

【研究ノート】

## ワーク・ショップの 設計構造に関する一考察 (3)

——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3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3日目の中盤まで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を設計されており、トレーナーが、フューチャー・ベース（予告）とバック・トラック・ベース（ふり返って、つなげる）を繰り返し行うことでつながりをつくり、スルータイムの構造（時を通じてという時間の構造）にしていることが明らかになる。

### I は じ め に

本稿では、2018年（東京）に開催されたクリスティーナ・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ワーク・ショップの前期の3日目の中盤まで（パート1～2）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>。

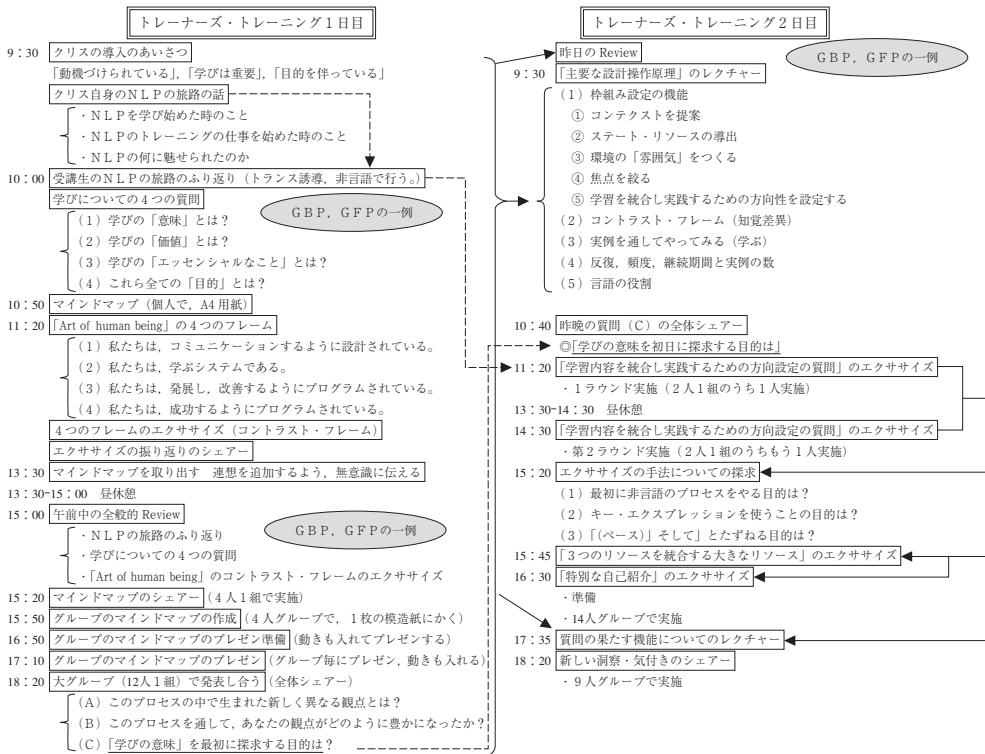
### II トレーナーズトレーニング1～3日目のプログラムと全体的プロセス構造

#### 1 トレーナーズトレーニング1～2日目のプログラムの設計構造

前稿では、1日目と2日目のプログラムを並べて掲載した。1日目の実践例を参照体験として、2日目に主要な設計操作原理や、質問の果たす機能について明示的に説明する構造になっていた（図表1参照、第Ⅲ章1（1）も参照されたい）。また、1日目の「受講生のNLPの旅路のふり返り」をベースにして2日目の「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が行われ、そのエクササイズをもとに、その後の「エクササイズの手法についての探究」が行われた。さらに、上記の質問の1つを使って、「3つのリソースを統合する大きなリソース」、「特別な自己紹介」の2つのエクササイズが行われた。その後で「質問の果たす機能」についてのレクチャーも行われた（以上の内容については、図表1の矢印に注目されたい）。なお、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分に再び問いかける（間に15時間とっている）など、1日目と2日目の間で時間をとることで無意識の働きを活用していた。

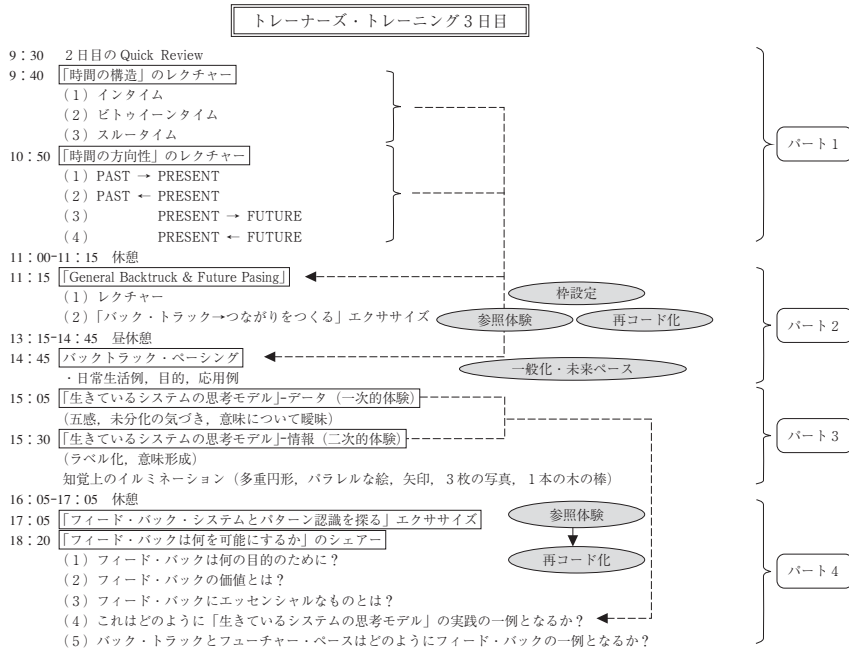
図表1 1日目と2日目のプログラムの関連性とGBP, GFP



## 2 トレーナーズトレーニングの3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3日目は以下（図表2）のようなスケジュールで進行した。3日目のプログラムを便宜上4つのパートに筆者が区分した。

図表 2 3日目のプログラムと全体的プロセス構造および本稿におけるパート



### III トレーナーズトレーニング3日目の内容と考察

本章では、3日目のプログラムを4つのパートに分け、そのパートごとにその内容（逐語録の一部、下線は筆者）を紹介し、考察する。本稿は誌面の都合上、パート2までを考察し、パート3以降は次稿で考察する。なお、逐語録の下線は、考察する重要な箇所を実線を引き、フューチャー・ベースをしている箇所に破線を引いた。

#### 1 トレーナーズトレーニングの3日目（パート1）の内容と考察

##### (1) 2日目の内容の“Quick Review”

朝一番にクリスは昨日の“Quick Review”（「バック・トラック・ペーシング」とも呼ぶ）から始めた（図表1の2日目のプログラムも参照されたい）。

全般的な形で2日目のアクティビティをふり返ります。2日目は、Key Design Principle（主要な設計操作原理）を紹介してきました。まず枠組みの機能と、コントラスト・フレーム（知覚差異）について探求しました。後者は、知覚のコントラスト、すなわち五感のコントラストです。パート1とパート2で五感の違いに気づくという

ことです。

続いて、やることによって（実例を通して）学ぶということもお話しました。繰り返し、頻度、鎖（チェーン）のような時間の継続、強度。強度が方向性を与えます。いくつかの例、例の数……いくつかの例によって脳がパターン化を行います。パターンと学びを強化し、学びを拡大します。言語の役割も1日の始めと終わりにやりました。言語を通して聞き手の方向性が設定されます。

また、「学習内容を統合し実践するための方向設定の質問」のエクササイズを通して、NLPの旅路もふり返りました。過去、現在、未来から振り返ることを通して、異なった次元からふり返りました。

その後で、ユニークな自己紹介をしました。5番目の質問からリソースを3つ選んで、チャンク・アップしました。3つのリソースを代表する高いレベルのリソースへと統合しました。さらに、質問の機能も探求しました。4つのタイプの質問の形態とそれぞれの例を見てきました。

## (2) 時間の構造の探求

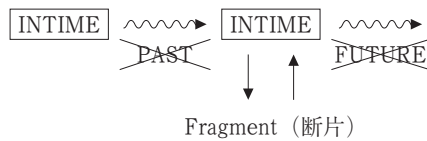
そして、クリスは、時間の構造の探求に関するレクチャーを始めた。

時間の構造、時間の方向付けの探求を続けていきます。私たちは時間との関係性から内的な体験、外的な体験とも影響を受けています。また、すべての質問には時間に関係しています。「どのように時間を組織化するのか？」がモチベーション、意思決定、計画、学習などのストラテジーに関係し、あなたの行動を形づくりします。時間の組織化によって、アウトカムを早く達成できるようになります。

続いて、「これから3つの時間の構造の一般的な特徴についてお話します。」とクリスは言い、最初に「インタイム（時の中に）」について話し始めた。

まず、インタイム（時の中に）です。インタイムは、一枚の絵（写真）で記号化されます。現実において存在するのは、動きだけです。表象に関して、動きをどのように保存するのか、保管するのか……。インタイムに動きはありません。写真の中に動きがともなうこともありえます。インタイムは断片なのです。ここにどのように到達したのかといった過去が削除されています。未来も削除されています（図表3参照）。ひとつの時間の中で、始まりと終わりが同じ瞬間に起こりえます。唯一の場所は、私たちの内面です。

図表3 板書 (インタイム)



パートナーと私が、もう少しで週末になるというとき、どこかに出かけるための計画を立てました。1日の始まりに、「今日はどういうことをしないといけないのか?」と、彼が聞いてきました。「私は、銀行に行く。」と答えました。そして「どれくらいの時間がかかるの?」と彼から聞かれて、「入って出てくるだけ。No Time.」と私は答えました。入って出てくるだけだから、「No Time.」です。「銀行へ行く」というプロセスですが、それは一枚の写真で表象されていました。そこに行くということと元の場所に戻るということは削除されています。行くことと帰ることが一瞬で終わったかのように……。これは、体感覚のストラテジーで表象されます。その瞬間に注目が引き寄せられていました。

オフィスから自宅に戻ります。メガネを置いて何をしようかと思えます。クライアントが来た時、小切手を受け取ります。それを本の間にはさんだり、いろんな所に置きます。フューチャー・ペースが存在しないからです。次の日、オフィスに行くたびに、「私のカギはどこにあるの?」と思えます。イヤリングを外します。戻るとイヤリングは1つしかありません。「もう1つはどこにいったの?」「小切手(メガネ)はどこにいったの?」私は、同じ場所に置くということを知らなかったのです。インタイムの戦略に関してですが、名詞化として表象されるとき、未来のことについて考えることを想像しません。過去も未来もありません。私は遅刻ばかりしていました。これは、計画、モチベーション、学習という点では役に立たない戦略でした。さらに究極の「インタイム(時の中に)」の戦略のストーリーをお話しましょう(前述のストーリーと似たストーリー。内容は省略する一筆者注)。

インタイムは、継続期間を認識しません。ものごとにどれくらいの時間がかかるかを認識しません。私はパートナーに、それを「どうしたらできるようになるの?」と聞きました。パートナーは時計を見せてくれました。「物事にどれくらい時間がかかるのか僕には分かっているのだ。」と彼は話してくれました。私は、自分のために時間の構造の探求を始めました。これが、私が無意識でやっていたことでした。

続いて、クリスは、ビトウィーンタイム(時と時の間)について板書しながら説明を始めた。

もうひとつの構造が、「ビトウィーンタイム（時と時の間）」です。1枚以上の写真があります。でも、つながっていません。断片的です（図表4参照）。

図表4 板書（ビトウィーンタイム）

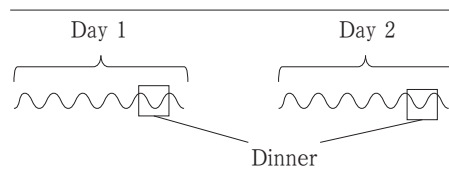
B-T



音（A）と音（A）との間にスペース（空間）があります。感覚（K）的にもスペース（空間）があります。すべて断片です。例えば、エジプトへの旅行でルクソールの素敵なホテルに泊まりましたが、覚えていることは毎晩のディナーです。

図表5 板書（ビトウィーンタイム）

Dinner



これ（毎晩のディナー）は、ビトウィーンタイムの表象です。

クリスは3枚の自分自身の顔写真を取り出した。その3枚の写真を床に置いて、次のように話した。

図表6 3枚の表情の顔写真のイメージ



イメージとイメージの間にスペースがあります。どこから始まり、どこで終わるのかわかりません。どうやってあっち（1番右の顔写真）に行ったのかわかりません。これでは何かを達成することが困難になります。パートナーに「銀行では、どのくらいかかるの？」と聞かれて、私は「No Timeよ！」と答えました。この時、私は、現在（PRESENT）にいます。

図表7 板書（ビトウィーンタイム）



これ（図表7）はどのような構造ですか？ つながりがありませんね。……そうで

す。ビトウィーンタイムです。現在と現在の間がスペースです。一連のステップがありません。これではアウトカムを達成することができません。

クリスは、さらに「スルータイム (時を通じて)」について説明した。

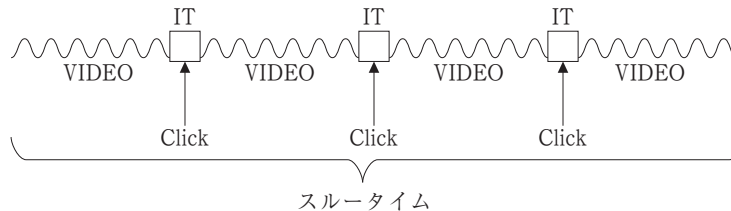
3つ目がスルータイムです。今いるところから、ステップを踏んでアウトカムに向かっていきます。

図表8 板書 (スルータイムでつながりをつくる)



スルータイムで効果的につながりをつくります。カメラでデモンストレーションをしましょう (クリスはカメラを取り出して、実演する)。ビデオを撮り続けていて、「クリック」で写真を撮り、また、ビデオを撮り続けて、「クリック」で写真を撮り、ビデオを撮り続けて……。

図表9 板書 (スルータイム)



これは、どのような時間の構造ですか？ 動画自体は、スルータイムです。クリック (Click) は、インタイン (図表9では、ITと表記した) です。4つの表象はより大きな構造の中にあります。ビトウィーンタイムという大きな構造の中にあります。

全てをシステム (時間の構造の) として効果的に使っていくことを後ほどしていただきます。 われわれは特定の時間のチャンク・サイズをもっています。これは計画を立てるときに役立ちます。みなさんはここに来るためにもこの戦略を使ったはずです<sup>2)</sup>。状況によってはまだ効果的に使えていないものがあるかもしれません。

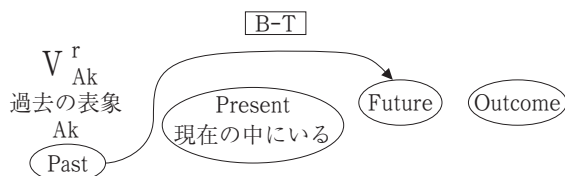
続いて、クリスは、「私は問題を持っている」と話した男性に対して時間を組織化するよう誘った事例 (1996年のマスターコースの話) を話し始めた。

「私は問題を持っている」と話す男性に対して、私は「あなたが問題だと考えている

ものは何ですか？」と質問しました。彼は、「私は組織化できない (unorganized) のです。」と答えました。「Un Organized」の「Un」は何か不足していることを表しています。そして、彼は左上を見ました。彼自身の知覚の表象、つまり、過去の表象を見たのです。表象の要素に特定の解釈をして、人は結論に至りますが、これも解釈です。でも、彼は時制を間違えています。彼は過去をふり返って見ていたからです。

そして、「あれが組織化されていない」のだから、「私も組織化されていない」のだと彼は考えました。「どのようにしてあの考え方をあのように組織化したのですか？」と私は質問しました。彼は「私にはこれだけの絵がある」というように、手振りで5枚の絵があることを見せてくれました。これはどのような表象ですか？  
 ……そうです、インタイムです。そして、より大きな構造はビトウィーントイムです。また、「どのようにしてあの考え方をあのように組織化したのですか？」という質問にはどのような前提が入っていますか？……そうです。「あなたはもう既に組織化している」という前提が入っていますね。「どのように？」という質問には、動き、プロセス、シークエンスが含まれています。何かの問題になるというときは、過去のこと（問題）を前方の未来に投影していて、それがアウトカムの達成の妨げとなっています（図表10参照）。

図表10 板書（問題がゴールを邪魔する）<sup>3)</sup>



「私は手を洗うのを止めることができないのです。」という女性と同じです。この男性は、「自分が組織化する能力が欠けている」と思っています。それが、何らかのアウトカムを達成することの妨げとなっているということです。組織化する能力が欠けており、それが妨げとなって、アウトカムを達成できないと彼は思っているのです。

彼は前を見えています。知覚位置を変えないとモノの見方は変わらないというのがNLPの前提です。「どのようにしてあの考え方をあのように組織化したのですか？」という質問で、知覚位置をシフトするように彼に要請しています<sup>4)</sup>。

そして、私は、5枚の紙を床に置きました。5つのインタイムの表象です。ビトウィーントイムの構造の中です。どこで始まり、どこで終わるのでしょうか？それは分かりません。そこからやる必要があります。彼の知覚位置をシフトするために、「あなた



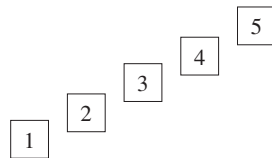
が達成したいアウトカムに関連して、今、前を見て、アウトカムを達成することはあなたにとってどのような意味がありますか？」という質問をしました。この質問に対し、顕在意識は「意味」について答えようとします。インタイムの戦略を持っている人は、3ヶ月より後の未来の計画を立てられません。

さらに、「あなたにとって、あなたのアウトカムを既に達成したことを今、振り返ることは、あなたにとってどのような意味がありますか？」という質問で、彼は何をしないといけないのでしょうか？彼は、フューチャー・ベースしてふり返ります。顕在意識では、「どのような意味がありますか？」という方に答えます。「既に達成した」というのはシークエンス、ステップです。この質問で、シークエンス、ステップをつくらざるをえないのです。

そして、「それらはどのような目的を支えますか？」と質問します。この質問によって、「意味（価値）」に「より長期的な目的」というフレームが付け加えられます。「目的」というのは、統合することにより生まれるより高レベルのものです。これで何かのアウトカムと関連づけました。

次のステップは、シークエンスをつくります。彼は5枚の紙に番号をつけました。彼のアウトカムの内容について私は尋ねませんでした。これはどのような時間の構造ですか？……ビトウィーンタイムです。何が欠けていますか？……そうです、スルータイムが欠けています。

図表11 板書（5枚の紙に番号をつけた）



これらの質問によってシークエンスがつけられました。しかし、つながりが欠けています。つながりです。ストーリーはここまでです。

この後は、「今、未来の歴史を作る」ということをやっていきます。全ての時間の構造と方向づけを検討することを今後やります。6日目に続きます。折にふれてここに戻ってきます。

### (3) 時間の方向性の探求

続いてクリスは「時間の方向性」の探求に受講生<sup>いざな</sup>を誘った。

4つの異なった時間の方向づけです。個人的な歴史を変容します。特定のリソースをスタッキングしました。そして、過去に戻って、リソースとつなげて、異なった状況でつなげました。過去から現在へと移行しました (PAST→PRESENT)。また、過去に戻り (PAST←PRESENT)、前を見たときに、様々な技法が関わっています。これが未来になります。現在の経験については言及できません。なぜなら、現在について言及したとき、それは過去になってしまうからです。それは最近の過去を振り返ることになります。あの男性の場合、知覚位置をシフトしてふり返ってもらいました。現在がひらかれて自由なものになりました。つなげることができるようになりました。

そして、現在から未来へという方向づけ (PRESENT→FUTURE)があります。「今、前を見て、アウトカムを達成するところ (未来) を見ることはどのような意味がありますか?」という質問の、そう、この未来というものをふりかえったとき過去になります。このやり方が、アウトカムを立てるときの効果的なストラテジーになります。

インタイムの戦略では、休暇をとる時間がありません。何もする時間がありません。インタイムは1つの表象です。写真の中で少し動きはありましたが、断片です。過去と未来が削除されています。継続期間が欠けています。ビトウィーンタイムには、表象が2つ以上あります。表象の間にスペースがあります。これも断片です。スルータイムでは、1つの場所から別の場所に行く時に前進しています。

アウトカムの計画を立てるのは、GPSを設定するようなものです。あらゆる人は、時間の方向性に関する傾向をもっています。過去にフォーカスするとか、未来にフォーカスするといった傾向があります。私の特有の方向性は、現在から未来へ、です。私は過去にフォーカスすることはしません。過去の経験をふり返り、そこから何を学べるかというのをやったことはありますが……。未来はあちらの方にあるものと見ています。しかし、未来は今です (クリスは前に向かって歩きながら)。未来は今です (歩きながら)。未来は今です (歩きながら)。前進するということです。私はこれを「現在に存在する未来」と呼んでいます。現在の毎時、毎時において、未来を作っています。未来は、あなたが創造するものなのです。常に創造するものなのです。6日目にあの男性のデモンストレーションを終わります。そして、残りの戦略をやります。次のステップで応用する方法を紹介します。「学習内容を統合し実践するための方向設定」の質問のシートを出しておいて下さい。

#### (4) トレーナーズトレーニング3日目 (パート1) の考察

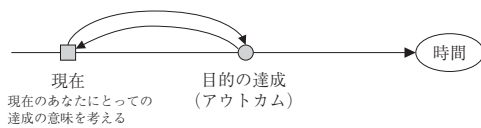
パート1では、“Quick Review”の後で、「時間の構造、時間の方向付けの探求を続けて

いきます」とフューチャー・ペースし、「どのように時間を組織化するのか」というテーマについてクリスは話し始めた。彼女は、受け取った小切手を本の間にはさんだり、いろんな所に置いて、どこにいったかわからなくなる理由として、「フューチャー・ペースが存在しないからです」と話した。

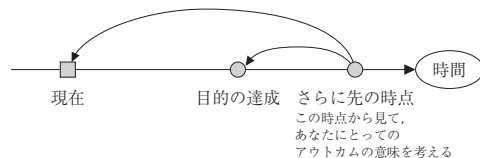
逐語録では、クリスがフューチャー・ペースをしている箇所に破線を引いており、「〇〇を後ほどしていただきます。」、「この後は〇〇をやっていきます。」、「6日目に続きます。」というようにクリスはたびたびフューチャー・ペースをしている。その意図は小切手帳のメタファーを使った話で明らかにされた。つまり、インタイムの表象のままにしておくと、断片のままで保存され、どこにいったか分からなくなってしまい、教育効果が低くなるからである。そのため、ワーク・ショッップでも再三、フューチャー・ペースを繰り返し、つながりをつくり、スルータイムの構造にしている（未完成効果もねらっている）。

また、考察すべき、重要だと考える箇所には実線を引いた。例えば、「私は問題をもっているという男性」に対して、「どのようにしてあの考え方をあのよう組織化したのですか?」とクリスは質問した。彼のモノの見方を変えるには知覚位置を変えないといけないと話し、そのための質問の方法を紹介している。その質問は、男性はもう既に組織化しているという前提が入っており、問題を過去に置かせている（知覚位置をシフトさせる）。それに対して、彼が手振りで見せてくれた5枚の絵は、インタイムの表象（より大きな構造はビトウィーンタイム）である。さらに、「あなたが達成したいアウトカムに関連して、今、前を見て、アウトカムを達成することはあなたにとってどのような意味がありますか?」、「あなたにとって、あなたのアウトカムを既に達成したことを今、振り返ることは、あなたにとってどのような意味がありますか?」という質問で、彼にシークエンスをつけさせた（ビトウィーンタイムにした）。この2つの質問（時間の方向性）について、Christina Hall (2008, 141頁) では、以下のように図示している。

図表12 1つ目の質問



図表13 2つ目の質問



これを6日目にスルータイムの構造にすることがフューチャー・ペースされた。パート1では、このように未来につなげ（フューチャー・ペースし）て、スルータイムにすることの重要性について説明されていた。続く次のパート2では、現在と過去をつなげる Back Track Pacing について探求していく。

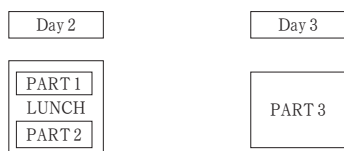
## 2 トレーナーズトレーニングの3日目（パート2）の内容と考察

### (1) General Back Track Pacing（「時間の構造」を応用する）

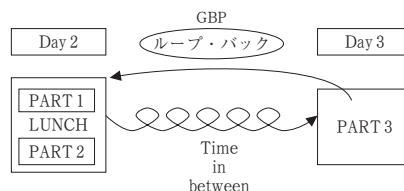
「ここで、15分の休憩をとり、15分後、『時間の構造』を応用する機会があります。」  
 と言い、休憩後にクリスは次のように話し始めた。

このままにしておくと、分離されてしまいます（図表14の板書をしながら）。断片として保存されてしまいます。インタイムの表象になることがよくあります。だから、つなげる必要があります。2つのチャンクというのではなく、あたかもパート1、2、3の間で時間が経っていないかのようにつなげる必要があります。これを、全般的なバック・トラック・ペーシング（General Back Track Pacing、以下GBPという）を通して達成します（1つのチャンクにします）。GBPで3日目から2日目にループ・バックします（図表15参照）。

図表14 板書（断片として保存）



図表15 板書（General Back Track Pacing）



これで、2つの表象（チャンク）ではなく、1つの継続的なプロセスにします。そうすることで、学びに適した形になります。そして、パート1とパート2の上にパート3を積み重ねていくことができます。無意識のサーチが続いているのだということをお出し下さい。無意識ではサーチが続けられています。ビトウィーンタイムではなく、スルータイムにすることで昨日なかった気づきが意識の中に生まれます。

「では、デモをしていきます。」と、クリスは言い、「バック・トラック→つながりをつくる」と呼ぶエクササイズの説明を開始した。

昨日にループ・バックして、次にやることにつなげていきます。ガイド役の方は、ガイドのポジションをする時、2日目の「学習内容を統合し実践するための方向設定の質問」の質問文と回答を声明文（アファメーション）にしていきます<sup>9)</sup>。つまり質問文とエクスペロワラー（役の人）の回答のキー・ワードをつなげていきます。その際、つながりを含意する言葉（以下参照）を使います。

キー・ワードをつながらないままにしておくと、分断されて、チャンクにならず、

## 〔つながりを含意する言葉の例〕

- ・そして：and
- ・さらに：furthermore
- ・～しながら：while
- ・だから：therefore
- ・それと共に：together with
- ・それから：then
- ・同時に：at the same time
- ・それで：then
- ・それに加えて：In addition
- ・含めて：including
- ・さらに：moreover
- ・それと同じくらい重要な：equally important
- ・一致して：congruent with

断片のままになってしまいます。つなげることで、継続的なプロセスの一部になります。

これらのつながりを含意する言葉に対して、「or」（または）という言葉は、分離をつくります。例えば、「この活動またはあの活動ができます」というように、類似した選択肢を作ることができます。

エクスプロワラーの回答のキー・ワードをつなげる時には、過去形でなく現在形を使ってアファメーションにしていって下さい。つまり1番目の質問と回答をアファメーションにします。

そして、1番目のそれと2番目のそれを、「そして」などの言葉でつないで下さい。全てが継続中のプロセスになるようにつなげていきます。

クリスは、デモンストレーションしてみても、2種類のステートメントのどちらがペーシングとしてフィットするか試してみた。最初は過去形で言い、続いて現在形で言った（現在形の言い方については、次の段落の逐語録を参考にされたい）。それに対して、エクスプロワラーは、「過去形で言ったときは、今はない感じがした。途切れて今とつながっていないように感じた。」と話した。それに対して、現在形で言ったときは、「今も続いている感じがした。暖かく躍動感の身体感覚を感じた。」と言った。そして、次のように全てを現在形のアファメーションにしてつなげて聞かせた。

「あなたに、NLPへの最初の興味を開かせたのは、直感、好奇心、可能性です。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、ガンと地震からのリカバリーであり、意識の構造であり、人の可能性です。さらに、NLPのトレーニングからの発見や学びのうえで、あなたの人生に大きな違いをつくってずっと役に立ち続けている『これこそが特にパワフルだ』という発見や学びのいくつかは、全てのものには肯定的意図がある、人生は自由、です。それと共に、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たかという、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っている、です。……（以下略）」

「全てをアファメーションにして、つなげたのですが、どうですか？」とクリスが質問すると、エクスプロワラー役の人は「流れが生まれました。過去から現在へ、現在から未

来へと継続するプロセスになりました。」と答えた。クリスは「質問されて答えるのと、アフメーションとして聞くのでは異なった形です」と言い、「GFP (General Future Pacing) で終わることが大事です。9番目の質問<sup>6)</sup>は、フューチャー・ペースです。」とも話した。さらに、「アフメーションで言われた時、違和感を覚える箇所があった」と発言した受講生に対して、「無意識ではサーチが続いているので、(2日目に答えたキーワードが)自分に戻ってきた時、しっくりこないと(エクスプロワラー役の方が)思ったということです。これが(2日目の質問のときから)時間をおいたことの意義です。」と答えた。そして、板書(図表16)しながら次のように話した。

午前中に、GBPとGFPを練習する機会がありました。これを「インフィニティ・ストラテジー」と言っています。これに関するハンドアウトは、明日、配布します。

図表16 板書(インフィニティ・ストラテジー)



午前中から「時間の構造」の探求が進んでいます。午後は、システム・シンキング・モデルを沢山のアクティビティと共に探求していきます。

## (2) GBPの例と目的

その後、90分間のランチ・タイムとなった。ランチ・タイム後に、「『GBP』のことでコメントしたい。日常生活の例を紹介したい。」とクリスは話し始めた。

本を読む方は、どれくらいいらっしゃいますか？私が出張する時、本を持っていきます。私は、小説が好きです。「ダビンチ・コード」とかが大好きで、読んでいると本を手放せなくなります。この小説はミステリーで、未解決のことを扱います。ドイツで木曜日の夜に読み始めました。読むのをやめられなくなり、朝6時になっていました。その日一日の講座を終えて、一番初めにやることはその本を開くことでした。そして、セミナーの間に読み終わりました。

もう一つ、思いを馳せることができる本としては、ロマンス・ノベルが好きで、数百年前の英語のものが好きです。12月に日本にきました。小説は自宅では読みません。ある本を12月に少し読みました。そして3月の旅行に、その本を持っていきました。最後に読んでいたところから戻ってパラパラした後で、先ほどのページからまた読み始めました。これは、バック・トラックのデモンストレーションでした。これらは何の目的のためにですか？……そうです、つなげるためです。私はどのような内容かを

忘れていました。だから、バック・トラックする必要がありました。スキヤニングするように読み、つながりが埋まり、どのようなストーリーかがつかめました。

続いて、クリスは、バック・トラック・ペーシング (GBP) の目的について話し始めた。

初日の朝、NLPの旅路をふり返りました<sup>7)</sup>。GBP, GFPの例でした。みなさんがNLPという言葉を目にしていなかった時のことから始まるGBP, GFPのステートメントでした。これらは、みなさんにとって真実のことです。チャンク・ダウンしてしまうと、一部の人には該当しないので、General (全般的) なバック・トラック・ペーシングをしました。そして、時期は異なるかもしれませんが、NLPという言葉聞いたことがなかった時がみなさんにはあります。また、今回の受講生の全員がNLPのプラクティショナー・コースには行っています。トレーニングの最初の部分では、みんながここにあるんだという共通項をつくりました。

毎日、GBPをやってきました。そして、GBPのステートメントも2, 3伝えてきました。これは、何の目的のためでしょうか？あるいは、毎朝、GBPでスタートする目的とは何でしょうか？……そうです。昨日と今日をつなげるためです。

フューチャー・ペースをしてみましよう。GBPとGFPを違うコンテキストで作ることができますか？これは、多文脈的なパターンです。コーチングをされる方はいらっしゃるでしょうか？1週間とか2週間に1回とかコーチングをしていますか？セッションごとに、コーチがGBPとGFPをするのは何のためですか？……そうです、前回のセッションと現在のセッションとにつながりをつくるためです。それによりあたかも間に時間が経っていないかのようにみせることです。

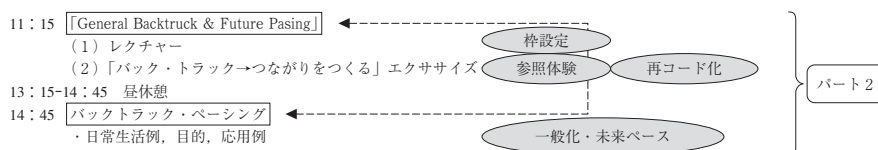
何年前かにカリフォルニアでセミナーに参加してくれた人はNASAで働いていた人でした。彼は空手の道場に通って、教えていました。GBPについて学んだあとで、クラスの初めに、非常にユニークなやり方でGBPをやるようになりました。つまり、前回のレッスンでやった動きを取り入れながらGBPをやったところ、生徒がより早く習得しました。バック・トラックしながら身体を動かすことをやりました。動きをつけ、これからやる学びも付け加えました (GFP)。トレーニングをやっている方は、これをどのように使えますか？……これにより、間の時間をつなげることができますね。主要な設計操作原理の6つ目の「時間の構造」です。

### (3) トレーナーズトレーニング3日目 (パート2) の考察

パート2では、GBPとGFPについて探求した。このパート2を「トレーニングと学

習の全体的プロセス構造<sup>8)</sup>に突き合わせると、以下のように考察できる。まず、クリスはインタイムに関して、このままにしておくと、分離され、断片として保存され、インタイムの表象になってしまう。だから、つなげる必要があると説明した。この部分は、「枠設定」にあたる（図表17参照）。続いて、インタイムの表象をスルータイムに変えて保存する体験として、「バック・トラック→つながりをつくる」と呼ぶエクササイズを実施した。これは、「参照体験」にあたる。このエクササイズで全てをアファメーションにしてつなげたことに関して、エクスプロワラー役の人は「流れが生まれました。過去から現在へ、現在から未来へと継続するプロセスになりました。」と話した。これは、「再コード化」にあたる。そして、このつながりをつくるということから、GBPとGFPの説明につなげた。さらに、パート1で示唆したGFPとパート2で説明したGBPを合わせたものを「インフィニティ・ストラテジー」として紹介した（図表16参照）。続いてGBPのメタファーとして、小説を読むときの例え話をし、初日の受講生のNLPの旅路のふり返りもGBP、GFPの一例であったと話した。これらは、「一般化・未来ベース」にあたる。なお、毎朝行ってきたGBPの目的も、昨日と今日のプログラムをつなげてスルータイムにすることにあったと話した（図表15参照）。続いて、このGBPは多文脈的なパターンだが、どのような応用があるかと受講生に問いかけ、コーチング・セッションや空手の教室の例を紹介した。翌日以降、GBP、GFP、インフィニティ・ストラテジーを実際に活用するエクササイズが用意されており（「応用・実践・計画」）、このワーク・ショップでは何度も繰り返されることになる（「学習内容を堅固にする」）。図示すると以下ようになる。

図表17 3日目のパート2と全体的プロセス構造



#### IV おわりに

本稿では、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3日目の前半部分（パート1とパート2）の逐語録を紹介するとともに、その内容を考察してきた。まず第Ⅱ章で、1日目と2日目のプログラムの関連性を図示したうえで前稿に補足して考察した。例えば2日目の「学習内容を統合し実践するための方向設定の質問」のエクササイズが、1日目の「受講生のNLPの旅路のふり返り」に上乗せする形で行われており、後者のふり返りが前者の質問の誘い水となっていたことなどを新たに指摘した。続いて、3日



目のプログラムも4つのパートに分けて図示した(図表2)。第Ⅲ章では、3日目のパート1から考察した。クリスは、「時間の構造、時間の方向付けの探究を続けていきます。」といい(フューチャー・ペースし)、フューチャー・ペースの目的について話し、フューチャー・ペースの例を何度も示した。また、パート2では、バック・トラック・ペースについて話した。それらの説明をするために先に3つの時間の構造化(インタム、ビトウィーインタム、スルータイム)と時間の方向性の概念を説明していた。そして、フューチャー・ペースやバック・トラック・ペースをしないままにしておくと、インタムの表象のまま(断片として)保存されてしまうので、GBPとGFPによって、スルータイムにしておくことが大切なのだと説明した。

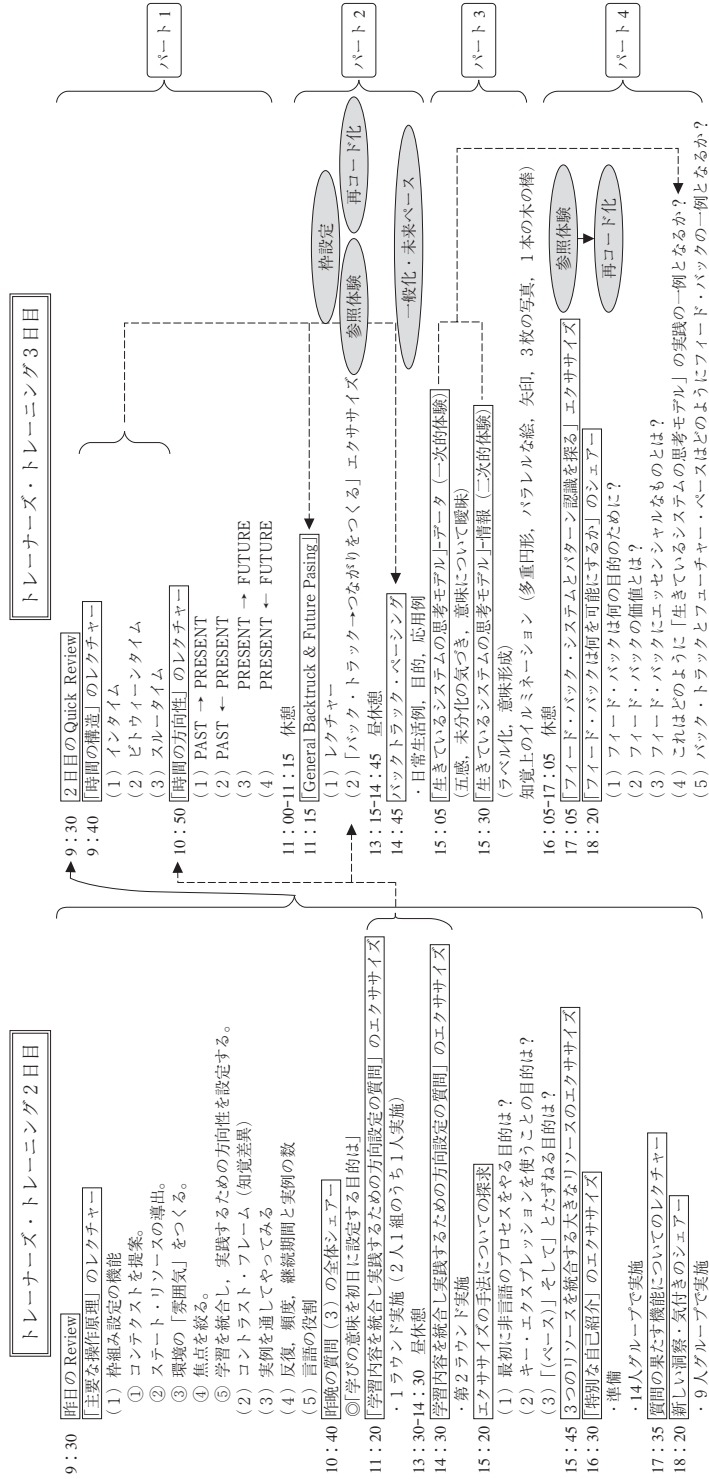
最後に、図表18を使って2日目と3日目のプログラム関係を考察する。3日目の冒頭でもQuick Review(前日の短いふり返し、GBPでループ・バックすること)で、2日目と3日目をつなげた(スルータイムにした)。その後は「時間の組織化」(時間の構造と時間の方向性)に関するテーマが展開された。その中で、「学習内容を統合し、実践するための方向設定の質問」にはGBPとGFPが盛り込まれており、3日目のパート1で説明された「時間の方向性」に沿って質問が設計されていたことが明らかにされた。また、GBPとGFPについては、レクチャーで「枠設定」され、「バック・トラック→つながりをつくる」エクササイズが「参照体験」となり、その後のエクスプロワラー役の人のシェアが「再コード化」となり、日常生活におけるメタファー(クリスの読書の話)、1日目の「受講生のNLPの旅路のふりかえり」、毎日行ってきたReviewの話、空手道場で活用した受講生の例が「一般化・未来ペース」にあたると考察した。

まとめると、本稿では、トレーナーズトレーニングの3日目のパート1とパート2のプログラムと逐語録の考察を通して、つながりをつくり、スルータイムの構造にするというワーク・ショップの設計原理について明らかにした。

#### 注

- 1) 本稿は、2019年8月10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) 1日目の「受講生のNLPの旅路のふりかえり」のことを言っている。
- 3) 図中、「Vr」は、構築された視覚情報のことをいう。
- 4) 「この質問に答えるためには、彼は受け身ではなく、能動的な立場に身をおかなければなりません。」(Chris, 2008, 82頁)「最初にその問題を過去の位置に置くような質問をします。そうすることによって、現在がより開かれ、より明確になるのです。」(Chris, 2008, 84頁)
- 5) この一連の質問については、加藤雄士(2019d)図表7を参照されたい。また、5日目の15時30分頃に、エクスプロワラー役の人がアフメーションにするエクササイズが実施された。
- 6) 「9. いまから数日後、数週間後にふり返ったとき、あなたの発見や学びや新たな選択肢をあ

図表18 2日目と3日目のプログラムの関連



なたが実践していると、どのようにして知ることができますか？」という質問である。

7) 図表 1 を参照されたい。1 日目の10時から行ったエクササイズのことである。

8) 加藤雄士 (2019c) 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ークリスティーナ・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ークリスティーナ・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。

加藤雄士 (2019c) 「ワーク・ショップの設計構造に関する一考察 (1) ークリスティーナ・ホール博士のトレーナーズトレーニングの1日目を中心として」『ビジネス&アカウンティングレビュー』第23号。

加藤雄士 (2019d) 「ワーク・ショップの設計構造に関する一考察 (2) ークリスティーナ・ホール博士のトレーナーズトレーニング2日目を中心として」『ビジネス&アカウンティングレビュー』第23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.