

【研究ノート】

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——

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4日目終盤から5日目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・ショップおよび質問の効果的な設計構造について考察する。特に、方向設定をし、人生で達成したいことを現在に持って戻ってくる「目的地を念頭に置いてスタートする」と題したエクササイズの問題の構造を図示し考察する。また、メタファーやコントラスト・フレームのエクササイズを通じて、目的（人生で達成したいことなど）やアウトカムを持つことの価値や重要性を受講生に気づかせる方法や、目的の中でトレーニングのアウトカムを設定する方法について考察する。

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2018年（東京）に開催されたトレーナーズトレーニングの前期4日目の終盤（パート4）、および5日目の中盤まで（パート1～パート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および質問の設計構造について考察する¹⁾。

II トレーナーズトレーニングの4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4日目のプログラムと本稿のパート

トレーニング前期の4日目は以下（図表1）のようなスケジュールで進行した。このうち本章では、4日目のパート4について考察する。

図表 1 4日目のプログラムと本稿のパート



2 トレーナーズトレーニングの4日目 (パート4) の内容

休憩後 (17時10分)、ティーチングアシスタントのS先生とH先生 (以下、S、Hという) が登壇して、「目的地を念頭に置いてスタートする」というエクササイズのデモンストレーション (Sがガイド、Hがエクスペロワラー役) を開始した。まず、SはHに次のように話した (Sはインフィニティ・ストラテジーを使ってプレゼンしている。以下、重要なところに実線の下線を、フューチャー・ペースをしている箇所に波線の下線を引いた)。

この4日間、自分自身を見ていく沢山の発見を伴う探求の旅をいろいろな形を通してやってきました。これからもっと深いレベルで探求するプロセスをやっていきたくと思います。次にやるエクササイズも、PART 1は非言語で、PART 2は言語を使って実施します。最初は、非言語でやっていきますので、「感覚が来たよ」とか、「感覚をつかまえたよ」といったときの合図について教えてください。

そして、SはHに対して、「あなたが、私たちとともに、このトレーニングと学びをさらに深いレベルで探索し、学ぶことを選択した理由は何ですか？」という1つ目の質問からこのデモンストレーションを開始した (一連の質問と手順については、第三章2節のデ

モンストラクションの内容を参照されたい)。

約40分かかったこのデモンストラクション後（17時55分）、Sは受講生にペアーになるよう伝え、このエクササイズを非言語でやるように指示した。

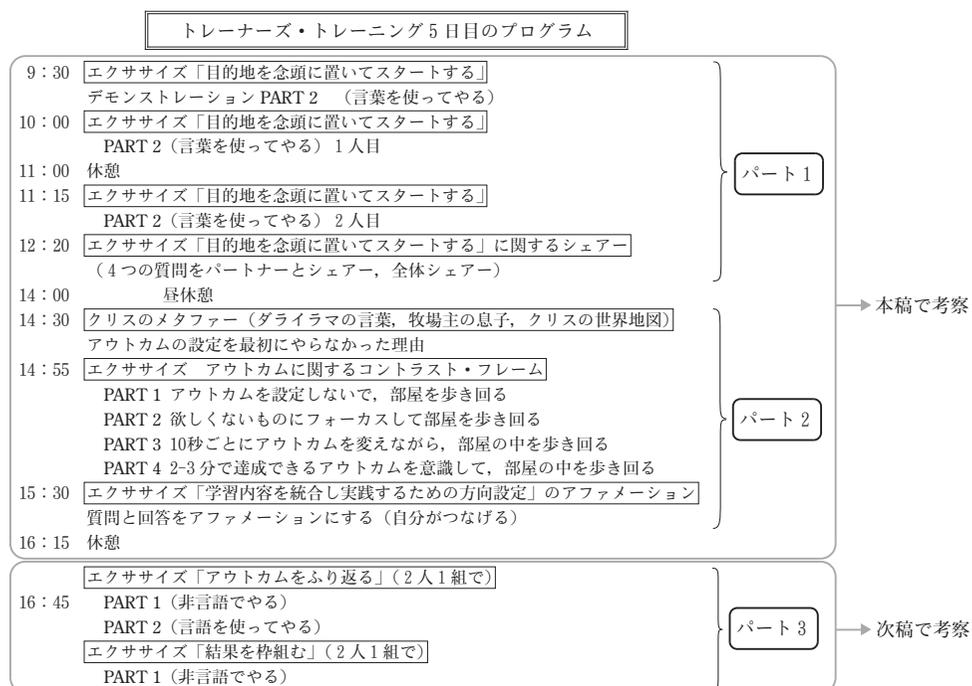
18時55分、エクササイズを終了した受講生がもとの座席に戻ったのを確認して、Sは「お帰りなさい。」と受講生に伝えた。そして、Sに代わりクリスが登壇し、この日の終わりの挨拶をして、4日目のプログラムは終了した。なお、4日目のパート4の考察は、5日目のパート1の考察と合わせて後述する。

Ⅲ トレーナーズトレーニングの5日目の内容と考察

1 トレーナーズトレーニングの5日目のプログラムと本稿のパート

トレーニング前期の5日目は以下（図表2）のようなスケジュールで進行した。5日目のプログラムを便宜上3つのパートに筆者が区分した。このうち本章では、5日目のパート1、2について考察する。パート3については次稿で考察する。

図表2 5日目のプログラムと本稿のパート



2 トレーナーズトレーニングの5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5日目（パート1）の内容

①「目的地を念頭に置いてスタートする」エクササイズの準備

この日も、Sが最初に登壇し、受講生に「おはようございます。」と挨拶をした後で、次のように話し始めた。

1日が経ってここにいます。そして、ユニークな形でみなさんの方向性を探求していきたいと思います。いったん、昨日のパートナーと一緒にしてください。「目的地を念頭に置いてスタートする」のエクササイズです。A5の用紙6枚をセットにしたマーカーをお配りします。ペアー毎にマーカーをお配りします。何か書いた紙2枚と何も書いていない紙4枚を用意してもらいます。セットアップとして2枚のマーカーに、「現在」と一番長いタイムフレーム（例えば、先ほどのデモンストレーションであれば、50年²⁾）を書きます。次のPART 2は、言葉を使ってやります。まず、Hさんとデモンストレーションを行います。回答は、キー・エクスプレッションで教えて下さい。

「目的地を念頭に置いてスタートする」エクササイズの質問を以下で紹介するが、質問文（質問の後に質問の番号を付記した）が沢山あるため、デモンストレーションを5つのパートに分けて、それぞれのパート毎に考察をしていく。

②「目的地を念頭に置いて一」のデモンストレーション（1）とその考察

S 「あなたが、私たちとともに、このトレーニングと学びをさらに深いレベルで探索し、学ぶことを選択した理由は何ですか？」（1 A）

H 「……つなげる。」

S 「今これを楽しみにすること、今これを達成する過程で自分を見つめることは、あなたにとって、あなたのために、どのような意味があるのでしょうか？」（1 B）

H 「……魅力あるアレンジ。」

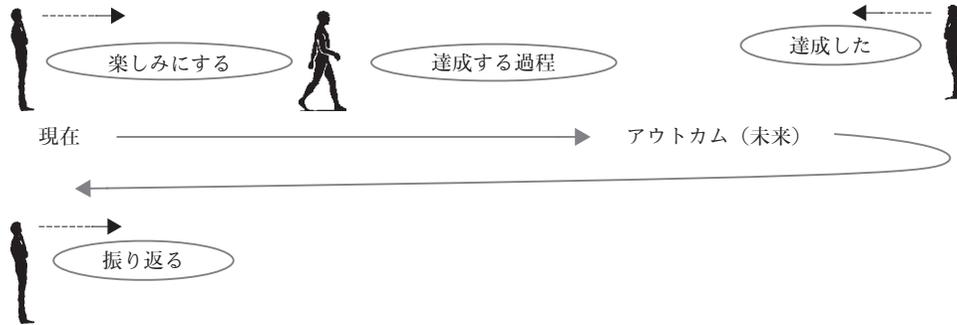
S 「これをすでに達成したところを、今、ふり返ることは、あなたにとって、あなたのために、どんな意味があるのでしょうか？」（1 C）

H 「……開花。」

1つ目の質問（1 A）には、「さらに深いレベルで探索し、学ぶことを選択した」ということが含意されている。そして、質問（1 B、1 C）に答えることで、「これ」を「楽しみに」し（現在→未来）、「達成する過程」を進み（現在→未来）、「すでに達成したところ」（未来）を、「今、ふり返る」（現在）体験をする。これは、「未来の歴史を今、つくる」とクリスが呼ぶ体験であり、質問の中に含意された指示により、エクスペローラーは

様々な時間軸の体験をする。これらの体験は以下のように図示できる。

図表3 1 B, 1 Cの質問が意図する時間の方向性



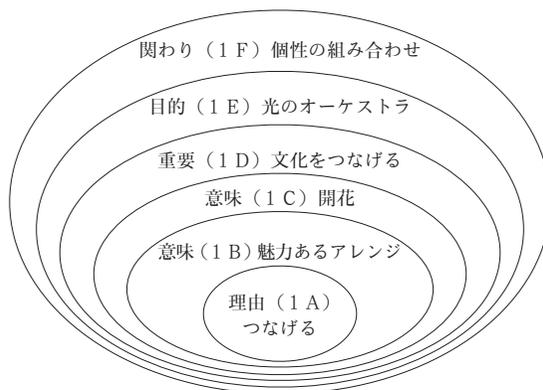
③「目的地を念頭に置いて」のデモンストレーション（2）とその考察

- S 「あなたの人生にとって、あなたにとって、あなたのために、これはどのように重要になるのでしょうか？」（1 D）
- H 「……文化をつなげる。」
- S 「これらのすべては……何の目的のために？ その目的を要約して表す『キーワード』または『シンボル』たとえば（星、虹）を選んでください。」（1 E）
- H 「……光のオーケストラ。」
- （ここでSは、質問とHの回答を全てつないでアフメーションにして、バックトラックした。）
- S 「あなたが、私たちとともに、このトレーニングと学びをさらに深いレベルで考察し、学ぶことを選択した理由は、つなげるということであり、今、これを楽しみにすること、今これを達成する過程で自分を見つめることは、あなたにとって、あなたのために、どのような意味があるのかということ、魅力あるアレンジであり、これをすでに達成したことを今振り返ることは、あなたにとって、あなたのためにどんな意味があるかということ、開花であり、あなたの人生にとって、あなたのために、これはどのように重要になるかということ、文化をつなげる、です。そして、これらのすべては、何の目的のために、その目的を要約して表すと、光のオーケストラです。なにか付け加えたいことはありますか？」
- H 「いいえ……。」
- S 「そして、あなたの学習能力と、トレーニング・スキルを拡大することに、光のオーケストラはどのように関わるのでしょうか？」（1 F）
- H 「……個性の組み合わせ。」

ここでは、「どのように重要になるのでしょうか？」（1 D）、「何の目的のために？」（1 E）という目的を掘り下げる質問が続き、シンボル（あるいはキーワード）という形で目的が要約される（1 E）。続いて、ここまでの質問と回答のすべてを、SはHにアフメーションの形でバックトラックして聞かせ、そのシンボル（今回は光のオーケスト

ラ)と、トレーナーズトレーニングのアウトカムを達成することがどのように「関わるのか」質問する(1F)。一連の回答が以下のように入れ子構造になっていると筆者は考察する(図表4参照)。

図表4 回答の入れ子構造



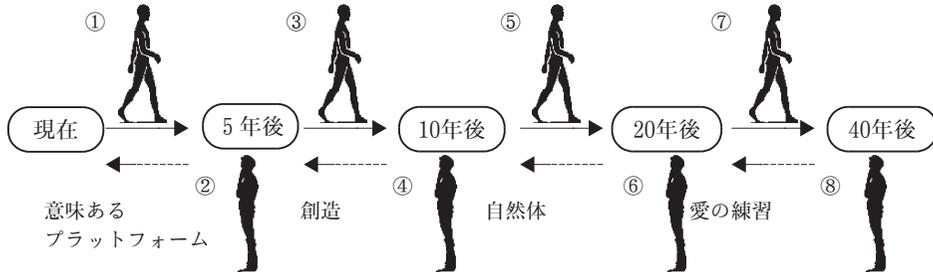
④「目的地を念頭に置いて」のデモンストレーション(3)とその考察

- S 「今度は時間のことを考えていただきたいのですが、まず5年後の未来に行き、あなたの人生全般を見通して……、ふり返り……、広い意味で、あなたが成し遂げたことを教えてください。」(2B)(5年後の未来まで歩かせ、ふり返らせた後で)
- H 「意味あるプラットフォーム。」
- S 「次は10年後です。10年後の未来に行き、あなたの人生全般を見通して……、ふり返り……、広い意味で、あなたが成し遂げてきたことを教えてください。」(2B)(10年後の未来まで歩かせ、ふり返らせた後で)
- H 「……創造……クリエーションです。」
- S 「次は20年後です。20年後の未来に行き、あなたの人生全般を見通して……、ふり返り……、広い意味で、あなたが成し遂げてきたことを教えてください。」(2B)(20年後の未来まで歩かせ、ふり返らせた後で)
- H 「……自然体。」
- S 「再び未来の方を見ます。4つ目は40年後です。そこに向かって歩いていきましょう。あなたの人生全般を見通して……、ふり返り……、広い意味で、あなたが成し遂げてきたことを教えてください。」(2B)(40年後の未来まで歩かせ、ふり返らせた後で)
- H 「……愛の練習です。」

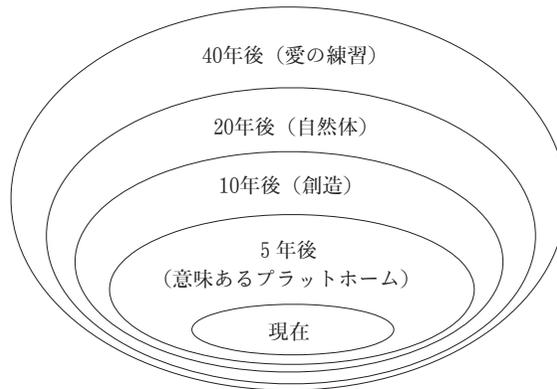
続いて、SはHをタイムライン(時間軸)の中に入らせる。まず、Hを5年後の未来に進ませ、そこでふり返らせ、「成し遂げてきた」ことを答えさせる(2B)。続いて、10年後に進ませ、ふり返らせ、「成し遂げてきた」ことを答えさせる(図表5参照)。同じように、10年後、20年後、40年後にも進ませて同じ質問をする。ここでも回答が入れ子構造に

なっているものと筆者は考える（図表6）。

図表5 「成し遂げてきた」ことのふり返り



図表6 タイムフレームと回答の入れ子構造



⑤「目的地を念頭に置いて」のデモンストレーション（4）とその考察

S 「再び未来の方に行きます。50年後の視点から、あなたの個人的な歴史をさかのぼり……、これらの実現化と達成を支えた、突出して、説得力のある例を4つ選んでください。1番目の例は何ですか？」（3A）

H 「……対面。」（1つ目のマーカーの上に「対面」とSが書く）

S 「2番目の例は、どうですか？」

H 「……おもしろがる。」（2つ目のマーカーの上に「おもしろがる」とSが書く）

S 「3番目の例は？」

H 「……体験できる。」（3つ目のマーカーの上に「体験できる」とSが書く）

S 「4番目の例は？」

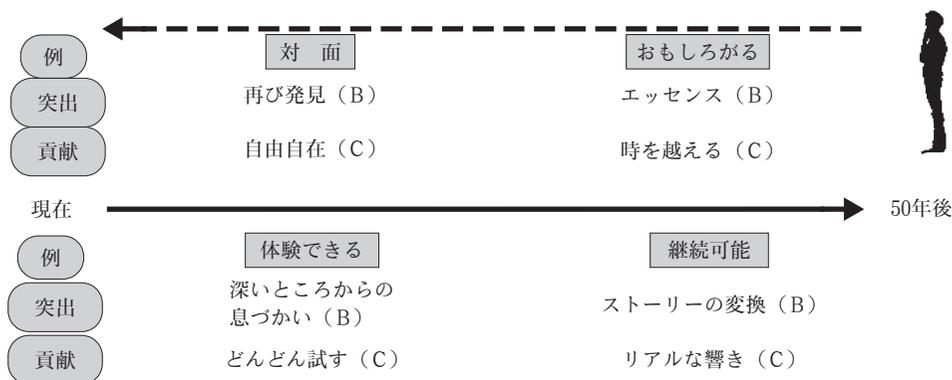
H 「……継続可能、です。」（4つ目のマーカーの上に「継続可能」とSが書く）

S 「では、一番長いあの50年後のタイムフレームから始めて、1番目の例の『対面』について、特に何が突出して、説得力があるのですか？」（3B）

- H 「……再び発見。」
- S 「あなたがこれらを達成するために『光のオーケストラ』とこの例がどのように貢献してきたでしょうか？」(3C)
- H 「……自由自在, です。」
- S 「2番目の『おもしろがる』について, 特に何が突出して, 説得力があるのですか？」
- H 「……エッセンス。」
- S 「あなたがこれを達成するために『光のオーケストラ』とこの例がどのように貢献してきたでしょうか？」
- H 「……時を超える, です。」
- S 「3番目の例の『体験できる』について, 特に何が突出して, 説得力があるのですか？」
- H 「……深いところからの息づかい」
- S 「あなたがこれを達成するために『光のオーケストラ』とこの例がどのように貢献してきたでしょうか？」
- H 「……どんどん試す, です。」
- S 「4番目の例の『継続可能』について, 特に何が突出して, 説得力があるのですか？」
- H 「……ストーリーの変換。」
- S 「あなたがこれを達成するために『光のオーケストラ』とこの例がどのように貢献してきたでしょうか？」
- H 「……リアルな響き, です」

再び50年後の未来に立たせ、「これらの実現化と達成を支えた、突出して、説得力のある例を4つ」を選ばせる(3A)。続いて、それら4つの説得力のある例について、「特に何が突出して、説得力あるのか」を答えさせ(3B)、これらを達成するために、先に挙げた目的を要約した「シンボル(光のオーケストラ)とこの例がどのように貢献してきたか」を答えさせる(3C)。これらを図示すると以下ようになる。

図表7 「説得力のある例」, 「突出しているもの」, 「貢献してきたもの」



⑥「目的地を念頭に置いて」のデモンストレーション(5)とその考察

S 「現在と50年（一番長いタイムフレーム）の間に、1番目、2番目、3番目、4番目の例をタイムラインに置いて下さい。……では1番目に行ってください。……この50年という視点から……ふり返り、あなたの個人的な歴史をさかのぼり、これらの実現化と達成を支え突出した、説得力のある例としては、『おもしろがる』で、特に何が突出して、説得力があるかという『エッセンス』であり、これらを達成するために『光のオーケストラ』とこの『おもしろがる』とが、どのように貢献してきたかという、『時を超える』です。そして、あなたがこれを前進・進歩させるために何をしてきたのか気づいてください（3D）。

H 「……フィード・バックと調整です」

S 「つづいて、2番目の例の『継続可能』のところまで行ってください。……この50年という視点から……ふり返り……、（中略）……例としては『継続可能』で、（中略）説得力があるかという『ストーリーの交換』であり、これらを達成するために『光のオーケストラ』と、この『継続可能』とが、どのように貢献してきたかという、『リアルな響き』です。そして（中略）気づいてください。」

H 「……出かける、です。」

S 「つづいて、3番目の例のところまで行って下さい。（以下略）」

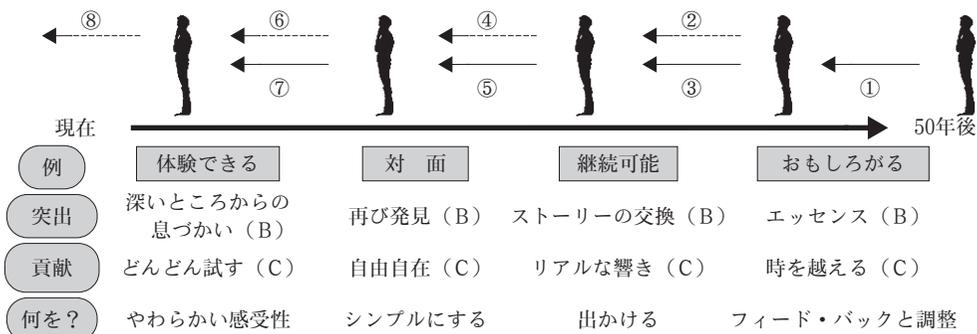
H 「……シンプルにする、です。」

S 「つづいて、4番目の例のところまで行って下さい。（以下略）」

H 「……やわらかい感受性です。」

現在から50年後までのタイムライン上に、4つの「例」を置かせた上で、1番目の「例」（「おもしろがる」）のところにクライアントを進ませる。Sは回答（キーワード）をペースバックし、「あなたがこれを前進・進歩させるために、何をしたのか気づいてください」と質問する（3D）。続いて、2番目、3番目、4番目の「例」の場所まで歩かせ、同じ質問をする。これらを図示すると以下ようになる。

図表8 説得力のある例と、「前進・進歩させるために何をしてきたか？」



⑦「目的地を念頭に置いてー」のデモンストレーション（6）とその考察

S 「前を向いて、50年後のところまで行ってください。……そして、ふり返ってください（過去の方を）。……ふり返り続けながら、より大きな可能性を行動にもたらすために開花したリソースと能力のいくつかをあげて下さい。」（4 A）

H 「……一緒にやる。」

S 「一緒にやる。……他には？」

H 「よくばる。……そして、人への関心……、です。」

S 「今、ふり返り、前を見て下さい。あなたが未来の旅を続けていく中で、あなたの後ろにあるリソース、選択肢、達成がしっかりとした土台としてサポートしてくれていることを知って下さい。」（4 B）

H 「……」

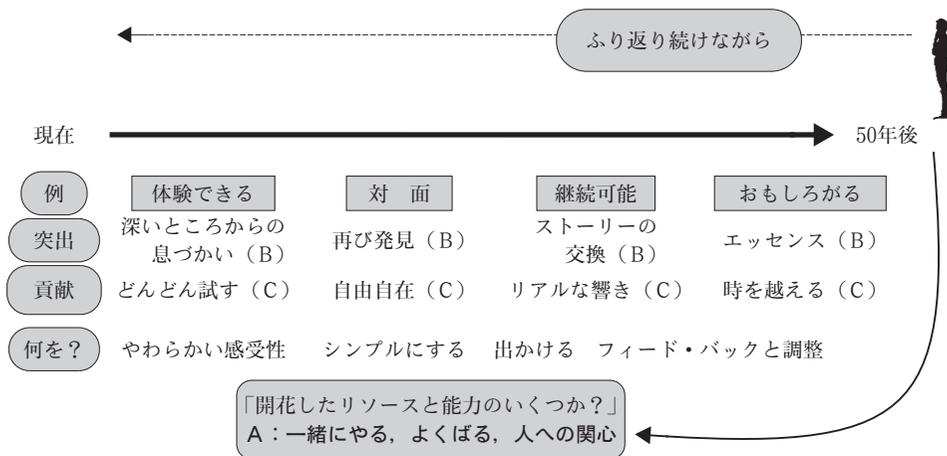
Sは、Hをタイムラインから外れるよう指示し、先ほどの「例」（を書いた紙のマーカー）を拾い上げながら、現在に戻るよう誘った、その途中で、タイムラインを眺めながら戻っていくよう指示した。

S 「『現在』という『マーカー』の下に、今持った4枚のマーカーの紙を入れてください。そして、『現在』の上に立っていただき……、未来から今現在に戻って、前を見て……あなたの未来が大きく、色鮮やかにあなたの目の前で広がっているところを想像して……このトレーニングの中で『シンボル』を統合した結果として、これからの数日間、数週間、数ヶ月間、あなたの人生と、他者との交流はどのように豊かになりますか？」（5）

H 「価値観の交換です。」

次は、50年後の未来に行き、「ふり返り続けながら、より大きな可能性を行動にもたらすために開花したリソースと能力のいくつかをあげてください。」と質問（4 A）をする。これらを図示すると以下ようになる。

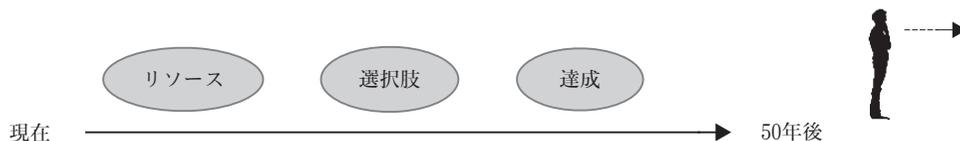
図表9 ふり返り続けながら、開花したリソースと能力のいくつか



続いて、50年後の未来に立たせたまま、今度はHを前（未来）の方向へ向かせ、「あな

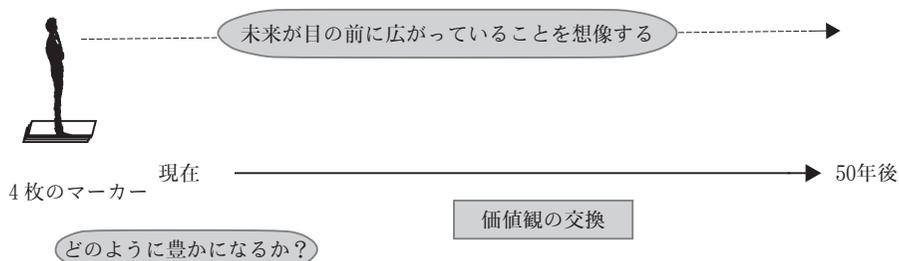
たの後ろにあるリソース，選択肢，達成がしっかりとした土台としてサポートしてくれることを知ってください」と語りかけ，そのイメージをさせる（4 B）。これらを図示すると以下になるものとする（図表10参照）。

図表10 「リソース，選択肢，達成がサポートしてくれていること」をイメージする



最後に，50年後の未来から現在に戻らせて（4つの「例」のマーカーを拾わせながら），「これからの数日後，数週間後，数か月間の間に，……（中略）他者との交流はどのように豊かになりますか？」と質問する（5）。これらを筆者の解釈で図示すると以下のようになる。

図表11 これからの未来をイメージ（フューチャー・ペース）する



⑧エクササイズとそのふり返り

このデモンストレーションは，約35分かかった。続いて，Sは，受講生に手順を説明した後で，このエクササイズを実施するように指示した。1人40分使い，間に15分休憩をとった後で，もう1人も40分間で実施するように指示した。12時10分までこのエクササイズが行われた後で，Sは次のように受講生に話した。

全員戻ってこられましたね？ 昨日とは違う形で自分の方向性を見もらったと思います。では，今の体験をパートナーの方と，次の質問（図表12参照）を参考にして20分間でふり返っていただきたいと思います。

図表12 「目的地を念頭に置いてスタートする」のエクササイズに関するふり返り

1. あなたの人生全体という視点から本当に大切なことをふり返った後で、あなたの人生にどのような違いが生まれましたか？
2. 未来を通じた旅を続ける中で、この体験はあなたの行動（ふるまい）にどのような影響がありますか？
3. このプロセスがあなたの経験を豊かにしたいいくつかの方法とは？
4. 学びとトレーニングとアウトカムを達成する中で、このプロセスはどのようにあなたをサポートしますか？

20分間、パートナーとシェアさせた後で、「全体でシェアしていきたいのですが。」とSは受講生に発言を促した。何人かの受講生の発言の後で、Sは「私もこれをやりました。自分がどこに行きたいのかということについて、自分にとって確かなガイドになっているなどと思っています。」と話した。そして、Sは、「この文章を紹介しておきたいと思います。」と言い、フリップ・チャートに書かれたヴィクトール・フランクルの文章（図表13参照）を紹介した。その後、昼休憩に入った。

図表13 ヴィクトール・フランクルの言葉（フリップ・チャートに書かれたもの）

「人は誰でも、人生の中で独自の天職または使命を持つ。それは実現されることを要請されるような明確な課題を遂行するためのものである。その点で、人間はかけがえのないもので、その人生を繰り返すことはできない。そこで、全ての人間のタスクは、それを実行するための機会と同時に類のないものである。」

(2) トレーナーズトレーニングの4日目（パート4）と5日目（パート1）の考察

4日目の最後のパート4では、「目的地を念頭に置いてスタートする」というエクササイズ（非言語で行う）のデモンストレーションと演習が行われた。この一連の質問では、「さらに深いレベルで探索し、学ぶことを選択した理由」を4つの質問（1A～1D）でチャック・アップさせた（目的へとつなげた）後で、それらの回答を要約した「キーワード」もしくは「シンボル」を答えさせた。続いて、タイムフレームを使った質問へと移った。最も長いタイムフレーム（例えば50年）と、それを分割したタイムフレーム（例えば5年、10年、20年、40年）をイメージさせ、それぞれのタイムフレームの未来に行かせ、達成したことと、それらを支えた、突出した、説得力のある「例」を答えさせた（その例をA5サイズの用紙に記入した）。そして、その「例」の「何が突出しているのか」を答えさせた上で、その「例」と「シンボル」がどのように貢献してきたかを答えさせた。最後は、未来から現在に「例」を書いたマーカーを拾わせながら現在に戻らせて、フューチャー・ペースをさせた。このエクササイズで、受講生の人生全体という未来の長いタイ

ムフレームと、このトレーニングの動機とを結びつけさせた。このエクササイズを受講生に非言語で実施させて4日目のトレーニングは終了した。

続く5日目の朝一番（パート1）に、このエクササイズを、言語を使って実施させた。非言語のパートと言語のパートの間に14時間あけたことで無意識の働きを（未完成効果も）活用した。2つのパート（非言語と言語の）で実施後、このエクササイズをふり返らせる4つの質問を受講生にし、このエクササイズの意図を考えさせた。最後に、ヴィクトール・フランクルの「人は誰でも、人生の中で独自の天職または使命を持つ。」から始まるメタファーを紹介し、このエクササイズの意図を強化した。本稿では質問に埋め込まれた指示を図示したことで、エクスペロワラーが様々な時間の方向から思考体験できるように質問が設計されていることが明らかになった。また、回答が入れ子構造になっていることも図示した。なお、6日目の朝、クリスは受講生の質問に答える形で、このエクササイズの解説をした³⁾。

3 トレーナーズトレーニングの5日目（パート2）の内容と考察

(1) 3つのメタファー

昼休憩後、クリスは次のように話した。

昨日の午後からSさんとHさんが進行してくれました。以前は、私が全部やっていたが、「通訳を入れないで長いセッションをやった方が良いだろう」とSさんが提案してくれて、彼がやってくれるようになりました。Yさん（ティーチングアシスタント）がエクスペロワラーをやった時は、40年というタイムフレームが出てきて、「これはアメージングなプロセスよ。」とYさんは言いました。このプロセスはとてもパワフルなものです。これまでに2000年というタイムフレームでやった人もいました。現在のテクノロジーの進歩では、2000年は生きられないとしても、「あと2000年あったら、こういうことを達成したいと思った」経験は重要です。今の人生の中で達成したいことを方向設定してきました。一番長いタイムフレームというのは、メタファーのようなものです。そして、未来の全てのものを持って、現在に戻ってきたのです。

この後、クリスは3つのストーリー（メタファー）を話した。

何年前かに、ダライ・ラマが私の町を訪問しました。「だから私たちの未来は私たちの手中にある。これ以上の自由意思はない」と言った彼の言葉は、とてもパワフルでした。私たち人間は既に生きているので、パワーを持っているのだということを実感

しました。

ここで短いストーリーをシェアしたいと思います。これは実際に起きたことです。カルフォルニアの牧場で起こったことです。この話の主人公は、**牧場主の息子**です。何か問題を起こしたヤングアダルトを相手にワークをしている人たちに対して彼が話していました。彼の家族は牧場から牧場へと引っ越していて、常に学校を転校しないといけなかったのです。彼はある時、高校で作文を書くように言われました。作文のテーマは「大人になったらどのようにになりたいか」というものでした。彼は自分が牧場主になる夢を7ページにわたって詳細に書きました。家の中の平面図も描きました。その土地のどこに馬小屋が置かれるかも描きました。心をこめて、この作文を書きました。翌日に提出し、2日後に作文が返ってきました。表紙には「F」と書かれていました。「不可」、落第です。「授業が終わって、先生のところに来なさい」と彼は言われました。少年は先生のところに行きました。「これは非現実的な夢です。あなたにはお金もないでしょう。より現実的な夢を書けば、採点し直します。」と先生に言われました。少年は考え抜きました。「僕はどうすべきだろうか?」と、父に尋ねました。「それは自分で決めないといけない。大切な決断だから。」と父は言いました。少年は、作文を前に1週間悩みました。1週間後に「Fのままでもいいので、このまま提出します。」と言って、先生に提出しました。……今日、皆さんが座っている場所は、その牧場の中の椅子なのです。

……

また、私(クリス)は母に「誕生日に何が欲しいの?」と聞かれました。「世界地図が欲しい。」と、私は答えました。子どもの時から、私は本を読むのが好きでした。母は世界地図を買ってくれました。その**世界地図**を私の部屋に貼りました。

毎朝、私が最初にやることは、壁を見てその地図を見ることでした。いつか訪ねたいと思う場所にピンを刺しました。エジプト、フランス、ドイツ……、それに、日本。そして、私も作文を書かないといけなかったのです。教室の中でみんなを前にして作文を読みました。読んだ後で、先生は何も言いませんでした。友人が「あなたに、そんなことはできっこない。仕事もしていないのに!」と私に言いました。子供達は色々なことを私に言いました。でも、私は自分の夢を諦めませんでした。8歳だったので、それをどのように実現したらよいかはわかりませんでした。あの世界地図をまだ持っています。沢山の穴があいています。今の段階でその穴のあいた国のほとんどに行っています。あの夢を諦めたことはなかったのです。そして、ここ(日本)に今、私はいます。

誰も人の夢を奪うことはできないのです。私は沢山の夢を描いてきましたが、ほと

んど現実のものになりました。私にとって夢とは、心の中にもっている強い願いのことを言います。あなたにも夢を持ち続けて欲しいと思います。

これから、「アウトカムを粹組む」という機会が訪れます。これまで、より長いパンの上にアウトカムを置くことをやりました。あなたのアウトカムは本当にこれからの人生を生きていく上で、あなた自身をサポートしてくれます。そして、「アウトカムを粹組む」ことをここまで待っていました。トレーニングのアウトカムは、本当に大事なことをサポートしてくれます。ここまでのプロセスが終わるまでこの粹組みを待っていたというのが理由の一つですが、他の理由を思いつく人はいますか？初日から今日までになさっていたことです。

もっと前にこれをやっていたとしたら、どうですか？今、トレーニングのアウトカムを設定するのではなく、初日にやっていたとしたら、今やるのとでは、重要性、意義が全く異なったものになっていたと思います。

受講生のひとりが、「もし初日にアウトカムを設定していたら、自分の狭い地図の中だけで設定していたと思います。リソースやアウトカムについても、これまでに使ってきた言葉だけで設定することになったと思います。想像に制限をかけた中でやっていたと思います。今なら、仲間のリソースとか、フィード・バックとか、スルータイムでつなげることも入れて、自分の想像を上回るようなアウトカムを設定するチャンスになっていると思います。」と話したのに対し、クリスは次のように答えた。

初日には、トレーニングがどのようなものになるか分からなかったですよ。フィード・バック、カリブレーション、時間の構造などの全てがこのアウトカムを支えてくれます。それと同じくらい重要なことがまだあります。「目的の中でアウトカムを設定すること」が大事なのです。価値はあなたからやってくるものです。他者との関係において、アウトカムはこれらの結果をどれほど重要なものにするのかということです。

(2) アウトカム設定に関するコントラスト・フレームのエクササイズ

クリスは、次のようにエクササイズの指示をした。

次に、コントラスト・フレームを紹介しましょう。アウトカム設定に関するコントラスト・フレームです。では、立ち上がって歩き回ってください。パート1は、アウトカムを設定しないで部屋の中を歩き回ってください。何が起きてオッケーです。ど

のように思考が形成され、ふるまいが方向づけられるかに意識を向けて下さい（しばらく時間がとられた）。パート2は、欲しくないものにフォーカスして、部屋の中を歩き回ることです（しばらく時間がとられた）。パート3は、10秒ごとにアウトカムを変えながら、部屋の中を歩き回ることです（しばらく時間がとられた）。こういう人も実際にいるのです（また時間がとられる）。パート4は、2～3分で達成できるアウトカムを設定して、部屋の中を歩き回ることです（しばらく時間がとられた。図表14参照）。

クリスは、「パート4は『未来の歴史を今、作る』ということです。目的地を念頭においてやっていたことです。」と話した。

図表14 コントラスト・フレームを使ったエクササイズ

パート1	アウトカムを設定しないで部屋の中を歩き回る
パート2	欲しくないものにフォーカスして部屋の中を歩き回る
パート3	10秒ごとにアウトカムを変えながら部屋の中を歩き回る
パート4	2～3分で達成できるアウトカムを意識して部屋の中を歩き回る

「（目を閉じて）パート1，2，3，4でどのような違いに気づいたでしょうか？どのように自分の思考と行動を形成しましたか？」と彼女は受講生に問いかけた。それに対して、1人の受講生が、「パート1では『アウトカムを設定しないというアウトカムを設定しているよね？』と他の人と話しました。パート2では、何か面白くなかったです。パート3では、忙しすぎて何をしていたかもわかりません。パート4では、お互いがゆっくりと向き合えました。」と話した。

彼女は、「他には？」とさらに問いかけた。別の受講生は、「パート1では、他の人を助けようとしていたかもしれません。パート2では、自分を削るような、時間を無駄にするような気がしました。パート3では、楽しかったです。」と話した。それに対して彼女は、「実際にパート3をやっているところをイメージして欲しいです。」と伝えた。「それはあなたがクレージーになるような感じかもしれない」と言った。そして、「パート1，2，3，4の違いはいかがでしょうか？」と問いかけた。それに対して、別の受講生が「パート1では、受動的になりました。誰かが何かを提供してくれるのを待つ感じでした。でも、何か起きて欲しいなと見ている感じでした。パート2では、お互いに、それ嫌だよねと言いながら、そっちに引き寄せられて、リアルに感じました。」と答えた。それに対して、彼女は「そういうことが起こりうるのです。何故なら、方向性が過去に向かってるから

です。行きたい方向ではなく、過去の方角に向かっているからです。」と答えた。

さらに別の受講生が「パート3では、大変に忙しかった。動きがとれないというか、一つ何かをしようと思ったら、また違う方向に行くからです。」と発言したのに対して、彼女は、「そういうことが一般的に起こりうるのです。アウトカムを早くシフトすることで、何が起きなくなりますか？……何も完了することができないのです。優先順位をつけていないということです。よく起こるのは、可能性やアイデアがある（文脈の）中にコンテキスト化されていないのです。」と話した。その受講生がさらにパート4について「能動的で、充実していました。フィード・バックをもらいながら会話をする感じでした。」と発言したのに対して、彼女は、「自分の人生を統括するということだと思います。私たちは交差点の信号や天気を変えることはできません。でも、私たちが管理できること、コントロールできることはあります。」と話した。

(3) 『学習内容を統合し実践するための方向設定』を自分でアファメーションにするクリスは、「次のアクティビティは、『学習内容を統合し実践するための方向設定』の質問です。」と話し始めた。

私たちは、初日、この部屋に入って来る前から達成したいことを持ってここに入ってきました。「学習内容を統合し実践するための方向設定」の質問には、「トレーニングや自分の能力を増すことに関して、特に何を学び実践することに好奇心を持っていますか？」という質問が入っています。これから2人でペアになっていただいて、自分自身の回答をシェアする時間です。パートナーに自分のキーワードをシェアして欲しいと思います。自分が質問と回答をアファメーションにしていきます。今回は、パートナーではなく、自分がやります⁴⁾。

私に、私の、私がといったように必ず一人称にして、質問（キーワード）と回答全てをアファメーションにしてつなげます。3日目に、つなげるオプションをやりました⁵⁾が、いろいろな接続詞を試してみてください。必ずつなげて下さい。パートナーがアファメーションにした前回から今日まで無意識下で検索する時間がありました。昨日から今朝にかけてのプロセスもありました。コンテキストが無意識のうちに登場するかもしれません。その場合は追加してください。質問と回答をアファメーションにしてつなげてください。回答は情報をアクセスした順番に並んでいます。シークエンスを変えると経験も変えてしまうので、シークエンスも大切にします。10分くらいでやります。では、パートナーを選んで、プロセスを楽しんでください。

エクササイズ終了後、クリスは、「パートナーにつなげてもらうことと、自分でつなげ

ることとは、コントラスト・フレームになります（図表15参照）。自分のコンテンツをパートナーとシェアすることはどのような体験でしたか？」と受講生に問いかけた。

受講生が、「パートナーがつけ加えるのを聞いていると、『それ、私のこと？』と思いました。境目がなくなる感じがしました。」と発話したのに対して、彼女は「これ、私のこと？と思ったのだと思います。複数のキーワードを使うとき、こうなります。」と答えた。そして、「自分のコンテンツをパートナーにシェアするのはどうでしたか？自然でしたか？……『これ、本当に自分のもの？……グレート！』と言う人もいます。パートナーの話を自分のものに追加してくれましたか？」と話した。その後で、彼女は次のように話した。

「学習内容を統合し実践するための方向設定」の質問をレビューする時間がありました。「目的地を念頭においてスタートする」質問をする機会もありました。これらは、2日目の「学習内容を統合し実践するための方向設定」の質問の上に積み重ねられていました。

これから、「既に達成したアウトカムをレビューすること」をやっていきます。コーチングをしたり、何かを達成したいことがあるときに最初にやってもらいたい部分です。人とワークしているときに私は気づきました。「もうできない、できない」と言っている人に対して、コーチングやスーパービジョンの前にこのマインドセットするのです。

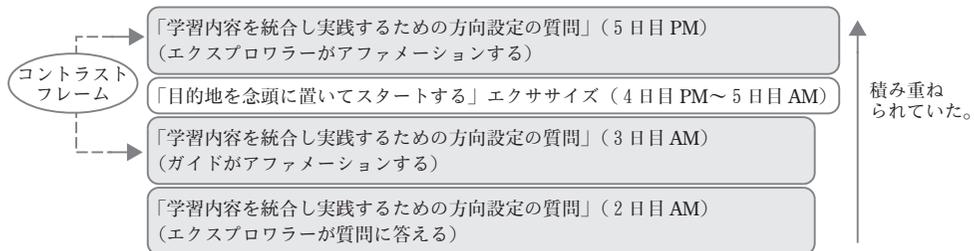
(4) トレーナーズトレーニングの5日目（パート2）の考察

昼休憩後、クリスは「目的地を念頭に置いてスタートする」エクササイズについて、「人生の中で達成したいことの方向設定をし、未来に達成したい（した）こと全てを現在に持って戻ってきたのだ」と説明した。続いて、ヴィクトール・フランクルの詩、グライ・ラマの言葉、牧場主の息子の話、クリスの世界地図のストーリー（以上4つの美しいメタファー）を紹介し、「夢」や使命を持ち続けることの重要性について示唆した。また、「これからアウトカムを枠組む機会がある」とフューチャー・ペーシングをした後で、コントラスト・フレームを使った4つのパターンのエクササイズを実施した。（1）アウトカムを設定しない、（2）欲しくないものにフォーカスする、（3）10秒ごとにアウトカムを変える、（4）2～3分で達成できる1つのアウトカムを設定する、の4つのパターンで部屋を歩き回らせるエクササイズだった。このエクササイズでも、アウトカムを設定して学び続けることが重要だと体験を通じて気づかせようとしていた。

さらに、クリスは、2日目に実施した「学習内容を統合し実践するための方向設定」の

質問を再び活用した。この一連の質問と回答を、3日目の午前中は、ガイドにアフメーションにして読みあげさせたが、今回（5日目の午後）は、エクスプロワラー自身が、アフメーションして読みあげるよう受講生に指示した。「学習内容を統合し実践するための方向設定」の質問と「目的地を念頭に置いてスタートする」エクササイズが、2日目から順番に積み重ねられていた（図表15参照）。

図表15 2日目から5日目までのエクササイズの積み重ね



IV おわりに

本稿はトレーナーズトレーニングの前期の4日目のパート4と5日目のパート1～2について、そのプログラムと逐語録を紹介し、考察してきた。まず、「目的地を念頭に置いてスタートする」エクササイズを4日目（のパート4）に非言語で実施し、1晩あけた翌朝に、言語を使って実施した。間に14時間あけたことで無意識の働き（未完成効果でもある）を活用していた。このエクササイズで、人生全体という視点から本当に大切なこと（目的地）をふり返っていたことが、その後の受講生に対する4つの質問で示唆された。また、ヴィクトール・フランクルの言葉、ダライ・ラマの言葉、牧場主の息子の話、クリスの世界地図の話など4つの美しいメタファーを紹介し、夢を持ち続けることの重要性を示唆した。続いて、コントラスト・フレームを使ったエクササイズ（図表14）を行い、1つのアウトカムをもって学習し続けることの重要性を受講生に気づかせようとしていた。

さらに、2日目に行った「学習内容を統合し、実践するための方向設定」の質問と回答をエクスプロワラー自身にアフメーションにして、読み上げさせた。2日目のこの質問のエクササイズ、およびガイドが（その質問と回答を）アフメーションにして読み上げる3日目のプロセスに続いていた。また、3日目とこの5日目のエクササイズは、コントラスト・フレームになっていた（図表15参照）。

これらのプログラムを通して、トレーニングでアウトカムを設定することの重要性や、人生全体の視点から本当に大切なこと（目的地）をふり返った後でアウトカムを設定する

プロセスが明示された。また、「目的地を念頭に置いてスタートする」エクササイズの問題を図示して考察した。これらにより、クライアントに様々な時間の方向性から思考させたり、チャンク・アップして目的を回答させるなどの質問の設計構造が明らかになった。こうした質問の手法は、コーチングなどで大変に有用である。

注

- 1) 本稿は、2020年2月24日にクリスティーナ・ホール博士から書面にて出版許諾をいただいた。本稿で紹介したエクササイズの問題等を使用する場合は、クリスティーナ・ホール博士に書面で使用許諾をもらっていただきたい。
- 2) 昨日、このエクササイズでエクспワラー役の日は、一番長いタイムフレームを50年として、それを5年、10年、20年、40年と5つのタイムフレームに分けていた。
- 3) この解説の内容については、次稿を参照されたい。
- 4) 3日目の午前中に、この質問文と回答をガイド役の人がつなげるエクササイズを実施したが、今回はエクспワラー役の人自身がそれらをつないでアフメーションにした。
- 5) 加藤（2019）のⅢ章2（75頁）を参照されたい。「つなげることで、継続的なプロセスの一部になります。」とクリスは話していた。

参考文献

- 加藤雄士（2019）「ワーク・ショップの設計構造に関する一考察（3）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3日目を中心としてー」『ビジネス&アカウンティングレビュー』第24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.