



NLPのいま(上)

株式会社オフィス プレスユー 代表取締役

田中千尋先生

NLPとは

NLPは、1970年代初期、米カリフォルニア大学の言語学教授ジョン・グリンダーと同大学心理学科研究生リチャード・バンドラーの研究から生まれまされた。

彼らによってNLPが生み出された背景には、天才的なコミュニケーションと呼ばれる、三人の心理療法師たちの存在があります。それは、催眠療法のミルトン・エリクソン、家族療法のバージニア・サティア、ゲシュタルト療法のフリッツ・パールズです。

彼らは、他の心理療法師たちが見放したクライエントさえも効果的に癒し、より良い変化を起こすところに関心を持ち、その秘密を解き明かそうとしました。そして彼ら心理療法師たちがクライエントを効果的に癒して変化を起こしていく様子を克明に調査研究しました。その結果、彼ら三人には驚くほどの共通性があることがわかったのです。

それは、「言葉の使い方」「身体の使い方」「自分や世界の認識の仕方」などに共通性があり、そのパターンに答えがあると気づいたのです。グリンダーとバンドラーの二人は、それらを概念化し、誰もが使いやすいようにモデル化し、体系化しました。それがNLP (Neuro-Linguistic Programming: 神経言語プログラミング)です。

人は「神経」＝五感 (Neo) を通じて情報を受け取り、「言語」 (Linguistic) での意味づけによって物事を認識し、体験を記憶します。そして、その認識や記憶はこれまでの人生体験に基づいて各人の中に「プログラミング」(Programming) されると言うところから、NLPという名称がつけられました。別名「コミュニケーション心理学」とも呼ばれ、脳の働き (五感) を効果的に利用して、卓越した成果やコミュニケーション能力を上げるための考え方やスキルが体系化されて

います。神経、言語、プログラミングの相互作用が、どのようにわれわれの身体や行動に影響を与えるのか、基本的な仕組みを学び、人により良い変化を起こす具体的な技術をトレーニングします。非常に分かりやすい学問であり、使いやすい技術が体系化されています。これらを正しく理解して使いこなせるようになれば、間違いなく「人を元気にする達人になれる」そんな技術が網羅されています。

望ましい成果を上げるNLPの特徴

NLPの特徴は、上手くいっている人をモデルとし、その方法をパターン化して活用するところです。NLPが開発された当初は心理学的な分野で扱われていましたが、現在では、対人コミュニケーションが介在するあらゆる分野で研究・実践が進み、教育・ビジネス・スポーツ・健康・医療分野などさまざまな分野に応用されています。

NLPが開発された背景は、心理療法を研究したわけですが、その当時の心理療法は、変化を起こすために《問題の原因》に注目していました。「なぜ、その問題が起こったのか」という《問題指向》の考え方でした。それに対してNLPは、問題は問題として把握しながらも、「本当に望む姿」はどのようなものなのか、どうなりたいたいのか、という結果や目標にフォーカスする《結果指向》の考え方を取り入れました。そのことは、現在ある新しい心理療法にも大きな影響を与えています。

NLPは、人の意識と無意識の両方の研究でもあり、無意識にアプローチする技術が様々あります。人間の脳やそのシステムを学び、効果的に変化を起こすことができるスキルは具体的に詳細なものが多く、とても習得しやすいものです。

セラピーを行う際、「問題指向」と「目標指向」の効果的な手法を取り入れることで、クライエントの問題

解決が即効的に起こることが多く、症状にもよりますが、私が行っている個人セッションのほとんどは、相談にいられた問題は、その日のうちに解決してお帰り頂くケースがほとんどです。

うつ症状などのケースの場合は、症状が長引くほど社会復帰が遅くなり本人の不安が大きくなることもあります。また、原因がみつかり気づいたところで、社会に復帰した後のイメージに不安が伴っていると職場に出勤することが難しくなるケースもあります。NLPには、未来の経験を先取りし、実践の場面をリハールするイメージとトレーニングする方法がありますので、それらを活用して職場に復帰してから考えられる未来のケースをあらかじめシミュレーションし、自分が活躍しているイメージを脳に焼き付ける方法で2回ほどセッションを行ないます。その結果、医師が予想していたより早く社会復帰が出来たケースも珍しくありません。未来に希望が持て、対応出来る自分を何度かイメージし、脳に記憶のように焼き付ける事で、安定した状態に誘う事ができます。

このように、単に問題を解決するだけでなく、意識と無意識への両方のアプローチは大変パワフルで、変化を継続することができるのもNLPの特徴です。

田中千尋

株式会社オフィスプレスユー代表取締役
デジタルハリウッド大学大学院 客員教授
一般社団法人NLPコーチング協会 専務理事



プロ司会者としての経験を活かし、潜在能力を引き出す独自のトレーニングメソッドを開発。第一線で活躍する司会・放送タレントを多数輩出しているほか、このトレーニング手法を企業人・学校教職員・医師や医療スタッフにも活用し人材育成を行っている。特に、NLPを活用したコミュニケーション、話し方トレーニングのニーズが高く、一部上場企業を含む企業の教育研修プログラム・アドバイザーも務めている。