

【研究ノート】

ワーク・ショップの 設計構造に関する一考察（9）

——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9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9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および設計操作原理について考察する。その9日目は、ワーク・ショップのメタファーとしての「車のデザイン」のプレゼンテーションから始めた。続いて、前日に創造した「ストローの構造物」をメタファーとして使い、フィード・バックの重要性について説明した。午後は、ストーリー・テリングの探求を開始し、4つのストーリーの後で、2つのエクササイズを実施した。本稿の考察により、随所に設計操作原理を活用した、緻密に設計されたワーク・ショップの構造を明らかにした。

I はじめに

本稿は、クリスティーナ・ホール（以下「クリス」と呼ぶ）博士の2018年（東京）に開催されたトレーナーズトレーニングの9日目（後半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および設計操作原理について考察する¹⁾。

II トレーナーズトレーニングの9日目（後半2日目）の内容と考察

1 トレーナーズトレーニングの9日目のプログラム

トレーナーズトレーニングの9日目のプログラムは以下（図表1）のように進行した（筆者が便宜的に4つのパートに分けた）。本第II章では、9日目の逐語録を紹介して、その内容について考察していく。以降、筆者が重要だと考える箇所に実線の下線を、バック・トラックしている箇所に波線、フューチャー・ペースしている箇所に破線の下線を引

いた。

図表 1 9日目のプログラムと本稿のパート

トレーナーズ・トレーニング9日目のプログラム		
09:30	インフィニティ・ストラテジー ・昨日の GBP→GFP	パート 1
09:36	車のデザインのプレゼンテーション ・プレゼンテーションの準備 ・プレゼンテーション (4グループ)	
11:30~11:50	休憩	
11:50	車のデザインのプレゼンテーションのフィードバック ・グループでフィード・バック	
12:15	ストローの構造物	パート 2
12:45~13:45	昼食休憩	
13:45	トレーナー認定の証明に関する説明	パート 3
14:45	叙述語のストーリー・テリング (冒険をしている探求者 etc.)	
16:10~16:25	休憩	
16:25	自発的なストーリー・テリング ・ストーリー・テリングについてのクリスの話	パート 4
17:07	・自発的なストーリー・テリングの演習 (3人1組で)	
17:43	「オープニング」プレゼンテーションのデザイン ・プレゼンの準備	
19:00	終了	

2 トレーナーズトレーニングの9日目 (パート1) の内容と考察

(1) トレーナーズトレーニングの9日目 (パート1) の内容

①昨日のクイック・レビュー

クリスは「オッケー、おはよう。みなさんお一人、お一人とお目にかかれて嬉しいです。」と言って、9日目の講座を開始した。

はじめに昨日のジェネラル・バックトラック・レビュー (GBP)をしたいと思いま
す。昨日は、最初にトレーニングと学習のツールとしてのメタファーの探求をしまし
た。今までとは異なったやり方でインフィニティ・ストラテジーをやってきました。
前期のセッションの写真を見ていただく方法でレビューをしました。そして、フュー
チャー・ペーシングをし、自分のためのフレームを設定しました。続いて、メタ
ファーについて探求してきました。これはトレーニングと学びの過程で自分を支えて
くれるもの (メタファー) でした。そして、ノン・バーバルのメタ・ストラテジーに

組みこみました。さらに、メタファーの探求を続け、ストローの構造物を作りました。また、とてもユニークな車をデザインし、プレゼンテーションの準備を行いました。そして、今ここにいます。続けていきましょう。車のメタファー（行動のリソース）のプレゼンテーションをこれから始めたいと思います。10時から10時20分まで最初のグループがプレゼンテーションをします。10時25分から10時45分まで2つ目のグループがプレゼンテーションをします。10時50分から11時10分まで3番目のグループがプレゼンテーションをします。11時15分から11時35分まで4番目のグループがプレゼンテーションをした後で、11時50分まで休憩をとります。

②車のデザイン（「行動のリソース」）のプレゼンテーションとふり返り

車のメタファーのプレゼンテーションの後、休憩がとられた。その後、「リトル・フィード・バック！」とクリスは言い、プレゼンテーション・グループで15分間、「行動のリソース」のエクササイズをフィード・バックをするよう指示をした（11時50分）。「その後で、このワンダフルなストローの建造物に戻ります。」とフューチャー・ペーシングをした。そのフィード・バックに関して、以下のフリップ・チャート（図表2）が示された。

図表2 「行動のリソース」のエクササイズのふりかえり（フリップ・チャート）

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 車のデザインのプロセスの中にある、いくつかのNLPのプロセスとは？ 2. 展開し、拡大しているスキルとは？ 3. このプロセスを他のコンテキスト（状況）でどのように応用（アプリケーション）できるか？ |
|--|

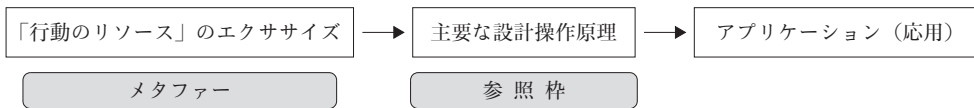
クリスは、「主要な設計操作原理からも考えて欲しいです。このプロセスにはたくさんのNLPのプロセスが入っていました。どのようなNLPのネスト・ループが入っているかと考えることもできます。どのようなスキルを発展させ、展開させているか考えることもできます。」と補足をした。3番目の質問についても、「これは一般化するための質問で、セミナーという状況を超えていく質問です。このエクササイズを他のコンテキストでどのように応用できますか。私は企業の研修でもこれを使っています。」と、クリスは言った。この後、エクササイズのふりかえりがグループで行われた。そして、12時15分に、クリスは、「後ほど深い構造を見ていきますので、今のところはここまでにしておきましょう。」と言って、このふりかえりを閉じた（終えた）。

(2) トレーナーズトレーニングの9日目（パート1）の考察

ここでは、トレーナーズトレーニングの9日目（後期のセッションの2日目）のパート1の内容について考察する。クリスはまず、昨日やったことをふり返り、今日この後に実

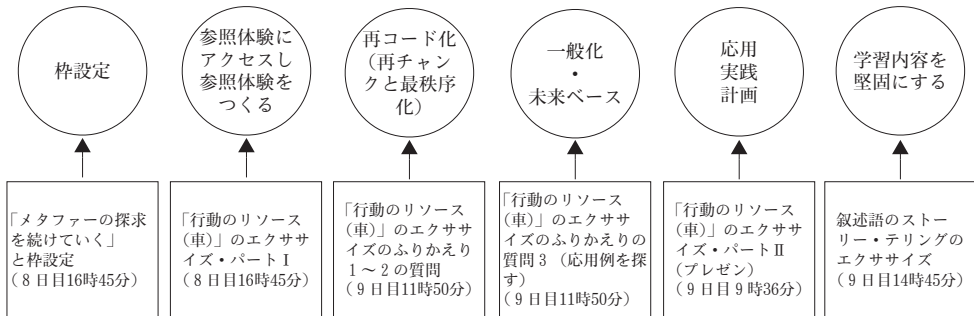
施する内容について説明した（インフィニティ・ストラテジーを短縮して実施した）。続いて、前日に準備した「行動のリソース」と題した車のメタファーのプレゼンテーションをグループごとに実施した。「その後で、メタファーの探求を続け、ストローの構造物に戻ります」とフューチャー・ペースをしておいて、「行動のリソース」のエクササイズのふり返りを実施した。そこでは、車のデザインの「プロセスの中にある、いくつかのNLPのプロセス」や「展開し、拡大しているスキル」について考えさせた。この際、前期のセッションで学んだ「主要な設計操作原理」を参照枠としてふり返ることも指示した。さらに、3つ目の質問の「応用（アプリケーション）」についても話し合わせた。（図表3参照）

図表3 エクササイズのふりかえりの質問の構造



このエクササイズを前期のセッションで学習した「トレーニングと学習の全体的プロセス構造」と突き合わせると以下ようになる。3つ目の質問（図表2）の「応用（アプリケーション）」は、このプロセスの中では、「一般化・未来ペース」にあたるものとする。

図表4 「トレーニングと学習の全体的プロセス構造」と「行動のリソース」



続いて、「行動のリソース」のエクササイズの「パートI」について考察する。最初に車の外郭ラインだけの全体（つまり、より大きな枠）に、1人ずつ、車の「要素」を描き加えさせた。その加えた絵（メタファー）が意味するトレーニングと学習のプロセスを支える「リソース」をラベル化した（ラベルを記入した）。車の「要素（メタファー）」と「リソース」については以下のような例が示された（図表5参照）。

トレーニングと学習のプロセスを支える「リソース」を象徴する車の「要素」（メタファー）をひとつずつ付け加えさせた後で、各グループが描いた「リソース・カー」に名

図表5 車の要素（メタファー）とトレーニングと学習の「リソース」との対比

車の要素（メタファー）	トレーニングと学習のプロセスを支える「リソース」
車	1つの（現在の）視点から別の視点へ移動すること
ヘッドライト	グループに提供する「長期的ビジョン」
ステアリング・ホイール	方向性を設定するための手段
GPS	ステップ・バイ・ステップで支えてくれるもの

前をつけさせた。つまり、各要素が描き入れられた「リソース・カー」にラベリング（例えば、「潜在力」、「～精神」、「才気」など）させることで、チャック・アップした。そして、パートIIで、プレゼンテーションのデザインをグループごとに実施させた。プレゼンテーションでは「リソース・カー」を隠喩として使い、大きなグループ（聴衆）に紹介させた。プレゼンテーションでは、参加メンバーにそのリソース・カーに乗せて旅をさせる。このとき、「トレーニングと学習」で何を楽しめるのか、どんな嬉しい驚きがあるのかを体験させた。例えば、あるグループは、椅子を並べてメンバー（大きなグループ）に座るよう招待し、様々な景色を見せ、いくつかの体験をさせるプレゼンテーションを実施した。このエクササイズでは、メタファーを取り入れた小さなワーク・ショップを設計させ、実践させたものといえる。

3 トレーナーズトレーニングの9日目（パート2）の内容と考察

(1) トレーナーズトレーニングの9日目（パート2）の内容

① ストローの建造物を使ったレクチャー（ネストをとじる）

「このストローワークを作ったグループに戻しましょう。そして、ストローワークの建造物を部屋のまん中に持ってきてもらいましょう。」とクリスは話した（12時15分）。「まず、ワンドフルな建造物を作った人の写真を撮りたい」と言い、グループ毎に建造物と一緒にクリスは写真を撮った。その後で、クリスは次のように言った。

NLPの前提の1つに、失敗はない、というものがあります。それがなければ、オール・オア・ナッシングになってしまい、結果を通して動いていくことになってしまいます。つまり、結果を見て失敗したと思ひ、それまでのプロセスを投げげてしまいます。いつもフィード・バックがあります。では、フィード・バックは何のためにあるのでしょうか？……フィード・バックは、修正し補強していくためのものです。近似法を使うのです。これ（フィード・バック）を見ることでどこをサポートすべきか分かるのです。

そして、クリスは、次のように問いかけた。「これを作る過程でウィンド・テスト（風のテスト）をしたグループはどれだけありますか？……フィード・バックは途中でやるべきものです。どこに補強が必要かを見るためにです。例えば、この傾き（1つの構造物を指さして）から見て、どこに補強が必要ですか？……ウィンド・テストをすると、どこに補強が必要か分かります。フィード・バックによって分かるのです。……では、投票しましょう。現時点で投票するとどうでしょうか？……例えば自立性、耐久性、しっかりとした土台と高さが伴うものはどれでしょうか？……オッケー。では、勝者はどれですか？……投票しましょう。」と話した。投票後、「投票の結果1番だったグループにプレゼントがありますよ」と、ニヤッとしながら話し、優勝したグループにプレゼントを手渡した。

インディビデュアル・ストラクチャー（グループとしてのエクササイズ）、ディーパー・ストラクチャー、そして次のステップは、これら全てを統合して、メタファーをより豊かに拡大していきます。まとめていくことにより、学習とトレーニングが拡大していくこととなります。テープも必要ですよね。全てのグループのストローの構造物を統合して行って下さい。まとめることで新たな物を作り出すこととなります。もちろんネスト・ループの実例でもあります。

全てのグループの構造物を1つにしたもの（各グループの構造物をテープで1つにまとめたもの）を指して、「一つのピースとして動かすことができますか？」とクリスは言った。部屋の真ん中に移動させた後で、「全員で写真を撮りましょう」と言い、全員でその構造物と一緒に写真を撮った。「1つにまとめることにより、土台も強くなり、高さも伴うということです。」とクリスは話した。その後で、ランチタイムがとられた。

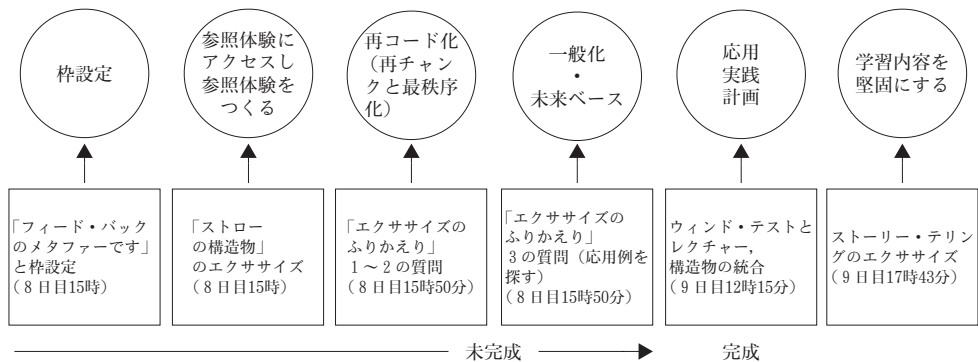
(2) トレーナーズトレーニングの9日目（パート2）の考察

昨日作成したストローの構造物を、エクササイズを実施したグループごとに部屋のまん中に並べて写真を撮った後で、クリスは、「フィード・バック」の機能について話した。昨日、このエクササイズについて説明した際も、フィード・バックが大切だと何度か話していた（枠設定していた）。また、このエクササイズを終えた後のふり返りでも、このエクササイズがフィード・バック・システムのメタファーとなっているとコメントした。

さらに、クリスは、実際に、風をおこし、構造物が倒れないかテスト（ウィンド・テスト）をしてみせた。2時間にわたって実施されたこのエクササイズで、フィード・バックの重要性について、クリスは伝えようとしていた。また、既述（前稿）のとおり、高い構造物を作ろうとしたら、しっかりとした土台が大切（ワーク・ショップも同様）というこ

とも示唆していた。その後で、クリスは、グループの構造物をテープでとめてクラス全体で1つの構造物としてまとめさせた。この1つにまとめあげていくプロセスは、8日目の冒頭に行われたハンド・ダンスのエクササイズと似ている。ここまでのプロセスを「トレーニングと学習の全体的プロセス構造」にあてはめると以下のように分析（図解）できる。なお、9日目の最後に行うストーリー・テリングの中で、フィード・バックを質問で行う方法が示され、さらに学習内容を堅固なものにした。

図表6 「トレーニングと学習の全体的プロセス構造」と「ストーリーの構造物」のエクササイズ



4 トレーナーズトレーニングの9日目（パート3）の内容と考察

(1) トレーナーズトレーニングの9日目（パート3）の内容

① 叙述語のストーリー・テリング

ランチタイム後（14時45分）、クリスは「Welcome back, Everyone!」と言って、次のように話し始めた。

今朝、メタファーを使うことについて探求を続けてきました。今日の午後は、トレーニングと学習のツールとしてのストーリー・テリングを探求していきます。ストーリーとメタファーが組み合わさっていることも多いです。ストーリー・テリングは日本にも豊かな文化があります。例えば、能とか歌舞伎とか落語がそうです。何年前に、落語のストーリー・テラーがいました。扇子と手ぬぐいを使ってプレゼンをしてくれました。落語でこの2つがどう使われるか見せてくれました。たった2つのアイテムだけを使って、色々なコンテキストを作ってくれました。似たような例が前期のセッションにありましたが、どのセッションかイメージできますか？……そうです。あのスティック（棒）のセッション²⁾でした。スティックの使い方によって、特定のコンテキストを作りました。メタファーと一緒に参加者に伝えることは有効な方法で

す。ストーリーの中でフューチャー・ペースもできます。ガイドしていくこともできます。セッションの3日目に紹介した「私は組織化できない」と言った男性³⁾に質問し、未来のストーリーを作るのを手伝いました。あそこには、全ての時間の構造と方向が入っていました。ストーリーは架空のものである必要はありません。実話でもいいのです。「結果を枠組む」というエクササイズをやるためにあのストーリーを話しました。ストーリーはリフレームする機会を提供してくれます。メッセージを補強して強化してくれます。ネストされています。

これから短い実習を用意しています。ユニークなストーリー・テリングの方法です。内側の表象システムを、柔軟性をもって伝えます。すなわち、叙述語を使って伝えます。人にはそれぞれの主要な表象システムというのがあります。例えば、A（聴覚）は、デジタル的な傾向を持ちます。一時に1つの音だけを聞きます。フリップ・チャートを見て下さい。V（視覚）については、たくさんの情報を一瞬に取り入れることができます。K（体感覚）は、1回に1つしか味わえません。では、どういう風に同時に複数の感覚を感じられるでしょうか。それには、非常に素早く、交互に感じないとはいけません。

行動に関して柔軟性を増す方法は、それぞれのシステムを感じる、内的柔軟性を高めることです。内的柔軟性は外的な柔軟性に関連します。例えば、たくさんの視覚的な動詞がありますが、それぞれ異なったサブモダリティの構造をもっています。例えば、「見る」と「眺める」とは違います。A（聴覚）でも同じです。「hear」というのも、特定のサブモダリティの組織化がなされます。K（体感覚）も同じことが存在します。五感の柔軟性を高める方法は、叙述語を使って柔軟性を増していくことです。私は、「感じる (feel)」という言葉をいつも使っていました。つまり、自分の聴覚と視覚に気づいていなかったのです。私は、A（聴覚）の叙述語を理解していなかったのですが、私のパートナーはA（聴覚）の叙述語を常に使っていました。そこで、A（聴覚）の叙述語を私は使い始めました。それにより私はより多くのことを聞き取れるようになりました。声のトーンとテンポを区別できるようになりました。さらに、視覚システムの柔軟性も高めたかったので、V（視覚）の叙述語も使い始めました。多様な形で物事を説明できるようになることが本質的なことです。例えば、カップルの交渉とかカウンセリングの場面で、片方が視覚的、他方が体感的な言葉を使うことがあることに気づきました。同じことを話していたのですが、2人は異なった視点から話していました。つまり、異なった経験を2人がしていたのです。1つのシステムからもう1つのシステムへ翻訳できることには、価値があります。それぞれのシステムの特徴をつかんで、能力を高めてもらいたいです。それを次のプロセスでやって

もらいます。

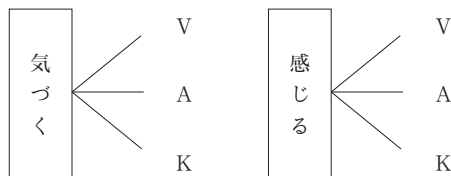
グループのストーリー・テリングです。これがストーリー（図表7の左の〈全体的なフレーム〉参照）です。4人1組でやります。発見・冒険の旅に出るグループです。素晴らしい宝物が入っている冒険に出ます。他の探求者と出会い、発見や学びをシェアします。「アート・オブ・トレーニング」という領土を旅します。大変ユニークなやり方で語り合います。人は同じ叙述語を何度も繰り返し使う傾向がありますが、今回は違うシークエンス（順番）を使います。では、ハンドアウト（図表7参照）を配布します。

図表7 「叙述語のストーリー・テリング」（ハンドアウトの一部）

<p>〈全体的なフレーム〉</p> <p>あなたは、素晴らしい宝物と豊かなリソースがある「宝殿」を様々な異なった方法で探求するための発見と冒険の旅に出ています。この冒険の中で、あなたは「芸術としてのトレーニング」（アートオブトレーニング）という領域を旅し、あなたの発見、学習と新しいアイデアを分かち合う探求者と出会います。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. V→A→K→A d（聴覚的デジタル） 2. K→V→A→A d（聴覚的デジタル） 3. A→K→V→A d（聴覚的デジタル） 4. V→K→A→A d（聴覚的デジタル） 5. A→V→K→A d（聴覚的デジタル） 6. K→A→V→A d（聴覚的デジタル） 7. V→A→K→A d（聴覚的デジタル）
---	---

4人1組のグループを作ります。誰かがストーリーを語り始めます。1行目にある叙述語で語り始めます。接続詞を使うことが大事です。「Ad」というのは聴覚デジタルですが、これはチャンク・アップした言葉です。メタモデルに関連しています。不特定動詞といい、表象システムの機能については大変曖昧です。例えば、「気づく」という言葉は、視覚的にも気づきますし、触運動感覚的にも、あるいは聴覚的にも気づきます（図表8参照）。

図表8 聴覚的デジタルの例



気づくという時に、人は好んで使うリード・システムを持っています。また、特定のシークエンスをもっています。「感じる（Sens）」という言葉も同じです。Vで感じるか、Aで感じるか、Kで感じるかです。そして、V, A, Kをチャンク・アップして、「気づく」とか「感じる」という言葉を使います。一般化をしています。

このエクササイズでは、事前にどういうことを語るのかを計画するのは、他の方の話に注目できなくなるので、やめて下さい。前のメンバーの語ったことの上に積み重ねていただきたいと思います。では、1ラウンドを始めます。「and」といった接続詞を使って下さい。慣れ親しんでいないシークエンスがあることに気づくと思います。頭が真っ白になってもOKです。25分ぐらいでできます。では、スタートして下さい。

②叙述語のストーリー・テリングのエクササイズの深層構造の探求

エクササイズを終了して、クリスは「シークエンスによってはチャレンジを伴うこともあったと思います」と言った(15時45分)。そして、「このエクササイズの深層構造を探求していきましょう。このエクササイズの中に、どのようにNLPの要素がネストされているのでしょうか?」と問いかけた。受講生Fが、「失敗はない。フィード・バックがあるのみ、だと思います」と発言した。受講生Gは、「優位感覚、つまり、五感を使うということだと思います」と話した。それに対して、クリスはこう答えた。

一人一人が同じシークエンスを使った時、それをペーシングといいます。あるいはチャック・アップです。V, A, KをAdでつなげる、例えば、「気づく」という話にチャック・アップした時、V, A, Kというものがより大きな動詞にネストされています。このエクササイズは表面上はとてもシンプルに見えるかもしれませんが、多くのことが起きています。さあ、他にどのような前提が入っているのでしょうか?

……叙述語を使っている時、自分の思考を形成しているのです。知覚と同じように言語も思考を形成しています。話している時に、自分の使っている言語が知覚を形成していることに人は気づいていません。語りながら同時に気づくことはできません。システムを柔軟にしたいと思ったから、私は違うシステムを使ってみました。触運動感覚はすでに使っていたので、AとVの練習をする必要がありました。それまでは、これらのシステムが意識の外にあったのです。日本人は聴覚の傾向が強いです。英語圏の人は、異なったシステムの方が多いです。例えば、英語圏の人は声のトーンのパターンを通して判断する傾向が強いです。もしA(聴覚)を強めたいなら、個人的にAの叙述語を使ってみることをお勧めします。……異なった叙述語を使う実習を通して、柔軟性を高めるということをやってきました。

クリスは、「他に何かありませんか?」と受講生に問いかけた。受講生Hは、「マルチプル・センサリング・エンコーディング(複合的な感覚エンコーディング)だと思います」と答えた。クリスは、それに対して、「様々なシークエンスをやっていくことで、スタッ

キングをしていました。」と答えた。「それぞれのシーケンスが積み重ねられて、複合的なエンコーディングとなりました。」と話し、「他には？」とクリスは問いかけた。受講生Iは「ストラテジーです」と言った。それに対して、クリスは「オフコース！」と答えた。「全ての可能性です。V, A, Kでスタートして、ループが閉じられます。V, A, Kというのは最も頻繫に関わるストラテジーです。異なったシーケンスを使うことで異なった結果が生まれます。コンテキストによって変わることがありますが、私達はだいたい同じシーケンス（例えば、V, A, Kというシーケンス）を使っています。シーケンスを変えると、どのように自分の経験が変わるかということです。」と話した。

さらに、受講生Iを指名して、クリスは、「あなたが最も馴染みがないものはどれでしょうか？」と言った。受講生Iは、「Vから始まるのが苦手です」と答え、クリスは、「最も簡単だったものと、最も難しかったものを選んで下さい。そして叙述語を選んで下さい。4番のVからK, KからA, AからA dというのをやってみて下さい。声に出さなくてもいいので、やってみて下さい。どのような経験をしているかに気づいて下さい。」と話した。受講生Iは次のように答えた。「VからAへつなぐのが難しいと思いました。こういうのをやるのはいいことだと思います」。それに対して、クリスは、「自分が何を練習すべきかよくご存じですね？」と答えた。続いて、受講生Jが、「チーム・ビルディングにこれは役立つと思います。」と言ったのに対して、クリスは「これは、チーム・ビルディングの素晴らしい方法なんです。チームとして作業ができるからです。中身はどんなものでもいいので、これをやることによってチーム・ビルディングに役立ちます。」と答えた。受講生Kは、「最後にA dでまとまるとしても、直前の叙述語によっても意味が変わるのではないのでしょうか。例えば、V, A, Kから『気づく』にいくのか、K, V, Aから『気づく』にいくのかによって、異なった経験になるのではないのでしょうか。」と話した。

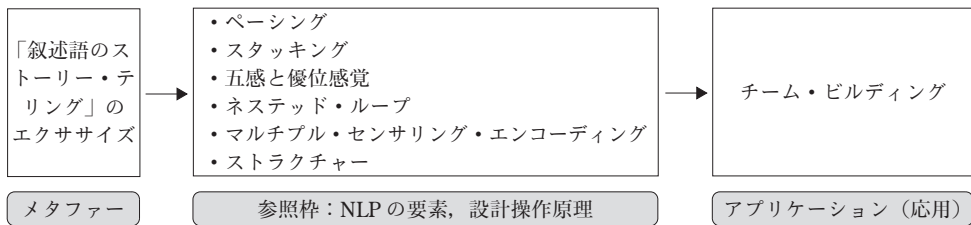
クリスは、「今までとは異なったストーリー・テリングをやりますので、その前に休憩をとります。」と言って、休憩（16時10分から16時25分）をとった。

(2) トレーナーズトレーニングの9日目（パート3）の考察

クリスは、「今日の午後はストーリー・テリングを探求していきます」と言い、ストーリー・テリングのエクササイズを指示した。ストーリー・テリングは、「リフレームする機会を提供」し、「メッセージを補強してくれる」と伝えた。エクササイズでは、それぞれが、V, A, K, A dで語り、その順番を変えていくというものだった。このエクササイズ後、クリスは「このエクササイズの中に、どのようにNLPの要素がネストされているのでしょうか？」と問いかけた。「行動のリソース」のエクササイズのふり返し（図表3参照）と同じように、前期のセッションで学んだ「主要な設計操作原理」を参照枠として

ふり返らせた。具体的には、ペーシング、チャンク・アップ（V, A, KをAdにチャンク・アップするプロセス）、スタッキング（重なるシーケンスが積み重なっていく）、マルチプル・センサリング・エンコーディング（V, A, K, 全てを使い話すこと）などが受講生から挙げられた。また、「叙述語が、自分の思考や知覚を形成している」とクリスはコメントした。さらに、このエクササイズのアプリケーション（応用）として、チーム・ビルディングが挙げられることも示唆した。このエクササイズ自体がメタファーとなり、前期で学んだ主要な設計操作原理の復習をしていた（構造については、図表9参照）。

図表9 叙述語のストーリー・テリングのフィード・バックの質問構造



5 トレーナーズトレーニングの9日目（パート4）の内容と考察

(1) トレーナーズトレーニングの9日目（パート4）の内容

①ストーリー・テリングについてのクリスの体験談

クリスは、「Welcome back!」と言って次のように話した（16時25分）。

学習とトレーニングのツールとしてのストーリーを探求していきましょう。いくつかのストーリーの話をしていきます。ストーリー・テリングに大きなもの見方をもたらしてくれる話です。

私はアシスタントと話していました。NLPを教え始めて20年くらい経っていました。「どのようなNLPのスキルを開発したいと思っていますか？」とアシスタントは私に尋ねました。私は「ストーリー・テリングです」と答えました。その言葉に、アシスタントはショックを受けていました。「あなたはセミナーの中でストーリー・テリングをしているのではないのでしょうか？」と言いました。それに対して、私は「あんなもの！」と言いました。「でも、私を変えてくれたのは、あれらのストーリーなのよ！」と彼女は言ってくれました。私のほとんどのストーリーは自分の実体験に基づくものでした。その時、ストーリーに対する見方がシフトしました。それまでは、「昔々、ウサギさんの家族がいました。」というような話をしなければならないと思っていたからです（そのように思いこんでいました）。アシスタントに言われて、トレー

ニングにおいて重要なのは私の実体験のストーリーなんだと気づきました。私は自分の経験を無視していたことに気づきました。自分のストーリーに価値を見出さないといけないと気づきました。ウサギさんの家族の話を作って話す必要はありません。長い間会っていなかった友人と話すとき、友人はストーリーを語ってくれます。それまでは、ストーリーは真実なものでないといけないと思いましたが、最もパワフルなストーリーは、自分が体験したストーリーだと気づきました。

もう一つ気づいたことは、全ての経験は、より長い時間のスパンの中で捉えないといけないということでした。セラピーの仕事に就きたくて、面接に行った時の話です。あれからかなりの時間が経ちました。バンドラーがこの仕事に招待してくれて、今の私がいます。そしてこんな風になりました。より長い時間の中でそれがどうあてはまるのかという見方をしないといけません。出来事を単独で評価することはできないのです。より長い人生という観点から出来事を見る必要があります。その出来事が起きた時は不快だと思っていたとしても、そこには深い祝福が隠されていると思えるようになりました。このように考えることで、出来事は何かを見るための機会だと考えるようになりました。

②自発的なストーリー・テリング

クリスは、「そして、初めてベニスに行った時の話です。」と言い、次のように続けた。

私が初めてベニスに行った時、「お財布に気をつけてね。」と言われました。「銀行で両替しなさい。」と言われていたので、銀行に行き行列に並んでいました。若い女性が後ろにいて、振り返りました。そして、自分の番がきた時、財布がなかったことに気づきました。「なんて愚かなことをしているんだろう」と私は思いました。でも、私にとってただの紙じゃないかと思えました。命はあります。色々な気持ちが少し続いた後に、出来事を変えることはできないが、ここから学ぶことはできると思いました。そして、違うものの見方をすることで、ステートも変わりました。

あなたのストーリーにはパワーがあります。実体験を語ることは、信憑性があります。これから紹介するストーリーも個人的なものです。1976年、2回目のNLPに参加した時のことです。バンドラーによるリフレーミングのワーク・ショップでした。バンドラーがデモンストレーションをやりました。「パートナーを見つけてデモンストレーションをやりなさい」と彼は言いました。「何をするの?」と私は言いました。相手の男性も、「Me too.」と言いました。それに対して、バンドラーは「Go!」と言いました。そして、相手の男性と私は、「You go first (あなたが先にやって)!」と譲

り合いました。その後で、私は手を挙げて、「何をするの？」とバンドラーに聞きました。バンドラーは、「インストラクションが欲しいんだね？」と言って、フリップ・チャートに、私が読めないような字で、①～、②～、③～と書きました。そして、④と書いて、「No. ④は最も大事なことなんだ。」と言った後で、「④Do it!」とゆっくりバンドラーは書き、次のように言いました。「You do it first. まずあなたがやるということなんです。」それを聞いて私は大変混乱しました。何をしたらいいか私には理解できませんでした。それに対して、バンドラーはこう言いました。「分かりますよ。時に混乱を感じることも。またどうしていいか分からないことも。でも学び続けてみて下さい。なぜなら意識はとても知的で、そして無意識もまた様々な方法で学んでいるのですから。もうしばらくあなたのかわりに学んでもらってはいかがですか？」と話しました。私はあれ以来、混乱というものに対する考え方が変わりました。それで、本当の好奇心とモチベーションがわいてきました。あの体験が、人生を豊かにしてくれました。彼の語ったこと、彼のかかわり方には何かあると思いました。そして好奇心を持ちました。これは、本当に実際に起こった出来事です。このストーリーの中には学習に関するメッセージが入っています。次の実習で皆さんにやってもらいたいのです。このスクリプトの中に全て入っていますから。バンドラーの「学び続けてみて下さい。」という言葉の中に、ステップ・バイ・ステップで、継続のプロセスがスルータイムで続いているということが入っています。また、「様々な方法で学んでいるのですから」という表現の中には、学びは意識、無意識同時に行われている、という前提も入っています。そして、個人として様々な方法で学んでいる、1つではない、ということも前提に入っています。意識と無意識も様々な方法で学んでいます。さらに、混乱というのは学びのプロセスということ（「ときには混乱を生じることも。」という表現の前提一筆者注）。混乱というのは二次的体験です。意識の判断なのです。学び続けているということです。混乱は学びのプロセスの一部なのです。混乱は、学びのプロセスであり、リソースです。混乱というのは、もっと発見できるんだ、ということの意味しています。このようにプロセスをリフレームするようなストーリーを語るができます。自分にとってパワフルな学びの体験でした。

もう少ししたら、3人1組のグループを作ってもらいます。最長5分間の短いストーリーを話してもらいます。そして、フィード・バックをもらいます。「私のストーリーからどのような学びを受け取りましたか？」と聞いて欲しいのです。そして、あなたのストーリーから受け取ったことを聞いて欲しいのです。全てのストーリー、メタファーはステートを導出します。どのようなステートが導出されたかも聞いて欲しいです（図表10参照）。では、ストーリー・テリングの演習の準備をして下さい。ビ

ジネス・セミナーでもストーリー・テリングをしています。もう少し短いものを今回はやって下さい。全てストーリー・テリングです。3人1組のグループになって下さい。キーワードでやります。1人10分、3人で30分です。

図表10 ストーリー・テリング（話を語る）という技術パート1（ハンドアウト）

パート1 自発的なストーリー・テリング

1. パワフルな学習体験を記述する話をひとつ語ります。
2. 話し終わったら、グループのメンバーに、その人が受け取ったメッセージを尋ねます。特に「学び」に関して。また、導出された「状態」のいくつかに関して。
語った人は、グループからのフィード・バック（メッセージや状態など）を書き留めておくといひでしょう。
3. メンバー全員が、少なくとも1回は話をする機会を持つまで、このプロセスを続けます。

③ オープニング・プレゼンテーション

クリスは、次にやる20分間のオープニング・プレゼンテーションの内容（図表11参照）について説明した。

図表11 ストーリー・テリングのパート2の練習（ハンド・アウト）

パート2 つぎの要素を入れて、20分間の「オープニング」プレゼンテーションをデザインする

1. グループに伝えたい、「学び」に関するメッセージを3つ選んで下さい。
2. 導出したい「状態」（リソース）を2つ挙げて下さい。
3. 上記のメッセージと「状態」（リソース）を導出するための話をひとつ選んで下さい。
4. 3つの質問のセットを作ります。質問の全体的な目的：学習の枠組み（フレーミング）。学びを統合し実行／質問の中で学習に関する上記のメッセージを前提とし、上記の状態／リソースを導出する。
5. 翌日、自分の「オープニング・プレゼンテーション（話と質問）」を別のグループにプレゼンテーションする機会を持つ。

クリスはインストラクション（図表11）の4について、次のように話した。

グループに質問していただきたいです。何の目的のために質問するのでしょうか？何を収集するのでしょうか？……フィード・バックを得るために質問します。何らかの形で修正した方がいいかどうかを確かめるために質問します。フィード・バックを集めます。これは素晴らしいツールです。複合的感覚エンコーディングです。この質問を参加者に見せてあげて下さい。一度に3つ全部の質問を見せてあげて下さい。……今日19時まで準備していただけます。質問は今日中に作っていただけます。

19時まで準備した後で、クリスは、「プレゼンテーションの準備は明日の朝はとれませ

ん。今日もたくさんのことを行いました。皆さん、忙しくされていましてね。」と言って、いつもの一日の終わりのあいさつをして、この日のセミナーを終了した。

(2) トレーナーズトレーニングの9日目（パート4）の考察

クリスは、「学習とトレーニングのツールとしてのストーリーを探求していきましょう。」と話し（枠設定）、ストーリー・テリングに関する4つの話をした。

1つめは、トレーニングにおいて自分の実体験のストーリーが重要だと気づいた時の話（それまでは、トレーニングにはウサギさんの家族がいましたというような話が必要で、自身の実体験の話に価値はないと思っていたが、最もパワフルなストーリーは、自分自身の経験したストーリーだと気づいた）、2つめは、バンドラーが今の仕事に誘ってくれた話（1つの出来事も単独で評価することはできず、より長い人生という視点からみる必要がある）、3つめは、ベニスで財布をすられた話（違うものの見方をするすることで、ステートも変わる）、4つめは、バンドラーのワーク・ショップにおける話（バンドラーの言葉の使い方に魅了された）だった。これら4つの話は、全てクリスの実体験の話であり、次に行うストーリー・テリングの参照例となっている。全て受講生の記憶に残る印象的な話だった。

続いて、ストーリー・テリングのエクササイズについて説明し、受講生にその準備をさせた。その準備では、(1) 伝えたい、学びに関する3つのメッセージ、(2) 導出したい2つの状態（リソース）、(3) 上記のメッセージと、状態（リソース）を導出するための1つの話、(4) 3つの質問のセットを考えるように伝えた。その際、質問は、フィード・バックを得るため、何らかの修正をした方がいいかどうかを確かめるためにするのだと説明した。これは、「ストローの構造物」のエクササイズの前後に学んだフィード・バックの機能についてバック・トラックしたことになる（図表6参照）。

通常、ストーリーを話すというと、自分の話したいことを話すものだと思われがちだが、トレーニングにおいては、まず伝えたいメッセージや導出したいステートも明確にし、話を選択する必要があるということを教えられた。

III おわりに

本稿では、クリスティーナ・ホール博士の2018年に開催されたトレーナーズトレーニングの9日目（後半2日目）のプログラムとその逐語録を掲載し、ワーク・ショップの効果的な設計構造および設計操作原理について考察した。

9日目の冒頭に、昨日準備した車のデザインのプレゼンテーションを実施させた。その

後で、3つの質問を使い、受講生にこのエクササイズの深層構造（このエクササイズに含まれるいくつかのNLPのプロセスとスキル）を考察させ、前期のセッションで学んだ主要な設計操作原理についても復習させた。さらに、このプロセスが他のコンテキスト（状況）でどのように応用できるかも考えさせた。こうしたエクササイズの実践とそのふりかえり、および応用について考えさせるプロセス自体が、前期のセッションで学んだ「トレーニングと学習の全体的プロセス構造」に沿っていた。

続いて実施した「ストローの構造物」を使ったエクササイズも、前日にグループで作成した構造物に対して、ウィンド・テストを行い、フィード・バックの重要性について受講生に伝えた。8日目から1日経過したことで、構造物の先端がしなったり、傾いたりしていた。その状態を見せながら、フィード・バックの重要性をクリスは伝えた。このエクササイズも「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いることを明らかにした。

さらに、9日目の午後は、ストーリー・テリングについて探求を開始した。まず、「叙述語のストーリー・テリング」と題した、五感を指定された順番に使いながらストーリーを語り継ぐというエクササイズを行わせた。このエクササイズ後にもふりかえりを行い、このエクササイズの深層構造を考えさせた。ここでも、エクササイズをメタファーとして、前期のセッションで学んだ主要な設計操作原理の復習をした。その後で、クリスは4つの印象的なストーリーを語り、自発的なストーリー・テリングのエクササイズを実施させた。伝えたいメッセージ、導出したい状態、それを補強する質問をストーリーに組み込むというエクササイズであった。

本稿でも、随所に設計操作原理を繰り返し学ばせるなど、緻密に設計されたワーク・ショップの構造を明らかにした。

注

- 1) 本稿は、2021年11月4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。本稿で紹介したエクササイズの質問を使用する場合は、クリスティーナ・ホール博士から書面による使用許諾をもらっていただきたい。
- 2) 加藤（2019d）89頁を参照されたい。
- 3) 加藤（2019c）69-71頁で紹介している。

参 考 文 献

- 加藤雄士（2019a）「ワーク・ショップの設計構造に関する一考察（1）：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（2019b）「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

ル博士トレーナーズトレーニングの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。

加藤雄士 (2019c) 「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」『ビジネス&アカウンティングレビュー』第24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 (4) : 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3～4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24号。

加藤雄士 (2020a) 「ワーク・ショップの設計構造に関する一考察 (5) : 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4～5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25号。

加藤雄士 (2020b) 「ワーク・ショップの設計構造に関する一考察 (6) : 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5～6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26号。

加藤雄士 (2021) 「ワーク・ショップの設計構造に関する一考察 (7) —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6～7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27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.