自分が不安と思っていること
- ・嫌だなあ～って思っていることや出来事
- ・悩みやテーマを思い浮かべたときに、どんな感情が出てくるか。
- ・身体にどんな反応が出るか。（例）詰まる感じがする、胸が苦しくなるなど

↓

その悩み感情は、どのくらい嫌な感情か？

- ・悩みやテーマから出てきた感情がどれくらい嫌な物なのかをただ感じたままに、言葉にしてみる

↓

なぜそれが問題だと思うのか？

- ・最初の問題に対して質問をする
- ・なんで不安なのか
- ・なんで嫌だと思っているのか

↓

その問題がある自分自身をどう思いますか？

- ・自分自身どうなってしまうのかを自問する

↓

その問題が続くとどうなってしまうのか？

- ・最悪どうなってしまうのかを想定する

↓

なんでそうしてきたのか？

どう感じたのか？

どう思ったのか？

どんな行動をしてきたのか？

- ・なぜそう思うのかを考えそれを※に当てはめてみる

※〇〇をして△△を感じたから、どう思って、どんな行動をしてきたの？

→この※が出てくるまで、自分に質問をすることが大切

(早い段階で出てくる事もある、時間がかかる場合もある)

- ・例えば、怒ると疲れるから、怒るのを我慢して来た
 - ・楽しくなると痛い目をみるから、楽しまないようにしてきた。
- など

※に対して、いつからそう思うようになったのか？

- ・自分の過去（社会人の時・大学・高校・中学・小学・幼少期など）からそう思うようになった出来事を見つける

↓

何があったのか？

- ・些細なことでも大丈夫
- ・何かそう感じた出来事を具体的に挙げてみる
- ・過去にやりたかったけど、誰かに邪魔されて出来なかった
- ・やったら、怒られた
- ・前の“嫌な事を感じないために、どうして来たのか”ということとリンクするような出来事をなんとなく思い出してみる。（幼少期や学生時代など）

↓

どう感じたか？（過去の自分がどう感じたか？）

- ・その出来事に対して自分はどう感じたのか、どんな感情なのか（怒り・悲しみ・苦しみ・辛いなど）を感じる

↓

その時の自分の表情、佇まいはどうなっているのか？過去の自分がどうしているかを、今の自分から客観的に見てみる

- ・当時の自分（小さい頃の自分）を今の自分から見てどんな感じなのか
- ・例：下を向いている・暗い感じ・泣いている・怒っている・など、どんな表情なのかどんな佇まいなのかを見てあげる
- ・その場면을、なんとなくイメージする。こんな場面で、こんな物があって、誰が居てなど

↓

どうしたの？

- ・その当時の自分に対して、今の自分から最初の一言、なんて声をかけてあげるか？
- ・過去の自分に声をかける
- ・例：どうしたの？大丈夫？など

・過去の自分と会話をしてあげる

※会話は丁寧に・どんな気持ちなのか、どんな想いなのか、どんな感情なのか丁寧に聞いてあげる

↓

共感をしてあげる

例：それは辛いよね、悲しいよね、うんうん、やそんなに辛かったんだね、一人で抱え込んでいたんだね、、、などなど

※過去の自分の気持ち、想い、感情に共感してあげる、この共感・寄り添うなど過去の自分の味方になってあげることが重要

・出来るだけ、共感してその当時の自分がどうしたいのかを聞き出して、やらせてあげる。

↓

本当はどうしたかったの？

・過去の自分に本当はどうしたかったのかを聞く

・誰か止める人がいるようなら、どれだけ自分がこうしたかったかを、表現する

※ここで登場人物が出てくることが多い（大体の人が登場人物が出てくる）

→例：親・祖父母・友人・学校の先生などなど

・登場人物が出てきたらその登場人物に対して感情が出てくる

→例：死ね・うざい・嫌だ・など

・感情が出てきたら感情を出し切る

→例1：うざいうざいうざい×100など口に出して、感情が出し切るまで言う（何分かかってもいい）

例2：怒りだったら、どれだけ怒っているかを表現する。（破壊衝動が当時の自分であれば、イメージ上でやらせてあげる）

※この感情を出すことがとても重要・感情をこれでもか！ってくらい出す（極端な例だが、叫んでも良い、暴れでも良い）感情を全て出すことが一番重要なポイント！

↓

登場人物との会話をする

・本当は～したかったんだよ、その言い方・態度は嫌だったなど自分の想いを伝えて会話をする

・自分の想いを伝えたら、相手からの返事を聞く（自分の想いに対してなんて返事が来るか想像で考える）

・自分にとって良い回答が出るまで会話をする

※中々良い回答が出ない場合は自分の感情を思いっきり伝える（先ほど出した感情を言葉に込めて自分はこんな想いをしている、こんなに辛かったんだ、など感情を込めて言う）

・表現した感情を止められた相手に、見せてどれだけその感情が大きなものだったかを伝える

・感情を込めて言うことで相手の態度・表情・返事が変わる

・もし、変わらなければ、止めた人と今の自分で対話してみる

・相手が変われば自分自身の納得する回答が得られる

・当時の自分が納得するまで、対話をし続けてみる

↓

さっきと比べて表情、佇まいは？

- ・最初の時の表情、佇まいを比べる
- ・最初よりも元気になっていたり、表情が明るくなっていればOK

↓

登場人物にこうしてもらいたかったと言う希望を伝えてみる

- ・改めて、本当はこうして欲しかった
- ・こんな言葉をかけて欲しかった
- ・本当は認めて欲しかった

など自分の想いを登場人物に伝える

↓

伝えたらなんて返ってくる？

- ・自分の想いを伝えたら最初とは違う言葉が相手から返ってくる
(自分にとって良い回答、納得できる回答が返って来ればOK・モヤモヤやまだ納得していない感じならもう少し深く追求してもいいが、最初の印象より少しでも良くなっていればとりあえずOK)

※話していても当時の自分が納得できない場合

- ・その過去以外に別の過去が足を引っ張っている可能性がある。
- ・対話の中でも、何か我慢している事や感情を抑えている感じがあれば、その過去を解放する。

↓

どう感じる？

- ・相手からの返事に納得やスッキリしたり軽くなった感じになれば良い

↓

最初の問題に戻ったときに、どんな印象になるか？

- ・今現在自分が不安と思っていること、嫌だなあ〜って思っていることや出来事に対しての印象がどうなっているのかを確認する
- ・過去の自分がスッキリしたら、現在へ戻ってくる。そして、悩みを考えた時に、どんな言葉が頭に浮かぶか、身体の変化があるかを気づいていく
- ・その問題に対してのイメージや軽くなったり、考え方・捉え方が少しでも変わっていればコーチングセラピー終了

↓

過去の出来事で何を学びましたか？

- ・このコーチングセラピーを振り返って自分自身何を学んだのかを考えてみる
- ・ここから学んだことで未来の自分が大怪我をしなくなったり捉えることができる
- ・コーチングセラピーで解放されて、そこから学んだことによって、これからの人生の選択が変わってより良い方向に行けるのではないかと思います