



オルタナティブNLP集中法

【第1章】人は問題がないと死んでしまう

本書は、「問題」について、そして「問題解決」について書かれた短編ですが、基本的に「生きる」ことがテーマです。成功とか、夢の実現もテーマの一つです。

生きることがテーマで、どうして「問題解決」みたなものが出てくるんだ？と不思議に思われるかもしれませんが、とても深い関係があります。そして、問題について、あるいは問題解決について考えが変わると、人生が変わります。

できるだけ問題のない人生がいい……と思われるかたも多いかもしれませんが、それはほとんど不可能であることが、これを読むとわかってしまうでしょう。

また、お金や恋人や成功など、いろいろなことにおなじことがいえませんが、「追いかけると逃げて、逃げると追いかける」法則があります。「問題」もこ



の法則が当てはまります。逃げるとなんかいもなんかいもおなじ問題にぶちあたり、追いかけて突進していくとたいてい消えてなくなります。

問題解決の1番の秘訣は、逃げないことかもしれません。

なにか問題があることにネガティブな印象をもたれているかたも多いのではないのでしょうか。とかく悪者あつかいされることも多い「問題」ですが、問題はべつに悪者ではありません。

人間にとって、呼吸のつぎのつぎのつぎのつぎくらいに大切なのが、「問題」です。どれくらい重要なのか微妙な表現ですが、とにかく、「問題」は生きるうえでとても重要な役割を果たしてくれています。

生きていることそのものが、ナゾナゾのような問題ばかりです。呼吸とおなじように、問題がないと人は生きていけません。朝目覚めるという単純な行動でさえ、「あなたは今起きますか？」と問われています。

なにをしますか？

なにがしたいですか？

過去、なにをしましたか？

あなたは、だれですか？

なにが好きですか？

それは、楽しかったですか？

悲しかったですか？
夢はありますか？
夢は実現させたいですか？
そのためになにをしますか？
いま、なにができますか？

いずれにしても、「今日一日をどんなふうに生きていますか？」と問われつづけて何十年も生きるわけです。人は質問なしには存在できないといっても過言ではない。そして、意識してもしていなくても、生きているかぎりつねにいろんな質問に答えつづけています。

算数でいえば「1足す1はいくらですか？」といったことが「問題」と呼ばれます。これはとても単純なのですが、人生における「問題」となると、ちょっとだけ複雑になります。

お金がない
しごとがない
浮気した、された
ウソがばれた
ウソをつかれた
やりたいことが見つからない
プロジェクトが失敗した
プロジェクトがすすまない
病気になった
勝負に負けた
落選した

これらは、人によって問題だと思う人もいれば、そうは思わないという人もいるでしょうが、問題になりそうなことはたくさんあります。ただし、上に挙げた例は、このままでは「問題」ではなくて、ボヤキだったり愚痴だったり悩みだったりトラブルだったりといったことで、まだ「問題」とはいえません。

問題というからには、「1足す1はいくらですか？」のように、お題にそった質問である必要があります。「お金がない」「浮気された」とかいったことは、たしかに強烈な問題になり得ますが、このままだと、ただの悲嘆であったり悩みであり、たんなるショックなできごとをあらわしているにすぎません。

問題と悩みのちがいは为什么呢。

じつは、これは、問題解決のためにはとても重要な観点です。

「1足す1はいくらですか？」のような問題には、答えがだせるけれど、悲嘆や悩みや愚痴に答えはだせません。

「1足す1です」といわれても答えはだせない。

「浮気されてショックです」ということに答えはだせません。「そうなんです」としかいいようがなく「しばし、ショックに浸りましょう」としかいいようがなくなります。

問題には答えがありますが、悩みに答えはありません。

ぎゃくに、悩みを質問に変えることができれば、どんな問題でもかならず答えがありますから、解決することができます。問題を解決するためには、トラブルや不平や悩みといったことを、問題（質問）に変換する必要があります。

問われつつけるのが人生です。ですから、問題に答えつつけるのがある意味人生。

悩みつつることをあきらめて、答えつつけ、楽しみながら解決しつつけるのが成功の秘訣です。

たとえば、算数の問題にワクワクできる人のほうが上達も早く、楽しい人生になります。いったん、算数が好きになると、問題を積極的にさがして解答に没頭したいときえ思うようになります。

クロスワードパズルのように、熱中しだすと、自分自身でパズル（問題）をつくってしまう人もいるほどです。算数の学習レベルが上がれば、しだいにむずかしい問題に熱中できるようにもなります。

一度熱中しだした人は、問題がなくなるとどこか寂しさを感じてしまうことでしょう。

人生で起こる問題も、ワクワクしながら解決したほうが楽しく、成長も効率的になります。そして、いつのまにか問題があるからこそ生きるよろこびがあるということに気づくようになります。

つぎの3つができるようになると、問題にネガティブな感情をもたず、問題解決を楽しみながら集中できるようになります。

- (1) トラブルや悩みを問題（質問）に変える
- (2) 問題を好きになる
- (3) 行動を変える

どれもかんたんです。「トラブルや悩みを問題に変える」のは、悩みを質問に変換するだけです。第2章でくわしく説明しましょう。

「問題を好きになる」「行動を変える」ためには、すでにフロー心理学やNLPといった成功心理学で体系的に研究されていますので、それをもとに効率的な方法を第3章、第4章で紹介します。

【第2章】トラブルや悩みを問題に変える

「トラブルや悩みを問題（質問）に変える」ためには、つぎの4ステップですめると、すっきり整理できて効果的です。

- (1) トラブルや悩みをリストアップする
- (2) 悩みのジャンルを特定する
- (3) 理想の状態を明確にする
- (4) 質問をつくる

まず、（ステップ（1））トラブルや悩みをリストアップして、本当に自分がなにで困っているのか、悩んでいるのかを確認します。悩んでいるときは、その悩みに没入してしまうことが多いので、「本当に悩んでいることはなんなのか？」じつはよくわかっていないということがあります。

リストアップする方法にルールはありませんが、短いキーワードで書き出すといいでしょう。なぜなら、長い文章で書き出すと、いいわけや反省が含まれることが多く、率直に悩んでいることが書けずテーマがぼやけてしまうからです。

あまり深く考えて反省したり分析したりせず、短い文章でシンプルに書き出しましょう。

悩みがリストアップできて確認できたら、つぎに、(ステップ (2)) 悩んでいるジャンル(分野)を特定します。しごと、プライベート、趣味、パートナーシップなど大まかにどのジャンルで悩んでいるのかを見きわめます。

なぜ、ジャンルを特定する必要があるかは、つぎの「理想の状態を明確にする」ステップに関連します。

悩んでいるということは、なにか理想や思惑や期待に対してなにか現状にずれがあるからです。ですから、ステップ (3) で理想の状態を明確にするのですが、ここであまり細かく理想を考えてもキリがありません。

たとえば、給料が低いことに悩んでいたとします。

単純に考えると、理想の状態としては、給料を上げることです。

ですが、給料という詳細にかぎらず、しごとというジャンルで広く考えた場合、もしかしたら給料は現状のままでもやりたいしごとができるほうが理想なのかもしれません。

あるいは、給料が下がってもチャレンジしたいことがあるかもしれません。

給料が激減しながらも、メジャーリーグにチャレンジするという選択もあり得ます。

ですから、悩みを問題に変換するときは、なにに悩んでいるのかという具体的な情報とともに、それはどのジャンルの悩みなのかという広い視点をもつことがたいせつになります。

ステップ (1) ~ (3) で現状と理想が明確になりました。「しごとの分野でAという悩みがあって、理想の状態はBです」といったことがわかります。

理想の状態とは、つまり、目的地です。現状（A）と目的地（B）がわかれば、そこへ行くための質問をつくることができます。これが、最後のステップ（4）です。

たとえば、「海外にいったみたいんだけど……」と悩んでいたとします。そして、たとえば「いま日本にいて、●月○日にニューヨークに行きたい」ということが決まれば、悩みから一歩脱出です。

日本にいるという現状が明確で、いつまでにどこへいきたいという理想が明確になっています。

最低限、「いま日本にいて、●月○日にニューヨークへ行くにはどうすればいいか？」という質問ができます。

日本からニューヨークへ行く飛行機があることを知っていれば、これは質問にする必要がありません。

飛行機のチケットの価格がいくらか知らなければ、「チケットはいくらなのか？」という質問ができます。

すでに渡航費として十分なお金があれば、質問にする必要はないでしょう。もし、十分な費用をもっていなかったとしたら、「どうやって期日までに費用を確保することができるだろうか？」と質問できます。

AからB、つまり現状から理想へうつるために、わからないことはすべて質問にすることができます。

チケットの価格を調べるには、旅行会社の窓口やインターネットで調べればすぐにわかるでしょうから、すぐに答えがだせます。

また、すぐに答えが出ないものもあるかもしれませんが、その場合は、「答えを得るためになにをすればいいか？」という質問ができます。

しかも、人生の問題は、学校の試験問題のように自分1人で解かなければならないというルールはありません。ですから、少しくらい難解な問題でもかならず答えを見つけることができるでしょう。

だれと協力すれば成功するか？ といった質問も効果的です。

この答えをもっている人に出会うにはどうすればいいか？
もし奇跡的に成功したとしたら、それはどんな奇跡だろうか？
すでに成功している人はどんなふうに行動しただろうか？
理想の状態になるために必要な準備はあるだろうか？
現状の自分と理想の自分とのいちばんのちがいはなんだろうか？

など、現状と理想が明確になった時点で、質問を自由自在につくることが可能です。

悩みをどんどん質問に変換していくことで、かならず目的地へ到着するための答えを得ることができます。

どんな質問でもかまわないので、あきらめずに答えが得られる質問をしつづけることです。「まったく検討もつかない」ということも、「まったく検討もつかない状態をどうすれば打開できるか？」と質問できます。

だれに聞けば解決できるか？ と質問することもできます。なにか役立つ本はあるだろうか？ と質問することもできます。

もちろん、うまく質問ができたほうが、答えも効率的にみつけることができます。インターネットで検索するのとおなじ要領です。あたまを使いながら、しかたなくでも検索しているうちに、効率も上がってきます。そのうちに、苦もなくあらゆる情報が探し出せるようになるでしょう。

おなじように、多少あたまを使って、いい質問をつくろうとしつづければ、そのうち自然に的確な質問を思いつくようになってきます。

重要なことは、答えを闇雲に見つけようとするのではなく、答えがあるはずだと信じて、質問を意識しつづけることです。そして、できれば、よい質問を見つけようとしつづけることです。

そうすれば、思わぬところで答えが見つかることもあります。

答えは、眠っているときに見る夢で得られることもあるでしょうし、だれかと雑談しているときに見つかることもあるでしょうし、調べ物をしているときに見つかることもあるでしょう。夢から答えを得ても、調べて答えを得ても、人から聞いても、役立つのであれば答えは答えですからちがいはありません。

どうやって答えを得るかは必要以上に気にしないこともたいせつです。

【第3章】 問題があるとワクワクする体質になる

自転車ロード競技では、ゴール前2Kmほどは、100人～200人もの人が密集しながら時速50Km以上で競り合います。トップレーサーは、この状況がワクワクするといいます。ですが、なかには、2度とこんな危険な競り合いはしたくないと思っている選手もいます。

トップレベルの経営者もおなじようなことをいいます。「問題やチャレンジが大きいほどワクワクする」と。問題があるたびにワクワクできる人と、問題があるたびに神経をすり減らしてへとへとになる人がいるということです。

なにがちがうのかというと、たんに「こころの反応」がちがうだけです。なにに能力に差があるわけではありません。

こころの反応のしかたがちがうだけで、結果は大きく変わってきます。ワクワクしていたほうが、ストレスも少なく、なによりいいアイデアがわいてきます。

落ち込んでいるときに、ハッとするようなひらめきやアイデアはわいてこないものです。

そこで、NLPのアンカリングというテクニックを使って、問題があるとワクワクするこころの状態になる方法を紹介します。

アンカリングとは、自分の状態と現象がつながることです。

たとえば、失恋したときにおなじ歌を何回も聞いたとすると、失恋した感情とその歌がながれることにつながりがうまれます。そうすると、その歌がながれてくるだけで失恋したことを思い出すようになります。

大失敗した場所に行くと大失敗したときの気分がよみがえってきたり、大成功した場所に行くなにもかもうまくいきそうな気分になってきたりといったことも、自分の状態とその場所になんらかのつながりがうまれているということです。

かんたんにいうと、クセみたいなものです。

実際には、失恋の気分と繰り返しながれてくる歌とにはなんのつながりもないのですが、繰り返し聞いているうちにその歌と失恋の気分がクセになるということです。そして、その歌を聞くとついついクセで失恋の気分には浸るといいうくみです。

こういったクセのようなつながりをNLPでアンカリングといいます。

問題があると、ネガティブな気分になってワクワクできないというのも、このクセとおなじしくみです。

たいていは、問題をかかえて落ち込んでいる親や家族のすがたを習慣的に見ているので、問題＝不快というつながりができあがっています。

このつながりは、習慣によってできたものですから、習慣によって解消することができます。

つまり、問題＝ワクワクというつながりができるように習慣化させることが可能です。

問題＝ワクワクを習慣化させるためのステップを説明しましょう。

- (1) 快適に問題解決できそうな状態を決定する
- (2) おなじような状態になっていた過去の体験を思い出す
- (3) その状態になっているときの体の変化を覚える
- (4) 問題があるたびに、いい状態づくりをこころがける

まずは、（ステップ（1））どんな問題があっても快適に解決できそうな、自分にとってワクワクできる快適な状態がどんなものであるかを決定します。自信があってこちよくリラックスしていて、こころの底からワクワクしてほどよい情熱がある状態……などのようにあなたにとって望ましい状態を決定しましょう。

あなたは、問題があるたびにどんな状態になればしあわせでエネルギーに活動することができるでしょうか？

望ましい状態を決定したら、つぎに、（ステップ（2））そのような状態になっていた過去の体験を思い出します。

望ましい状態とまったくおなじではなくても、似たような状態でいられた過去の体験があるでしょう。その体験を思い出してみましょう。

そして、（ステップ（3））その状態になっているとき、あなたの体の状態はどんなふうになっているでしょう？

どこかがあたたかく感じられたり、つめたく感じられたり、どこかが重く感じられたり、軽く感じられたりしないかなどを観察してみましょう。

ワクワクできている感じは、体のどの部分でつよく感じますか？

あらゆる体の変化を十分に観察して、覚えるようにします。

ワクワクできる状態を体で覚えたら、あとは、問題があるたびに、その状態を思い出しましょう。

アンカリングとは、習慣化、繰り返すことによってつながりが深まっていくものですから、はじめは感覚的に効果がよくわからなくても心配いりません。くりかえしワクワクできる状態を思い出すようにしていると、少しずつ習慣化されてそのうち、問題があると自然にワクワクできるようになります。

【第4章】 問題解決に集中する

ここまでで、悩みを質問に変換して、ワクワクして楽しく対処できる状態をつくりました。

あとは、問題解決に集中できるかどうかです。

悩みが質問に変換できて、ワクワクできる状態になれても、最後の最後に行動がなければ、なにも変化しません。あるいは、答えが見つかってやるべきことが明確になっても、行動できないようでは意味がありません。

日本からニューヨークに行くためのすべての答えがだせたとしても、チケットを買いに行って飛行場へ行くという行動がなければニューヨークにはたどりつけないのとおなじです。

答えがでたらやるべきことに集中して行動しつづける。これが最もむずかしいことかもしれません。

人間のこころと体は、1つのことに集中しつづけれないしくみになっています。

たとえば、指先の1点を見つめつづけようと思っても、指の周りの景色やほかのことが気になりはじめます。

なぜかというと、1つのことに集中しようと思っただけでできてしまうと、とても危険だからです。集中しようと思っただけで集中できてしまうと、食事もとれなくなりますし、火事があっても逃げることができません。

ですから、人間は、生まれもって、つづけることがむずかしい習性をもっているといえます。

そこで、逆にこの1点に集中しつづけれないという人間の習性を利用して、習慣化させてしまうテクニックが「オルタナティブ集中法」です。

それでは、あらためて、かんたんな例でお話ししましょう。

ゲームオタクと言われる人たちは、寝て食べてゲームをして1日をすごします。

先ほどの話で、人間は集中しつづけることができないということと矛盾するよう見えます。これは、「食べる」と「ゲームする」を交互にやっていることに秘密があります。

食べたあとはかならずゲームをして、ゲームのあとはかならず食事をします。

これをくりかえしているうちに、ゲームと食事がセットになってしまいます。先述したアンカリング（クセ）の話でいえば、ゲームと食事がアンカリングされて、ゲームがひとしきり終わるとなにか食べたくなり、食べおわるとゲームがしたくてたまらなくなってきました。

こうして2つのことをセットにしてくりかえすことで、集中しつづけられないという人間の性質を克服して、延々とゲームをやりつづけるということが可能になります。

ダイエットもクセになることの1つです。

ダイエットのためにここちよい運動をしたあとは、糖分が必要になりますから甘い物が食べたくなります。ダイエット中に甘い物を食べると、「運動しなくては」と考えます。そして、運動、甘いもの、運動、甘いもののくりかえしで、ダイエットは終了せず、いつまでもダイエット中のままということになります。

ダイエットしつづけることが優先されるようになるので、ダイエットが完了しなくなります。

おなじ原理で、テレビも習慣化されやすいものの1つといえます。

家に帰ると、まずテレビのスイッチを入れることはなんの苦もないので、とりあえずテレビをつけます。また、でかける直前までテレビがついていてもあまり問題はないので、テレビを消すのは、でかける本当に直前ということになります。

そうすると、家の出入りと、テレビのくりかえしがセットになって、習慣化されます。

しごともおなじです。

何年、何十年にもわたって会社づとめをするというのは、つづけられない人間の習性を考えると、とてもむずかしいことです。

ですが、出勤することと、しごとをすることがセットになって習慣化されてしまうと、なぜかつづけられてしまうのです。

独立したりして、自宅で働く経験をお持ちのかたなら、思いのほか、自宅でしごとをしつづけることがむずかしいことを感じられたことでしょう。

どんな満員電車の通勤でもクセになれば、つづけられてしまうという妙な習性が人にはあります。

では、なにか習慣化させてつづけたいと思えることがあったら、つづけたいことをやる前とあとで必ずおなじことをするようにします。

どういうことかという、たとえば、英語の勉強がつづけたいと思ったとしましょう。この場合、英語の勉強をやる前にかならずなにか特定のことをやりません。

英語の勉強をやる前に、かならず腹筋をすとか、かならず読書をするというように、なんでもかまいません。

そして、英語の勉強にあきたら、かならずまた、腹筋なら腹筋、読書なら読書をするようにします。

くりかえすことで、やがてゲームに夢中になってしまうように、英語の勉強に夢中になることができます。

理屈だけではすぐに忘れてしまいますので、ここで1つ練習をしてみましよう。

まずは、つづけたい、習慣化させたいと思っていることを1つ特定します。あなたがやりたい、つづけたいんだけどつづけられないといったことを1つ特定しましょう。

語学、運動、趣味などなんでもかまいません。

決まりましたら、つぎに、その前後にやることを1つ決めます。

なんでもかまいませんが、ふだんやらないことで、かつ比較的かんたんにできることが効果的です。

たとえば、「運動とケーキを食べること」「出勤としごと」のように、あたまをつかわずかんたんにできることとセットにするのがポイントです。

「厳しい運動と難易度の高い数学」という組み合わせでは、どちらも苦痛がともないますので、習慣化する効果がうすれます。厳しい運動をつづけるなら、それとセットにするのは「ケーキを食べる」など苦勞せずにできることが秘訣なのです。

たったこれだけのことで、あなたの生活から問題は消え、無意識に問題解決をしてしまうようになります。そして、無意識にどんどん問題を解決してしまうようになるということは、どんどん成長して生活も向上し、理想の毎日を送ることができるようになります。

スピリチュアルフローライフ

谷口賢晋

<http://www.spiritualstyle.jp/>

