

【研究ノート】

## ワーク・ショップの 設計構造に関する一考察 (2)

——クリスティーナ・ホール博士の  
トレーナーズトレーニングの2日目を中心として——

加 藤 雄 士

### 要 旨

本稿は、クリスティーナ・ホール博士のトレーナーズトレーニングの2日目のプログラムとその逐語録を分析することにより、ワーク・ショップの効果的な設計構造について考察する。このワーク・ショップは「トレーニングと学習の全体的プロセス構造」に沿って緻密にプログラムが設計されており、トレーナーは、後で実施する内容についてフューチャー・ベース（予告）を繰り返している。先に経験したことを参照体験としてその後のプロセスで活用するという効果的な教育法が明らかになる。

### I は じ め に

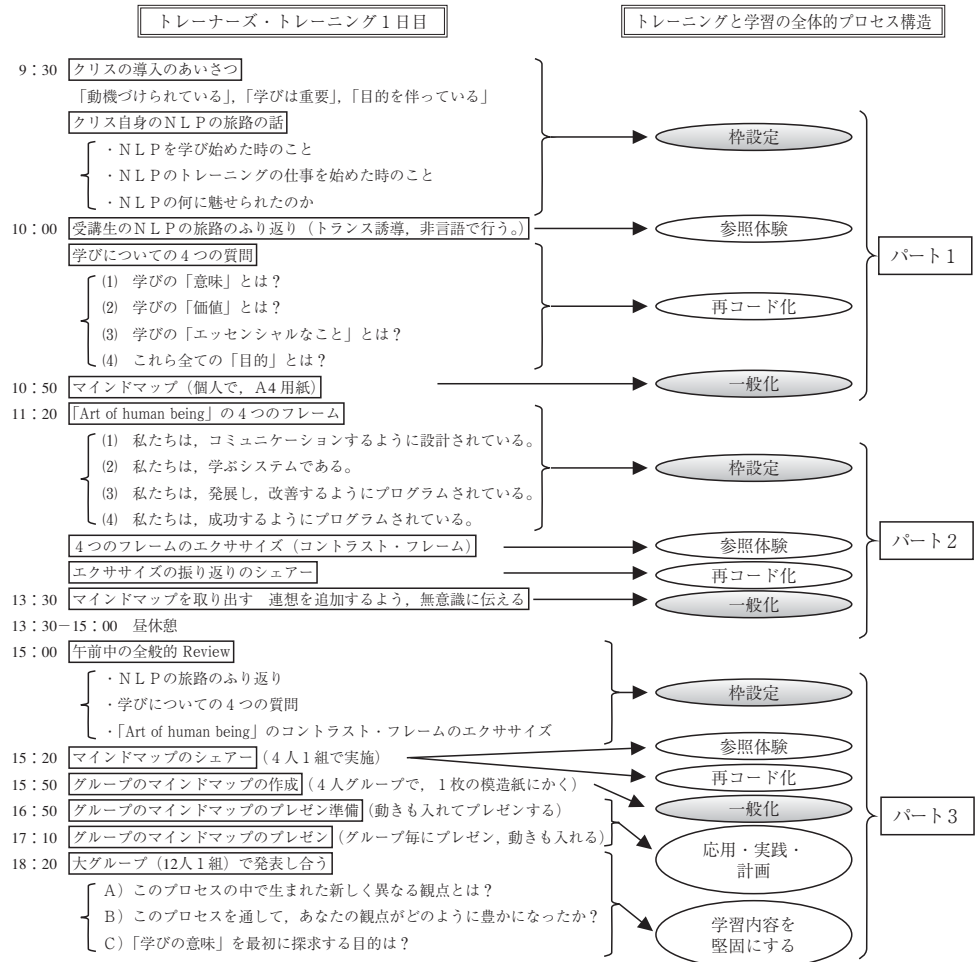
本稿では、クリスティーナ・ホール（以下「クリス」と呼ぶ）博士のトレーナーズトレーニングの2日目のプログラムとその逐語録を分析することにより、ワーク・ショップの効果的な設計構造について考察する<sup>1)</sup>。

### II トレーナーズトレーニング1～2日目のプログラムと全体的プロセス構造

#### 1 トレーナーズトレーニング1日目のプログラムと全体的プロセス構造

トレーナーズトレーニングの1日目は、以下（図表1）のように進行した。前稿でも紹介したように、初日は「トレーニングと学習の全体的プロセス構造」<sup>2)</sup>に沿って同じプロセスが3回繰り返され、学習が強化された。また、1日目のプログラムは2日目以降に「トレーニングと学習の設計操作原理」を説明する際の参照体験となっており、このワーク・ショップがネステッド・ループ（入れ子）構造になっていることを表している（図表

図表1 1日目のプログラムと全体的プロセス構造

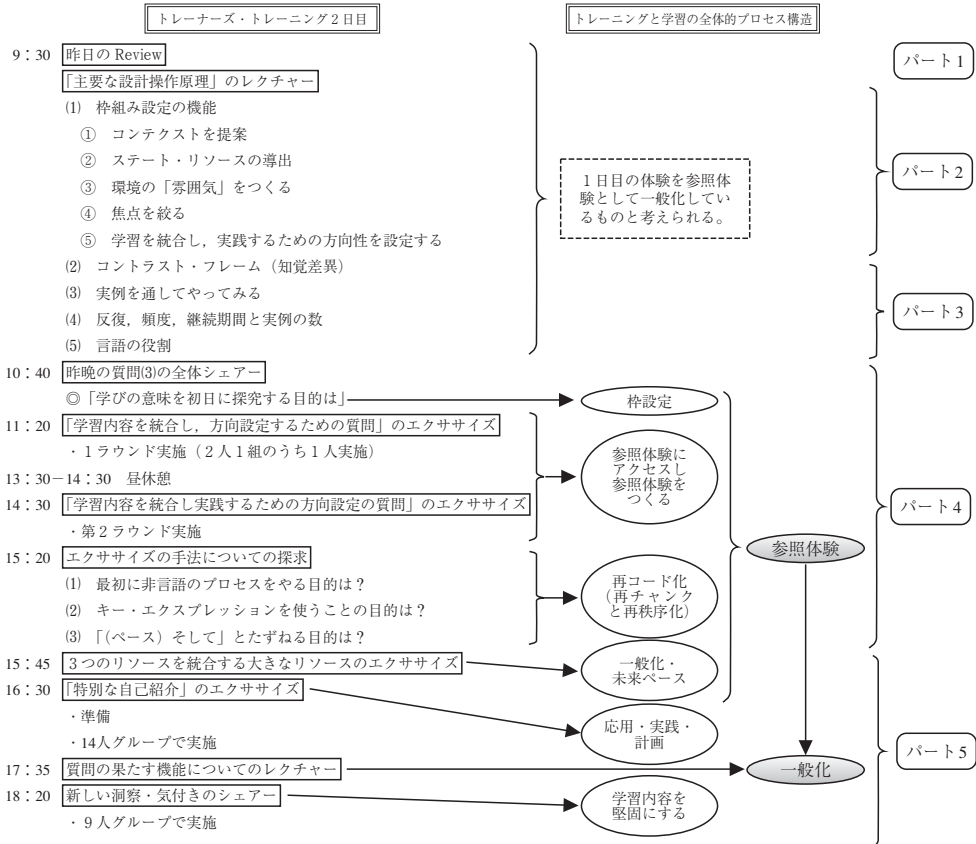


2, 3参照)。

## 2 トレーナーズトレーニングの2日目のプログラムと全体的プロセス構造

トレーニング前期の2日目は以下 (図表2) のようなスケジュールで進行した。図表2は2日目のプログラムの右横に「トレーニングと学習の全体的プロセス構造」を突合して考察したものである。

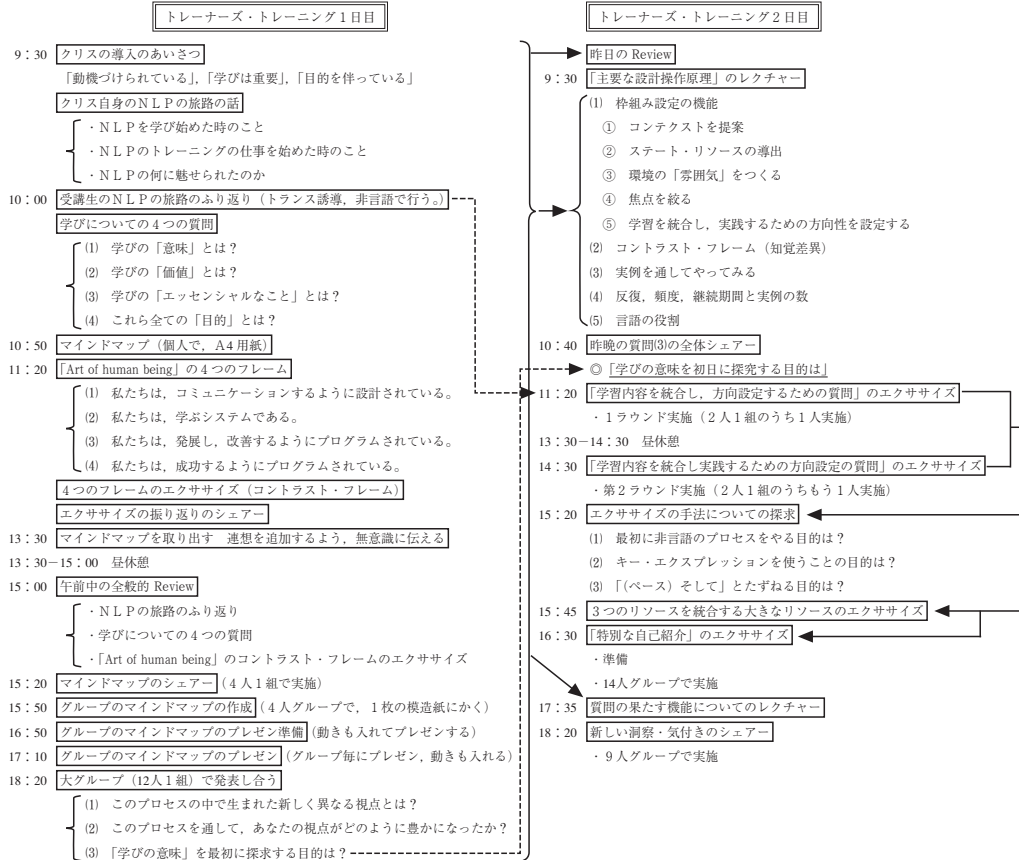
図表 2 2日目のプログラムと全体的プロセス構造および本稿のパート



### 3 トレーナーズトレーニング1日目と2日目の関連性についての考察

1日目と2日目のプログラムを並べてみることでつながりがよくわかる。1日目の実践例を参照体験として、2日目に設計操作原理 (枠組み, コントラスト・フレーム, 実例を通してやってみる, 反復, 頻度, 継続期間と実例の数, 言語の役割) と質問の機能について明示的に説明するという構造になっている (図表 2, 3 参照)。また, このワーク・ショップが, 「トレーニングと学習の全体的プロセス構造」に沿って設計されており, ネステッド・ループ (入れ子) 構造になっているものと考察できる。さらに, 1日目の最後の「『学びの意味』を最初に探求する目的は?」という質問が2日目の10時40分に再び問いかれた。これは間に15時間とることで無意識の働きを活用している。

図表3 1日目と2日目のプログラムの関連性



### III トレーナーズトレーニング2日目の内容と考察

本章では、2日目のプログラムを便宜的に5つのパートに分けて (図表2参照)、パートごとにその内容 (逐語録の一部) を紹介し、考察する。

#### 1 トレーナーズトレーニングの2日目 (パート1) の内容と考察

##### (1) 1日目の“Quick Review”

朝一番にクリスは前日の“Quick Review” (「バック・トラック・ペーシング」とも呼ぶ) から始めた。

なぜこれをやるのかという説明は明日お話しします。昨日は私の自己紹介の後、N

LPトレーニングの旅路を振り返る機会がありました。そこから「学ぶとはどういう意味があるのか？（学びの意味，価値，不可欠なもの，目的）」という質問につながりました。それらはどのような高次の目的を支えるのかについて質問し、目的へとチャック・アップしました。目的へチャック・アップすることがどれだけエッセンシャルなものか、これはアウトカム設定する時も同じ、テクニックを使う時も同じです。バンドラーとグリnderは、アウトカムも、テクニックも、これら自体は何の価値もなく、より大きな目的を支えるものでないといけなのだとっていました。

そして、学ぶということについて異なったパートがありました。学びの連想をグループとしてまとめ、プレゼンしてもらいました。プレゼンは素晴らしかったです。おめでとうございます。皆さんが動きを取り入れてプレゼンしてくれていて、うれしかったです。

## (2) トレーナーズトレーニング2日目のパート1の考察

2日目の朝，“Quick Review”と題して、1日目の手短な復習からスタートした。この目的は翌日に説明するとクリスは言い、これも「参照体験」になることを予告した。

また、学びについての4つの質問にふれつつ、目的の重要性について解説した。これは2日目終盤のエクササイズと3日目に説明されるシステム・シンキングモデルにつながる。さらに、1日目は「学び」についてのいくつもの異なったパートがあったことが明示された。前稿でも学びについて3つのパートに分けて説明した（図表1参照）。これは複数の事例を通して学ぶという設計操作原理（後述する）の「参照体験」となる。このように、今日やったことが明日以降の「参照体験」となり、昨日やったことが今日説明する概念の「参照体験」になっている。

## 2 トレーナーズトレーニング2日目（パート2）の内容と考察

### (1) 主要な設計操作原理—枠組み（フレーミング）

そして1日目の“Quick Review”に続いて、クリスは、以下のフリップ・チャート（枠組みの機能）を示しながら「トレーニングと学習の設計操作原理」の解説を始めた。

図表4 枠組み（フレーミング）の機能

枠組み（フレーミング）の機能
①意味，関係性（目的）などのコンテキストを定義する
②状態を抽出する
③学習/トレーニング環境の「雰囲気」を形作る
④焦点を絞る
⑤学習を統合し，実践するための方向性を設定する

昨日は意識していなかったけれども、数々の学習理論を実践してきました。それを明らかにする形で伝えていきます。設計操作原理の1つ目は「枠組むということ」です。昨日、学びにはどのような意味、価値、不可欠なものがあるのかを探究し、それらの目的へとチャック・アップしました。御自身の学びについての枠組みでした。それぞれに意味がつけられています。

私たちは、フレーミング（枠組み）せざるをえません。全ての言語が「枠組む」ことをしています。昨日、4つの異なったコントラスト・フレームを紹介しました。例えば、「学びは苦しいものだ」、「学びは自然なプロセスだ」というフレームです。あるいは、トレーナーの役割も同じです。「変化を起こす人としてのトレーナー（あなたの変化の方法を知っているというトレーナー、つまり1人1人のもっているリソースを阻害するトレーナーといえるかもしれない）」か、あるいは「ファシリテーターとしてのトレーナー」と考えるか、です。

枠組むこと（フレーミング）は多様な機能を果たします。学びについてのマインド・マップを作り、多様な連想を出した時、学びのコンテキストを定義づけしていました。

例えば、昨日、スーパー・バイザーの独特な話し方（以下の箱囲み参照、下線筆者）を紹介しました。

「私が推測するには、あなたは（複数の）変化をおこしたいのでここにいるし、すでに人生の中で沢山の変化を生み出してきているのではないですか。だから、観点をシフトさせ、今、より多くの、異なる選択肢を視野に入れ、実行する方法を知っており、そして実行しています。これは、この状況の異なる観点で見る面白い方法ではないですか？あなたは今まで、このような考え方をしたことはなかったのではないのでしょうか。では、あなたが問題だと思っていたことは何だったのでしょうか？

「あなたは変化を起こしたいのでここにいる。」というのもフレーミングであり、リフレーミングです。「あなたはすでに人生の中で沢山の変化を生み出してきている。」というのも、変化の状況、コンテキストをフレーミングしています。だからあなたは異なる観点のもたらし方を知っており、変化というのは見方を変えることだと定義しています。異なる形で思考を組織化した時、異なるふるまいが生まれ、異なる結果が生まれます。

フレーミングを通して、学習環境の雰囲気を形成します。例えば安全である、尊重されているという環境、信頼という雰囲気、発見・探求・実践できる環境を作ります。好奇心というスピリットと共にひらかれている雰囲気を作ります。キーワードは、勇

気づける、サポートする、協力する、です。なぜなら一緒にやっていくからです。私のクラスでは楽しむことが許されています。人は楽しんでいる（状態の抽出）とき、早く学習できるからです。「学びは自然なプロセス」と考えているときは、より学びに向かっていくことができます。

これら全ては、あなたの焦点を絞ることになります。顕在意識は、1回につき1つのことしか焦点を当てることができません。トレーナーとして、コーチとしても、この経験に焦点を絞るように招待します。人間というのは、何かにフォーカスするからです。フォーカスしないではできません。ならば、どの方向にフォーカスを向けるかということです。

クリスは、カメラを取り出して、カメラを一方向に向けて次のように話した。

私の経験のこの部分に焦点をあてています。焦点を当てているのは、より大きな環境の一部にすぎないということです。残りの部分にはフォーカスをあてていません。今度は、先ほどとは違ったところにフォーカスをあてます。先ほどと同じ環境であることには違いありませんが、各パートにフォーカスを当てるということになります。これら全てはより大きな環境の一部です。こっちにもあっちにもフォーカスをあてることができます。ある経験はより大きな経験の一部ということです。常にそれ以上にあるということです。フレーミングはある特定のところに焦点をあてるように招待するものです。教育に適したところに焦点をあてるように招待します。

また、チャンク・アップできます。より大きな目的のために。人生や他者との関係性をより豊かにするための土台として、方向設定をします。学習内容を統合し、実践するための方向性を設定します。

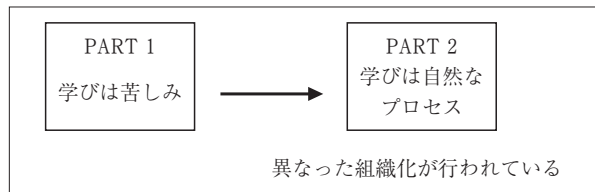
## (2) 主要な設計操作原理—コントラスト・フレーム

クリスは、続いて、コントラスト・フレームについて説明した。

昨日、コントラスト・フレームを経験しました。コントラスト・フレームの機能として、区別するための気づきを生み出します。コントラスト・フレームには基本的な構造があります。何か短いストーリーを話すときは、何を目的としているかを知っておく必要があります。そのストーリーによって、違う方向に向かっていくからです。そして、ストーリーを話した後、また元の場所にもどっていかないといけません。これは、後期のセッションのストーリー・テリングのところでまたやります。

コントラスト・フレームには、特定の構造が伴います。パート1は、「学びは苦しみ」というものですが、苦しみから離れて、「学びは自然なプロセス」の方に招待したいわけです（図表5参照）。パート1もパート2も基本的に同じ構造を持っています。パート1は、「Moving Away From」<sup>3)</sup>の方に招待しています。

図表5 コントラスト・フレームによるリフレーミング



もう1つ重要なのは、時間です。パターン化するメカニズムです。早く学ぶためのものです。それぞれ1分または1分半くらいやり、ブレイク・ステートしてもらいます。ある特定の方向にフォーカスしてもらうためです。あまり早くやりすぎないようにしてください。

図表6 コントラスト・フレームの時間構造



脳は素早く学ぶので、パート1とパート2にあまり時間をかけすぎてしまうことはよくありません。ここでの目的は区別すること、カリブレート（観察）することです。パート1では、どのようなステートが生まれ、どちらの方向にフォーカスが向けられるでしょうか。パート2では、異なった相違点生まれ、相違点をカリブレートする機会が生まれます。学習の基本ユニットは、違いだからです。

例えば、私たちは「ドア」というものがあることを学んできました。これも学ばなければならなかったのです。今は自動になっていますが、ある段階で、ドアに何をしないといけないか分かるようになりました、部屋から出るときに窓からは出ないですね。窓とドアは違う役割があることを知っているからです。そして、パターン認識へとつながっていきます。これが基本構造です。

コントラスト・フレームを通して、早く相違点を学びます。もう1つの例を紹介します。カリフォルニアのセミナーで、セールスのトレーニングを25年以上してきた方の話です。その方は、同じやり方をすることに疲れたと言っていました。トレーナー



ズトレーニングで学んだことをいくつか使ってみてはいかがですかと私は言いました。例えば、「セールスはどのような意味があるか考えたことはありますか?」「セールスに必要不可欠なことは何ですか?」「セールスのより大きな目的とは何ですか?セールスはどのようなより大きな目的を支えていますか?」などと聞くことができます。また、2つのコントラスト・フレームを使ってみてはどうですかとも聞きました。

パート1 製品を売ることにフォーカスする。

パート2 顧客との関係性を構築することにフォーカスする。

これらは異なった観点です。関係性の構築の重要性を知っている人たちは、誰かと良い経験をしたとき、そのことを紹介するというのも知っています。関係性はスルー・タイムで行われます。私は車を買って20年になります。その車を売ってくれた方は、車ではなく、私にフォーカスを当ててくれました。もし私が車を次に買い替えようと思った時、あの男性のところに行きたいと思います。製品にフォーカスを当て、もの扱いされたときではなく、人扱いされたとき、人はそのことを覚えています。もの扱い、重要でないものとしてお客さんを扱ったときとでは、交流の質が違ってきます。昨日やったことの一例として紹介しました。

### (3) トレーナーズトレーニングの2日目のパート2の考察

クリスは、まず、「枠組むということ(フレーミング)」について、1日目の内容から3つの実例を挙げた。すなわち、①学びの意味、価値、不可欠なもの、目的という4つの質問、②4つのコントラスト・フレーム(学びは苦しいもの/自然なプロセスなど)、③トレーナーの役割(変化を起こす人/ファシリテーター)の3つである。

続いて、クリスは、枠組み(フレーミング)について5つの機能を説明した。まず、「コンテキストを定義する」という機能については、1日目に紹介したスーパー・バイザーの話し方を実例(参照体験)として説明し、「焦点を絞る」という機能についても、実際にカメラを取り出し、メタファーでわかりやすく説明した。このように1日目につくった参照体験やメタファーを活用して説明していた。

また、クリスは、学習の基本ユニットは「違い」にあり、コントラスト・フレームを使って早く相違点を学べるとし、コントラスト・フレームの構造についても説明した。その際、クリスは、ドアと窓の区別というメタファーを使って説明した。また、その応用例として、セールスのトレーニングを25年以上してきた人の話をメタファーとして話した。非常にわかりやすいメタファーを使っており、大変効果的である。

### 3 トレーナーズトレーニング2日目（パート3）の内容と考察

クリスは「学習を強化するための設計操作原理」として、①実例を通して学ぶ、②複数の実例と繰り返し、③知覚差異、④継続期間のそれぞれと、「言語の役割」について以下のように説明した。

#### (1) 学習を強化するための設計操作原理（主要な設計操作原理）

##### ① 主要な設計操作原理—実例を通して学ぶ（やることで学ぶ）

ピアノの弾き方を学んでいると多くの人は言います。でも、そのような考えだと、2つの異なるプロセスをやっていることになります。すなわち、ピアノの弾き方を学ぶことと、ピアノを弾くことの2つの異なったプロセスです。これでは、1つ目のことをやり終えてから、2つめのプロセスを始めることになってしまいます。弾き方を習得するまで、弾くことを学び続けることになります。ナンセンスなことですね。プロセスは2つではなく、1つです。何かを学ぶときには、やることにより学びます。これ以外に存在しません。昨日は、意識していなかったでしょうが、実践例を通して、設計操作原理を学んでいました。

##### ② 主要な設計操作原理—複数の実例と繰り返し

つながりをつくる、学習する、学習を強化することは繰り返しによってのみ行われます。脳はパターン化するメカニズムをもっています。そのためには複数の例を必要とします。そして、カリブレードします。1回では十分ではありません。最低4つの例が必要です。繰り返すことが学習の鍵となります。そして実例と実例の間の期間が短ければ短いほど、脳はよく学びます。1日目に1つのコントラスト・フレーム、2日目に別のコントラスト・フレーム、3日目に別のコントラスト・フレームというのでは、あまりに時間があきすぎて、脳はコントラスト・フレームを作れません。繰り返しの間の時間が短いほど早く学びます。

##### ③ 主要な設計操作原理—知覚差異（コントラスト）と継続期間

もう一つの設計操作原理は、継続期間ということです。私はパート2の方を長くする傾向があります。また、パート2の方に多くの動詞を使います。それにより動きが生み出され、動きによって強度がつけられるからです。

時間の構造についてのワーク・ショップをやったとき、時間との関係をどのように経験するか受講生に質問しました。受講生は、「時間によって打ちのめされる」、「時間は私の敵だ」、「時間は私のことを好きではない」などとシェアしました。時間と

の関係について、受け身で、時間によってコントロールされていると感じていると気づきました。そこで、時間に関する受講生のサブモダリティを出してもらい、そのままにしておきました。3.5日間のワーク・ショップの間に、時間の組織化の仕方についての沢山のエクササイズを沢山繰り返しました。それにより「時間によって打ちのめされる」というのとは違う時間の組織化のニューロンが強化されていました。最終日まで、受講生のサブモダリティの話には戻りませんでした。自分の人生で重要なことを達成することをサポートしてくれるよう時間の組織化について学んでいきました。繰り返すごとに逆の方向のニューロンが強くなり、自動的に反対側は弱くなりました。

そして、4日目に、時間との関係についての受講生のサブモダリティの紙を再び書いてもらいました。「時間は私の友達である」、「時間は私のリソースである」などと書かれていました。最初に書いた受講生のサブモダリティの紙を出してもらい読み返してもらいましたが、全く違うものになっていました。自動的に「時間は私の敵だ」といった方は小さくなっていきました。時間の関係性を考えるとき、「時間はリソース」で、「時間は私をサポートしてくれるもの」という方が強くなっていました。パラレルなビリーフというものを扱いました。

コントラスト・フレームのPART 1では、「学びは苦しみである」「人々には制限がある」というように、私はよくbe動詞を使います。be動詞には、物事が変わらないということが含意されています。「ミスは失敗だ」、「私は不成功だ」も同じです。PART 2では、さらに長い文章とします。動きを入れます。より長く、継続的なものにします。そうすると、「ミスは失敗だ」という方から逆側の方へといく確率が高まります。

継続期間はチェーンのようなものです。動き、強度を生み出します。PART 2では、チェーンのようにつながるようにしていきます。脳は例を通して学びます。少なくとも4つの例を必要とします。これらは、反復、頻度、継続期間の実例です。この目的は、学習を強固して、つながりを強化することです。スルー・タイムで積み重ねていくことができます。

## (2) 主要な設計操作原理一言語の役割

クリスは、言語の役割については、「私たちの言葉は人々に影響を与えないでいることができます。人々が居心地よく安全であるという環境にいるようにします。サポートされている気持ちになると、人は怖がったり、躊躇することなく、行動面でも異なった結果が見られます。全ての言語は枠組み、ステートを導出します。」と話した。

### (3) トレーナーズトレーニング2日目のパート3の考察

「①実例を通して学ぶ」について説明する際に、クリスは「ピアノの弾き方を学んでいる」というメタファーを使い、初日も実践例を通して、設計操作原理を学んでいたのだと話した。「②複数の実例と繰り返し」については、時間の構造に関するワーク・ショップのメタファーを使った。初日に、時間に関するサブ・モダリティを書かせ、最終日にもう一度書かせることで、コントラスト・フレームでワーク・ショップの成果を可視化させた実例を話した。「③知覚差異」については、コントラスト・フレームの設計構造について説明し、1日目に示したコントラスト・フレームの例の種明かしをした。「③継続期間」に関しては、前稿でも考察したように、1日目に、全体的プロセス構造を少なくとも3回繰り返したことが参照体験となっていた。

さらにクリスは、「すべての言葉は枠組み」、「私たちの言葉は人々に影響を与えないていることはできない」といい、全ての言葉が枠組んでおり、人々のステートを導出すると繰り返した。

## 4 トレーナーズトレーニング2日目（パート4）の内容と考察

### (1) 前日の終わりの質問（C）の全体シェア

クリスは、「ステップ・バイ・ステップで紹介させていただきました。」と話し、設計操作原理の話を閉じた。その後で、「昨日の終わりにした質問（C）の説明をさせてください。」と言い、前日の質問のフリップ・チャート（以下のもの）を指さし、次の質問をした。

- ・ 学びの意味を初日に探求する意味は？
- ・ 何の目的のために？

1人の受講生が「フューチャー・ペースのためだったのではないかと回答したのに対して、「フューチャー・ペースのためだということですね？では、どのようにフューチャー・ペースの例になりますか？」と問いかけた後で、次のように話した。

フューチャー・ペースは最終日では遅すぎます。最終日までフューチャー・ペースを待ってしまうと、学びはこの部屋にとどまってしまいます。脳は意識するよりも早く学びます。私は学びというものを持ち帰っていただきたいのです。だから、初日からフューチャー・ペースをします。

続いて、クリスは「では、フューチャー・ペースは、何の目的のためにやるのですか？」

と受講生に問いかけ、その発言を聞いた後で、次のように話した。

ファシリテートしたいということです。あなたは自分自身でやったのです。私があなたに対して、何かをやったのではありません。心地よい環境を通して、ファシリテートしたのです。究極的には、直接に人を変えることはできません。相手が知覚を再組織化できるように、実習の選び方、言葉の選択をします。そしてこのトレーニングの残りの日々が異なったものになるということです。

### (2) 「学習内容を統合し、実践するための方向設定の質問」への導入

続いて、クリスは次のように話した。

全ての経験は、学ぶための機会だということです。あの経験はネガティブだととらえるのは、他のものと分けて単独でジャッジしているからです。1つの経験を取りあげて孤立させ、単独で評価しているからです。より大きなコンテキストとつなげていません。時間は経験をリフレーミングしてくれる素晴らしいものです。

そして、クリスは次のような自分自身の経験を話した。彼女がクリニックで働いていた時、求人広告のチラシを見て応募した。1週間経っても2週間経っても採用の電話はかかってこず、彼女はショックを受けた。でも、1～2ヶ月後、バンドラーと一緒にトレーニングすることに招待された。バンドラーと一緒に仕事をするのは彼女の夢だった。もしあの求人広告の仕事についていたら、NLPトレーナーの仕事を手伝うことはなかった。この経験の話をした後で、クリスは次のように話した。

経験というのは、個別に単独では評価できません。どんなことでもつながっています。バンドラーとトレーニングの仕事をするのは私の夢だったので、あの仕事を受けなくて良かったと思いました。振り返ってみて、あれは良いことだったと思うには時間の経過が必要なこともあります。……このあと休憩（ポーズ）をとります。その後で、また旅をします。

### (3) 「学習内容を統合し、実践するための方向設定の質問」のエクササイズ

15分の休憩をとった後で、「方向設定」の質問について、クリスは次のように話した。

このトレーニングに参加するに至るまでにいくつかのプロセスを経てきました。ど

のような恩恵を受けられるかも検討し、いくつかのアウトカムを決定しました。全体的なアウトカムを設定した人もいるでしょう。詳細なアウトカムを設定した人もいるでしょう。どのように自分のためになるのか、どのように自分の人生を豊かにするのかを考えた方もいると思います。個人の成長というコンテキストでも、職業というコンテキストでも、フューチャー・ペースをしました。そして、参加するぞと決意しました。学びは旅であると私は考えます。終わることはないからです。私たちは学ばないでいることはできません。スルー・タイムで積み重ねられていくものです。これから自分自身のために方向設定をしていきます。短いデモンストレーションを見てもらって、インストラクションをお伝えします。これまでとは異なったやり方で振り返る方法です。資料（ハンドアウト）は後でお渡しします。

こう話した後でクリスは、アシスタントの一人を指名して方向設定の質問（図表7、8参照）のデモンストレーションを開始した。PART 1では、クリスが質問を読み上げ、非言語で実施（クライアントは答が浮かんできたら合図をする）し、PART 2では言語を使って実施（3つのキーワード、つまりキー・エクスペリションで回答）した。

図表7 「学習内容を統合し実践するための方向設定」の質問

1. あなたに、NLPへの最初の興味を閃かせたのは何ですか。
2. あなたがNLPを学ぶプロセスを始めるための行動を起こそうと思った動機はなんですか？
3. A) NLPトレーニングからの発見や学びのうちで、あなたの人生に大きな違いをつくってずっと役立ち続けている「これこそが特にパワフルだ」という発見や学びをいくつか挙げてくれますか？  
B) これらの発見や学びを、あなたはどのように行動に移してきましたか？
4. NLPの学習は、どのようにあなたの人生／生活の質を豊かにしてきましたか？
5. トレーニングを受け、学び、目指す結果（アウトカム）を達成するプロセスの中で、あなたを支えてくれるパワフルな内的リソースとして、自分にあると思うものをいくつか挙げてくれますか？
6. どんな動機で、あなたは私たちとともにここで「さらに探索し、発見し、学ぶ」プロセスを続けるのですか？
7. A) 「トレーニング」と「あなたのスキルや才能の継続的な開発」に関して、特に何を学び実践することに好奇心を持っていますか。  
B) あなたのスキルと才能を拡大した結果として、どのようなリソースと選択肢が出現することができますか？
8. トレーニングの中の発見や学びを、この先の何日か、何週間か何ヶ月かのあなたの生活で、どのように役立てることが出来ますか。
9. いまから数日後、数週間後に振り返ったとき、あなたの発見や学びや新たな選択肢をあなたが実践していると、どのように知ることが出来ますか。

クリスが行ったこのエクササイズの実演（回答例）の一部を紹介する。

図表8 「学習内容を統合し、実践するための方向設定」の実演

クリス	「あなたに、NLPへの最初の興味を閃かせたのは何ですか。」
クライアント（以下 C1）	「直感です。」
クリス	「直感……、その他には？」
C1	「好奇心。」
クリス	「好奇心……、その他には？」
C1	「可能性。」
クリス	「直感、好奇心、可能性ですね？そしてあなたがNLPを学ぶプロセスを始めるための行動を起こそうと思った動機はなんですか？」
C1	「ガンからの回復です。」
クリス	「ガンからの回復……、他には？」
C1	「意識の構造です。」
クリス	「意識の構造……、他には？」
C1	「人の可能性です。」
クリス	「ガンからの回復、意識の構造、人の可能性ですね？……そして、NLPトレーニングからの発見や学びのうちで、あなたの人生に大きな違いをつくってずっと役立ち続けている……『これこそが特にパワフルだ』という発見や学びをいくつか挙げてくれますか？」
C1	「全てのものには肯定的意図がある。」
クリス	「全てのものには肯定的意図がある……、他には？」
C1	「人生は自由。」
クリス	「全てのものには肯定的意図がある、人生は自由ですね？……そして、これらの発見や学びを、あなたはどのように行動に移してきましたか？」
C1	「身体と心はつながっている。」
クリス	「身体と心はつながっている……、他には？」
C1	「トレーニングの現場。」
クリス	「トレーニングの現場……、他には？」
C1	「自分の無意識とつながる。」
クリス	「身体と心はつながっている、トレーニングの現場、自分の無意識とつながるですね？……そして、NLPの学習は、どのようにあなたの人生／生活の質を豊かにしてきましたか？」
C1	「つながりが広がっていく。」
クリス	「つながりが広がっていく……、他には？」
C1	「命への感謝。」
クリス	「命への感謝……、他には？」
C1	「楽しみ。」
	(以下省略)

この実演の後で、クリスは「お昼休みの前に1ラウンドやりましょう。」と話し、受講生にこのエクササイズをやるよう促した。

#### (4) 方向設定の質問のエクササイズとその探究

1時間半の昼休み（Pause）をとった後で集合した受講生に、クリスは「Well come back! 過去、現在、未来とNLPの旅路を探求してきました。昨日やったことに積み重ねてきました。」と話した後で、エクササイズの手順について受講生の質問にいくつか答えた。そして、「さきほどのパートナーともう一度集まってください。」と言い、エクササイズの第2ラウンドを（ガイドとエクスプロワラーを交替して）開始するように伝えた。

その約30分のエクササイズの後、クリスは以下のように指示を出して、このエクササイズ的设计デザインに関する探求を開始した。

両方のポジションをやってもらいました。様々な異なった観点からNLPの旅路をReviewし（ふり返り）ました。ここで、このエクササイズ的设计デザインに関して、いくつかの質問（以下に掲載）があります。3人1組になって、「何の目的のために」を探求してほしいと思います。

- 1) 言語の答を収集する前に、エクスプロワラーが非言語によるプロセスをする目的は？
- 2) 言語で答える時、キー・エクスプレッションを使う目的は？
- 3) 「(ベース) そして」と質問する目的は？

#### (5) トレーナーズトレーニング2日目のパート4の考察

クリスは、初日に「学びの意味の探求」をしてきたことを参照体験として、さらなる探求に誘った。例えば、「<sup>いざな</sup>学びの意味を初日に探求する意味は？」という問いに対する、1人の受講生の「フューチャー・ペースのために」という回答に対して、「フューチャー・ペースは何の目的のために？」とチャンク・アップの質問をした。そして、フューチャー・ペースをファシリテーションという言葉に展開させ、受講生が、心地よい（安全に、尊重されている、発見、探求、実践できる）環境を使えるようファシリテーションしたのだと説明した。また、受講生が知覚を再組織化できるように、実習、言葉を選んでファシリテートしたのだと話した。さらに、クリスは方向設定の質問の導入のための彼女自身の経験の話を始めた。

休憩前にも、「全ての経験は、学ぶための機会」、「どんなことでもつながっている」、「経験は、個別に単独では評価できない」、休憩後も「このトレーニングに参加するに至るまでいくつかのプロセスを経てきた」、「スルータイムで積み重ねられていく」とクリスは言い、この後のエクササイズのフューチャー・ペースをしていた。



c 続く「方向設定の質問のエクササイズ」のデモと演習を参照体験とし、その質問と回答の方法について探求させ（再コード化にあたる）、そこででてきた智慧（一般化にあたる）を他の文脈でも活用できるようにさせた（応用／実践／計画）。さらに、そのテクニックを翌日以降に行う他の質問のエクササイズでも使うことで、繰り返し、学習内容を強化させた（学習内容を堅固にするにあたる）<sup>4)</sup>。

## 5 トレーナーズトレーニング2日目（パート5）の内容と考察

### (1) 3つのリソースを統合するエクササイズと特別な自己紹介

「方向設定の質問のエクササイズ」に関する探究の時間の後で、クリスはこのエクササイズの5番目の質問を参照して欲しいと話した。つまり、「5. トレーニングを受け、学び、目指す結果（アウトカム）を達成するプロセスの中で、あなたを支えてくれるパワフルなリソースとして、自分にあると思うものをいくつか挙げてくれますか？」という質問である。彼女は、この質問が「興味深いプレゼンテーションにつながる。」と話し（フューチャー・ペースし）、次にやるエクササイズのデモンストレーションを開始した。デモンストレーションは以下のように行われた（下線は筆者）。

クリス 「3つのリソースとはどのようなものだったでしょうか？」  
 クライアント（以下 C1） 「目的意識，楽天主義，継続する，です。」  
 クリス 「目的意識，楽天主義，継続する，ですね？そして，これらを統合するより大きなリソースは何ですか？……自分が納得できるものでよいです。答える人にとって意味があればよいです。」  
 CL 「喜びの開発……です。」  
 クリス 「喜びの開発……ですね？」  
 CL 「はい。」  
 クリス 「そして，喜びの開発とはあなたにとってどのような意味がありますか？」  
 （以下省略）

このエクササイズの質問の続きは以下のものであった（下線は筆者）。

- (1) あなたにとって（ ）（例えば「喜びの開発」，以下同じ）は，どのような意味がありますか？  
 (2) トレーニングと学習において（ ）はどのように重要ですか？  
 (3) トレーニングと学習において（ ）はどのように価値がありますか？

(4) ( ) は、どのようなより大きな目的をサポートしますか？

2人1組でペアになって、このエクササイズを行った（約15分）後で、休憩となった。休憩後、クリスは次のように話した（下線は筆者）。

「方向設定の質問」の5番目の質問でアクセスした3つのリソースを統合して、より大きなリソースにチャンク・アップしました。そして、このリソースがどのような意味があるのか、どのように重要になるのか、その価値とは、これらがサポートするより大きな目的とは、と質問してきました。そして、これからユニークなプレゼンテーションの準備に入ります。14名のグループを作ります。リソースとしての自分をグループで紹介する機会を持ちます。今からハンドアウト（以下に掲載）を渡し、具体的な手順を説明します。

#### 特別な自己紹介（筆者が下線を引いた）

グループメンバーを歓迎し、特別な方法で自己を紹介する。

- (1) 私は、「……………」(例えば「喜びの開発」)と呼ばれています。そして、トレーニングと学習をしている時、私を重要なものにする点は、「○○○○○」(先ほどのエクササイズで出てきた回答、以下同じ)です。
- (2) トレーニングと学習をしている時、私には価値があります。なぜなら、私は、「△△△△△」だからです。
- (3) そして、トレーニングと学習をしている時に、私がサポートする、または果たそうとする大きな目的は、「■■■■■■■」です。
- (4) 共に過ごすトレーニングの日々の中で、ここにいるグループのメンバー全員の一人ひとりが、ご自分だけのユニークでバラエティに富んだ楽しいやり方で、「……………」(例えば「喜びの開発」)を体験するように皆さんを誘います。

14人のグループを作り、上記の方法により自己紹介をした（約45分）後に、クリスは「質問の機能」<sup>9)</sup>についてレクチャー（内容は割愛する）を始めた。クリスは45分ほど話した後で、9人のグループを作らせ、「昨日、今日の新しい洞察、気づきをシェアしてください。」と伝えた。このグループのシェアリングで2日目の内容は終了した。

#### (2) トレーナーズトレーニング2日目のパート5の考察

クリスは、先に実施した「方向設定の質問のエクササイズ」の5番目の質問を使って、

特別なエクササイズと題したプレゼンテーションの準備のエクササイズをさせた。そのエクササイズでは、参加者が5番目の質問で答えた3つのリソースを統合して、「より大きなリソース」にチャンク・アップさせた。さらに、その統合したリソースの意味、それを重要にしているもの、その価値、その目的について質問した。

以上の質問で出てきた言葉を使い、14人1組になって特別な自己紹介のプレゼンテーションが行われた。1日目のコントラスト・フレームのエクササイズで多くの受講生と短い接触はしていたが、ここ(2日目の最後)で、多人数を相手に自己紹介を初めてしたことになる。なお、エクササイズの「意味、価値、重要にするもの、それら全ての目的」といった質問は既に1日目の午前中に「学びについての4つの質問」を探究したときに使ったものと類似している。「目的へとチャンク・アップする」ことの重要性についても、2日目の朝一番にクリスは言及しており、フューチャー・ペースしていたことになる。このようにクリスは、このエクササイズの前提となる考え方や質問の切り口について事前に何度も話しており、繰り返すことにより学習を強化していた。なお、この3つのリソースを統合するエクササイズは、全体的プロセス構造の「一般化・未来ベース」に、「特別な自己紹介」のエクササイズは、「応用・実践・計画」に、「新しい洞察、気付きのシェア」は「学習内容を堅固にする」に該当するとも考えられる(図表2参照)。

#### IV お わ り に

本稿では、クリスティーナ・ホール博士がトレーナーを務めるNLPのトレーナーズトレーニングの14日間のコースのうち2日目を中心にそのプログラムと逐語録を考察してきた。前稿では、1日目のプログラムが「トレーニングと学習の全体的プロセス構造」のプロセスに沿って設計されており、同じプロセスが3回繰り返されていると考察した。繰り返すことにより学習を強化するという効果があることも本稿の第2章で再び指摘した。続いて、2日目のプログラムについて紹介した。2日目の冒頭の約1時間、クリスは、「トレーニングと学習の設計操作原理」のうち枠組みの機能について1日目のプログラムを参照体験にするとともに、具体的なメタファーを使いながら説明した。設計操作原理のコントラスト・フレーム、学習を強化するための原理に関しても、イメージしやすいメタファーを使い説明した。

昼前からは「学習内容を統合し、実践するための方向設定」の質問のエクササイズを行った後で、そのエクササイズを「参照体験」として、質問手法や質問の機能に関するレクチャーを行った。さらに、そのエクササイズの5番目の質問で出てきた3つのリソースをチャンク・アップし、統合するリソースを導き出させた。その統合されたリソースについての意

味、重要性、価値、これらの目的も質問で引出させた。そこで出てきた言葉を使って、ユニークな自己紹介をさせた。目的へとチャンク・アップすることの重要性をクリスは2日目の冒頭で力説しており、そのことはこの最後のエクササイズの一部のフューチャー・ペースになっていた。また、上記の「意味、重要性、価値、目的」といったフレームも1日目から何度も言及しており、フューチャー・ペース（および複数の事例を繰り返すことで、学習の強化も）していた。

前稿と本稿を通じて、クリスが、「トレーニングと学習の全体的プロセス構造」に沿って緻密にプログラムを設計していることが明らかになった。また、後々実施することを、フューチャー・ペースを繰り返し行い、先に経験したことを参照体験としてその後のプロセスに活用するという効果的な教育法も明らかになった。

#### 注

- 1) 本稿は、2019年2月22日にクリスティーナ・ホール博士から出版許諾をいただいている。
- 2) この内容については、前稿を参照されたい。
- 3) メタ・プログラムの「Moving Away From」である。メタ・プログラムについては加藤雄士（2019a）を参照されたい。
- 4) 別の解釈の仕方については5(2)のパート5の考察で説明する。
- 5) この内容については、加藤雄士（2019b）を参照されたい。

#### 参 考 文 献

- 加藤雄士（2019a）「コーチングにメタ・プログラムを活用することに関する一考察—クリスティーナ・ホール博士のメタ・プログラムを中心として」『産研論集』第46号。
- 加藤雄士（2019b）「コーチングにおける効果的な質問に関する一考察—クリスティーナ・ホール博士の『一般化のプロセスを方向づける質問』を中心として—」『商学論究』第66巻第4号。
- Christina Hall（2007）『Art of training』（邦題『芸術としてのトレーニング』テキストおよびハンドアウト）The NLP Connection.