

【研究ノート】

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——

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5日目後半及び6日目前半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（エクササイズ）の設計構造について考察する。5日目の終盤に行われた「アウトカムをふり返る」と「結果を枠組む」質問のエクササイズのうち特に後者の質問の設計構造と意図について詳細に考察する。また、6日目までの一連のエクササイズを図示することで、それらが緻密に組み立てられていることを明らかにする。

I はじめに

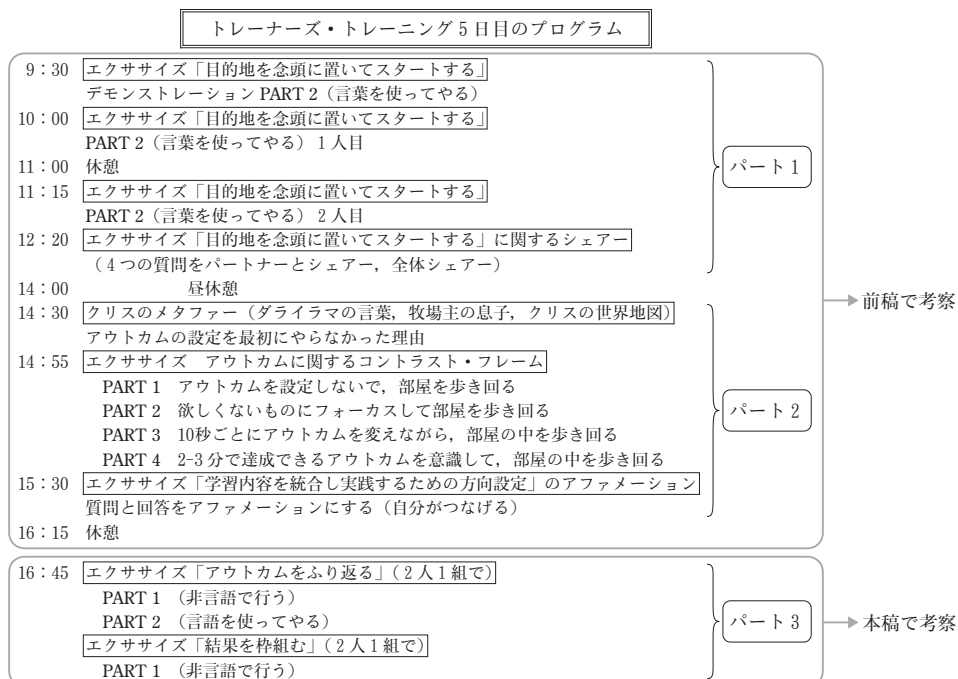
本稿では、クリスティーナ・ホール（以下「クリス」と呼ぶ）博士の2018年（東京）に開催されたトレーナーズトレーニングの前期5日目の終盤（パート3）、および6日目の前半（パート1～パート2）のプログラムとその逐語録を分析することにより、効果的なワーク・ショップおよび質問の設計構造について考察する¹⁾。

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

トレーニング前期の5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、5日目のパート3について考察する。

図表 1 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3)の内容と考察

(1) 「アウトカムをふり返る」質問のエクササイズ

5日目のパート2で「学習内容を統合し実践するための方向設定」の質問を自分でアファメーションにして読み上げさせた後で、クリスは次のように話した。(以降、重要な箇所を実線を、フューチャー・ペースしている箇所を破線の下線を引いた)。

「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(図表6参照)。

これから、「既に達成したアウトカムをレビューすること」(「アウトカムをふり返る」エクササイズ)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やってもらいたい最初の部分です。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をします。

クリスは、この「アウトカムをふり返る」というエクササイズ（図表2参照）について説明を始めた。

パート1はシンプルです。リソースとチョイス、達成という確固たる土台から積み重ねるところから始めます。アウトカムを設定したい、変化を起こしたいと思っている人のために行うファシリテーションです。変化を起こしたい人がいるとしたら、一連の変化をふり返るところから始めます。これまでの人生で大きなことを達成してきたので、あなたはその力を持っているのだとマインドセットをして欲しいのです。自分自身の力に疑いをもつ人に対して、もう既にあなたは沢山達成してきたのだということをも最初にファシリテーションしたいのです。しかし、そのことを直接的に伝えたくはありません。直接的に伝えると、「はい、しかし、……」とクライアントは返事をすると思います。だから、リソースとチョイス、達成という確固たる土台からスタートし、積み重ねることをしていきます。このエクササイズには、「アウトカムをふり返る」という名前がついています。スーパービジョンをするときも、コーチングするときも最初にやることです。では、ハンドアウトを配布します。

図表2 「アウトカムをふり返る (Reviewing Outcomes)」のハンドアウト

1. あなたが達成した、とても意味のある（重要な）アウトカムのいくつかとは？
2. これらのアウトカムを達成しようと思った動機とは？
3. これらのアウトカムをすでに達成したところをふり返ることは、どのような意味がありますか？
4. これらのアウトカムを達成したとどのようにして知ることができますか？
5. 特に何があなたを説得するのですか？
6. これらのアウトカムを達成して、強化された、拡大するスキルと能力に関連した信念とは？
7. 人生／生活の中で、これらのアウトカムを統合したいいくつかの方法とは？
8. これらのアウトカムを達成することはどのように、あなたの人生を豊かにし、本来の期待を上回ったのでしょうか？

クリスは「アウトカムをふり返る」というタイトルのハンドアウト（図表2参照）を配布して、次のようにやり方を指示した。

クライアントの役に立ちたいと思い、私はスーパーバイザーのところに行きました。それが、私の人生の方向性そのものを変えることになりました。アウトカムの達成はただ達成するという以上のもので、それは、より多くのものを引き出し、より豊かになるプロセスです。過去に達成したアウトカムをふり返ることで、それが現在

にもちこされ、これからもできるようになるからです。

では、先ほどとは違う人とパートナーを組んでください。パートナーに質問を読んでもらいます。エクспロワラーにとっては、ノンバーバル(非言語)のパート(パート1)です。大変重要なプロセスです。このプロセスがどこに向かっているのかを見てもらうことが重要です。質問の8番目のところまでいくと、相手に影響を与えられます。エクспロワラーはノンバーバルでやります。ガイドに見せるためのフィードバック(答えが出てきたという合図)を選んでおいてください。

8番目の質問までいったら、1番目の質問から今度はキーワードで答えます(次のパート2は言葉を使用する)。各質問に対して、回答3つが理想的です。1つ以上は挙げて欲しいです。特に質問1の回答は1つ以上あるはずなので、必ず挙げて欲しいと思います。1人15分から20分です。まず、ノンバーバルでやり、次にバーバルで(言葉を使って)やります。

(2) 「結果を粹組む」質問のエクササイズ(非言語のパート)

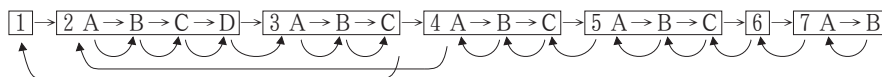
①エクササイズの手順の説明

「アウトカムをふり返る」エクササイズが終了した後で、クリスは、「明日、『私は組織化できない』という男性の話をするとき(6日目の午後、次稿参照)、これをつなげます。」とフューチャー・ペースし、次のように話した。

では、今、トレーニングのアウトカムを正式に設定する「結果を粹組む」エクササイズの時間がやってきました。7つの質問があります。A, B, C, Dと質問が分かれているものもあります。エクспロワラーはノンバーバルです。

クリスは、図表3の板書をしながら、質問の順番について以下のように説明した。

図表3 「結果を粹組む」質問の順番(板書)



ここまで変化をレビューして、カウンセリングしながらやってきました。これからは、ガイドが1番から順番に質問します。エクспロワラーはノンバーバルでやります。明日の朝、言語(キー・エクプレッション)を使ってやります。7Bの質問は、移行していく(7A, 6番, 5番へと戻っていく)ところです²⁾。大変ユニークな方法でバック・トラックしていきます。7Bの質問は1回だけです。7Bから順番に4A

までいったら、そこからまた2 Aにループ・バックします。そして、2 A→2 B→2 C→2 D→3 A→3 B→3 Cへと移行します。3 Cから1へまたループ・バックして、1の質問だけ言葉を使って答えます。

この形でループ・バックした後でキーワードを出します（質問1だけ、バーバルでやる）。キーワードは最低3つ出しましょう。これが、明日のための準備となります。
明日はもっとあります。とても興味深いことに気づきます。

以下では、この「結果を枠組む」エクササイズの問題文と回答を4つの部分に分けて紹介し、それぞれ考察をしていく。この時点では、言葉を使わないで（ノンバーバルで）実施したが、イメージがわきにくいので、6日目にバーバルでやった時の回答例（筆者の例）を書き加える。

②「結果を枠組む」エクササイズの問題文、回答例（1）とその考察

1. あなたが学習、トレーニングで惹かれるものとは？
人の可能性を拓く、真理を探究する、探検していく
2. A) あなたがこのトレーニングに望む結果は何ですか？
アイデア、交流、習得
- B) あなたはトレーニングの結果が実現することに関連して起こることのうち、何を見たり、何を聞いたりしたいですか？
自分の変化、交流、いくつものアイデア
- C) どの考え方、どの能力、どのスキルを、あなたは引き続き開発して実現したいですか？
深い理解、自分で考えること、カリブレーション
- D) どんな新しい考え方、どんな能力、どんなスキルを、あなたは発見して実践したいですか？
分析力、思考力、楽しむ力

ここまでの一連の質問について考察する。まず、「学習、トレーニングで惹かれるものとは？」という質問が呼び水の役割を果たし、このトレーニングの「結果」（アウトカム）の質問（2 Aの質問）へと移る。その「結果」について、「何を見たり、何を聞いたりしたいですか？」というエビデンス・フレームの質問（2 Bの質問）が続く。さらに、「考え方、能力、スキル」と抽象化した「結果」について、引き続き開発して実現したいものを質問（2 C）した後で、新しい考え方、能力、スキルについても同様に質問（2 D）する。

③「結果を枠組む」エクササイズの問題文、回答例（２）とその考察

3. A) このような結果はすべて……どんな目的のために？
よりよく生きる，真理を探究する，研究する，発表する
- B) そして，それを全部一緒にすると……そのすべては，どんなより大きな目的を支えていますか？
生の燃焼，使命の達成，道を拓く，モデルとなる
- C) それは，何につながりますか？
研究，旅，教育，組織
そして，何を達成するために？
より良い世界，貢献，影響を与える旅，生きるために
そして，何を達成するために？
命を使い切る，人類の発展と進化，開発
4. A) あなたのトレーニング結果は，どんな，より大きな状況の一部ですか？
人生という作品，命，魂
- B) あなたのトレーニング結果（複数）は，あなたの人生をとおして，どのように関係し，つながっていますか？
促進してくれる，動機付け，インスパイアしてくれる，燃やしてくれる

質問１と質問２（A，B，C，D）で答えた「結果」すべてを，目的へとチャック・アップする質問が続く。「どんな目的のために？」（3 A），「どんな，より大きな目的を支えていますか？」（3 B）という質問の後で，「何につながりますか？」，「何を達成するために？」，「何を達成するために？」と合計３回繰り返して質問（3 C）する。

続いて，それらの「結果」は，「どんな，より大きな状況の一部ですか？」と質問し（4 A），より大きなコンテキストについて考えさせる。さらに，「あなたの人生をとおして，どのように関係し，つながっていますか？」と質問（4 B）する。ここで，「あなたの人生をとおして」というのは，この前に行われた「目的地を念頭に置いてスタートする」の質問と回答が前提にあるものとする。以上の質問を図示すると，図表４のような入れ子構造になっているものと考察する。

図表４ 質問１から質問４の入れ子構造



④「結果を枠組む」エクササイズの問題文、回答例（3）とその考察

4. C) あなたのトレーニング結果を、これから先の数日、数週間、数ヶ月のあなたの生活で、どのように統合できますか？

原稿にまとめる、講義の中に入れる、組織づくりに役立つ、仕事を進めるのに役立つ、お客さんとの関わりに役立つ

5. A) あなたの目的意識とつながって……

深いレベルで、今から2日後に行ってください。そして振り返ってみてください。

あなたのトレーニング結果を達成するために、あなたがしてきたことに注目して、どうやってこれをしてきたか、見て、聞いてください。そして、どんなにうまくそれが進展しているか、気づいてください。

電車の中で磨きあげている、講義の中で使っている、振り返っている

B) もう一度、あなたの目的意識とつながって……

今から1ヶ月後に行ってください。そして振り返ってみてください。

あなたのトレーニング結果を達成するために、あなたが他には何をしてきたかに注目して、どうやってこれをしてきたか、見て、聞いてください。そして、あなたがこのプロセスをさらに展開してきているのに気づいてください。

講義で実験しています、原稿ができあがる

C) もう一度、あなたの目的意識とつながって……

今から3ヶ月後に行ってください。そして振り返ってみてください。

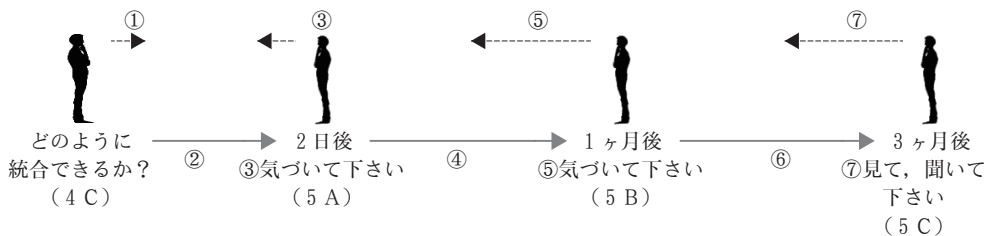
あなたのトレーニング結果を達成するために、あなたが他には何をしてきたかに注目して、どうやってこれをしてきたか、そして、どうあなたの人生を豊かにしてきたのか、見て、聞いてください。

さらにたくさんのアイディアがねり上げられます

組織がどんどんよくなっていく、ゆったりしています

続いて、これらの「結果」をもって未来のタイムラインに入らせる。「これから先の数日、数週間、数ヶ月のあなたの生活で、どのように統合できますか？」（4 C）という質問から始まり、エクスポワラーを2日後に進ませ、振り返らせて、何をどのようにしてきたのか、見て、聞く体験へと誘う（未来完了の質問）。同様に、1ヶ月後、3ヶ月後の未来に進ませて、同じように振り返らせる。質問4から質問5 Cまでを図示すると、以下のようなになる。

図表5 質問4 Cから5 Cまでのタイムライン（未来完了の）構造



⑤「結果を粹組む」エクササイズの問題文、回答例（4）とその考察

6. この、3ヶ月後の視点から振り返ってみて……

トレーニングを受け、学び、あなたのトレーニング結果を実践するプロセスで、あなたを支え続けた、もっとも強力なリソース（その他、「能力」「スキル」「姿勢」「信念」など）を、いくつか挙げてください。

目的意識、執念深さ、使命感

7. A) より大きな潜在力を実践するために、あなたはどんな方法で、自分の予想を上回り、可能性と選択肢の領域を広げるよう、勇気を奮ってあなた自身にできるでしょうか？

自分から働きかける、仕事の調整をする、計画をよくねる、準備する、振り返る

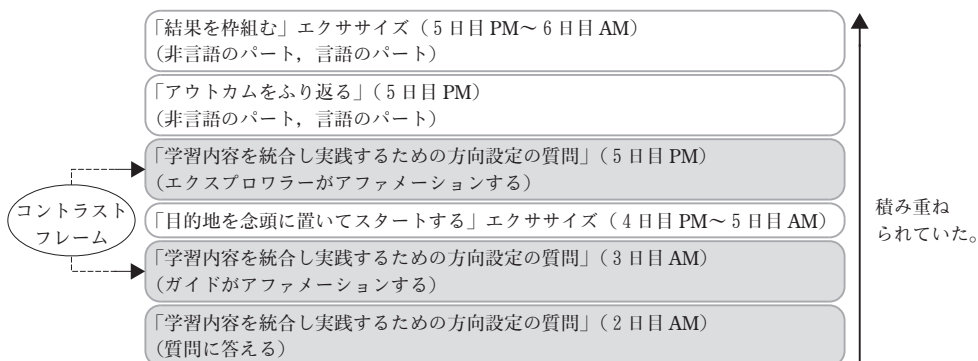
B) これは重要なのです。なぜなら……あなたには、できるからです……それに気づいていなくとも……楽しみながら……トレーニングと学習であなたを新しいレベルへ連れていく……より大きな潜在力を行動に移す……これはあなたが……あらゆることに、もっと、もっと、上達できる³⁾のを意味します……時間の中……時間と時間の間……時間を通じて……新たな可能性と、リソースと、選択肢を開拓しながら……これからはこれが可能なのだと、あなたが気づいたからです。

6の質問では、引き続き、3ヶ月後の視点に立ち、振り返り、**も**っ**と**も**強**力**な**リ**ソ**ースを挙げさせ、7Aの質問で「どんな方法で」「目的」を実現するのかをイメージさせる。最後に、ガイドが7Bの文章を読みあげることで、エクスペロワラーをさらに力づける。

(3) トレーナーズトレーニングの5日目（パート3）の考察

クリスは、「目的地を念頭に置いてスタートする」質問（4日目のパート4と5日目のパート1で実施した）と「学習内容を統合し実践するための方向設定」の質問（5日目のパート2でアフタメーションにした）が積み重ねられたこと（図表6参照）を示唆した後で、「アウトカムを振り返る」質問のエクササイズと「結果を粹組む」エクササイズを受講生に実施させた（5日目のパート3）。この2つのエクササイズも最初はノン・バーバル（非言語）で行い、次にバーバル（質問に対して言葉を使って答えるやり方）で行わせた。アウトカムを達成することに自信がもてないクライアントには、「アウトカムを振り返る」エクササイズが有効だとクリスは伝えた。コーチングなどで有効な方法である。また、「結果を粹組む」エクササイズを図示することで、質問が入れ子構造になっていること（図表4参照）や、タイムライン上を進んで、振り返らせる（未来完了の）構造（図表5参照）を明らかにした。これは、先に実施した「目的地を念頭に置いてスタートする」エクササイズと同じ構造になっている。

図表 6 エクササイズを組み重ね

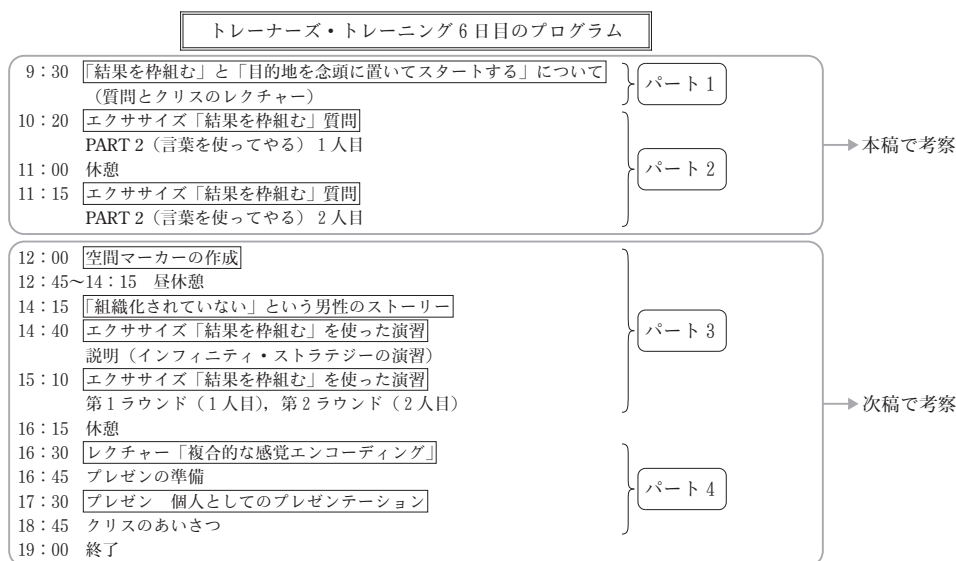


III トレーナーズトレーニングの6日目の内容と考察

1 トレーナーズトレーニングの6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6日目は以下（図表7）のようなスケジュールで進行した。

図表 7 6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6日目（パート1）の内容

(1) 「結果を枠組む」エクササイズに関するクリスの解説

6日目の朝、クリスは、次のように話し始めた。

おはようございます。昨夜はノンバーバル（非言語）で「結果を粹組む」エクササイズをやる機会がありました。それ以前にやってもらった「目的地を念頭に置いてスタートする」のエクササイズの上に積み重ねられました（図表6参照）。トレーニングのために設定されたアウトカムはより長い時間であなたをサポートするものです。あなたがどのようなアイデアを持っているのか、私は興味もっています。

この「結果を粹組む」エクササイズで、7Bの質問に行った後で7A→6→5（C→B→A）……というように質問を戻っていきました（図表3参照）。エクササイズのデザインの観点から、これは、何の目的のためにしていたのでしょうか。

1人の受講生が「トランスの深さに3段階くらいありました。バック・トラックした時に、一気に意識に戻ってくる感じがしました。」と発言したのを聞いて、クリスは次のように話した。

よくそういうことがおきます。バック・トラックは、反復のようなものだからです。同じテリトリーの中ですが、異なった方向に行っているからです。通常ではない方向（逆の方向）にもっていくようにエクササイズを設計しています。行動を生み出すためには意味づけをしないといけません。……行った後で、意味を与えます。何が典型的に起こったのでしょうか。……前進している時には、前方と両側に意識がいきます（クリスは歩きながら）。バック・トラックするときには、前進するときには気づかなかったことに気づくことがあります。これは、ほとんど無意識に行われていますが、以前気づかなかったことに気づけます。そして、チャンク・アップしないといけません。バック・トラックで手にいれたものを統合する時にチャンク・アップしないといけません。

(2) 「目的地を念頭に置いてスタートする」質問に関するクリスの解説

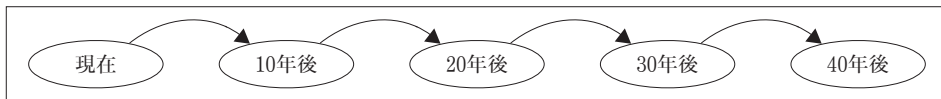
別の受講生の「とても大きな所からのふり返りを体験した。」というシェアを受けて、クリスは「目的地を念頭に置いてスタートする」質問（4～5日目に実施、質問文は加藤2020参照）について解説を始めた。

「目的地を念頭に置いてスタートする」のプロセスをやった時、さまざまなタイムフレームがありました。「フューチャー・ヒストリーを作る（未来の歴史を今、作る）」パターンでした。すでに目的とつなげていました。あの一連の質問でキーワードまたはシンボルが出ました（質問1E）。人によっては、ノンバーバルとバーバルの間に

すでにシンボルが出てきた人もいます。

沢山の例が出て、深いレベルで豊かなものになりました。この段階で同じ表象の一部となり、統合されました。もう一つのチョイスとして、これらの2つはどのように関わるのでしょうかと尋ねました（質問1 F）。さらに、10年後に進みました（図表8参照）。10年後が組み込まれ、より大きなものになりました（図表9参照）。補強し、強化し、拡大します。進んでふり返った後で、「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。」と尋ねました（質問2 B）。さらに、一番長いタイムフレームからもふり返ります（質問3 A）。こうしてスルータイムでつながりをつくるのです。ふり返りながら、ここに到達するまでに「あなたは何をしてきたのか気づいてください。」と尋ねます（質問3 D）。

図表8 「目的地を念頭に置いてスタートする」質問のタイムライン（板書）



図表9 「目的地を念頭に置いてスタートする」回答の強化、拡大（板書）



このようにして、より強力な方向性が設定されます。つながりを作ることで、以前よりもさらに大きなものがここにあるということです。積み重ねられていきます。そして、一番長いタイムフレームからふり返ります。実現化と達成を支えた、突出した説得力のある例を4つ出します（質問3 A）。この聞き方には、どのような意味がありますか。例えば、「これを達成するために、サポートしてくれる例を4つあげてください。」という聞き方もあります。これと「突出して、説得力のある例」との違いはどうか。「突出して、説得力のある例」には、疑いようのない確実さがあります。「これを達成するために、サポートしてくれる4つの例」だとしたら、何でも選べてしまいます。どんなものもなりえます。これは強度のパターンです。

内的プロセスの観点から考えると、一番長いタイムフレーム（今回の例では40年後あるいは50年後）からふり返っています（質問4 A）。ここからふり返ることは、より多くの時間があるということ、スルータイムで積み重ねられているということです。より長い時間の中で一つ一つの生活の中でフィットしてきたか、あてはめられてきたかがわかります。これらが単独の例ではなく、リソースや能力のそれぞれが支えとなってきたかを見ること

ができます。タイムラインのプロセスをやってもらい、現在に戻るまでにマーカーを拾ってもらいます。必ずもっとあるのだという意味で、未来の方に向いてもらいます（質問4 B）。それよりも大きなものの一部（未来を向くのは、アウトカムは常により大きなアウトカムの一部であり、もっとあるという意味—筆者注）だからです。4枚のマーカーを重ねて置き、その上に立ちます（質問5）。それらは、各ステップを引き続き支えてくれる安定した土台となります。現在において、これからの数週間、数か月において、現在はインタimeだからです。これは、とても素敵なフューチャー・ペースのパターンです。シンボルとキーワードが統合されます。

深いレベルにおける設計構造についてお話しました。これらの全てのプロセスは20年くらいかけて発展させて磨いてきたものなのです。フィード・バックに基づいてさらに洗練させています。私にとって洗練させてきたプロセスなのです。

(3) 目的というコンテキストの中で結果をつなげる質問の設計方法

計画を立てるときは、変化をスルータイムで設計します。まず、このアウトカムは何の目的のためにということ（図表10のフリップ・チャートを示しながら）、つまり、「どのような動機でこのアウトカムを達成しようとするのですか」（図表10の質問1）ということです。

図表10 <パート2> 目的という大きなコンテキスト（フレーム）の中で結果（アウトカム）をつなげる

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. この結果を達成しようと思った動機はなんですか。 2. これを達成することを楽しみにすることは（あなたにとって）どのような意味がありますか？ 3. これらの結果を達成したところを今、ふり返ることは、あなたにとって、どんな意味がありますか？ 4. これら全ては……どの様なより大きな目的をサポートしますか？ 5. 何をするために？（3回） |
|--|

次に、「あなたにとってどのような意味がありますか」（質問2, 3）。「これら全ては……どの様な大きな目的をサポートしますか」（質問4）と聞きます。常により大きなものの一部分なので、「何をするために」（質問5）と必ず尋ねています。この質問を3回やるとき、フューチャー・ペースになります。そのアウトカムがさらなるアウトカムへとつながります。サポートしてくれるからです。このアウトカムが他者との関係性を良くする方法だと教育しているのです。これらの質問で、アウトカムに時間の投資をしているのですよということも伝えています。あなたにとって主要な投資な

のですよ、と。ある女性に対して、この目的の質問から始めましたが、とても面白かったです。このプロセスで、4番の質問までいったとき、「このアウトカムは大きな目的をサポートしていないと気づいた」と彼女は言いました。「それ以外のものが大切だと気づいた」とも言いました。つまり、「一番目のアウトカムは自分にとって重要ではないと気づいた」、「もっと重要なことに気づいた」と言ったのです。

1人の受講生の「これまでアウトカムを統合したことがありませんでした。……統合するとか、パワフルなとか、言いまわしが独特で、うっ、となって、止まってしまいました。インフォーマルな場ではこうした質問は使えないと思うのですが。」という質問に対し、クリスは次のように答えた。

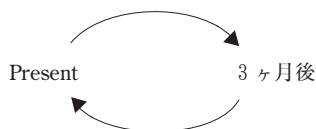
私がNLPを知らないクライアントにこの質問をした時は、何も問題がありませんでした。「あれっ？」という顔をしたときは、意識的だということです。相手の言葉を使って再フレーズすることもできます。質問の中に含意されていることと同じであれば再フレーズ化してください。

もうちょっとしたらフレーミングに戻る機会があります。私のプラクティショナー

・コースでアウトカムフレームについて紹介したことがあります。肯定的な副産物としての「ウェルフォームド・アウトカム」⁴⁾です。

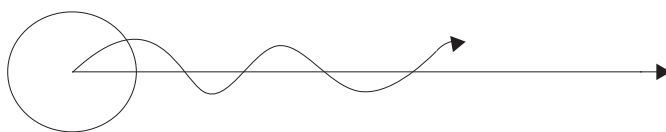
「目的地を念頭に置いてスタートする」の質問で、目的を価値にチャック・アップしました⁵⁾。あなたにとって、目的は価値あるものだからです。「そこに到達したとき、何を見て、何を聞いて……。」という質問にも私は満足していませんでした。それでは前進していません。そこで、「これをすでに達成したところを今ふり返ることは、あなたにとって、あなたのためにどんな意味があるのでしょうか？」という質問にしました。この質問により、ふり返って、自分が見ることになります。(感じることを)感じるのに2年も待たないといけないのでしょうか。私は、2年よりもっと短いタイム・フレームにしてもらいます。カリブレーションのためにです。ふり返ることで、自分がどのように到達したのか見ることができるのです。その過程でカリブレーションをします。2年よりも、もっと早く私は知りたいのです。

図表11 板書（すでに達成したことを、今ふり返る）



友人にパイロットがいます。彼がトレーニングを受けていた時に、この話をしました。カリブレーション（ビトゥーインタイムで）があるんだと教えていた時、「フライトの前にコースを設定するときのことを思い出した」と言いました。飛行機は、直線で飛びません。直線から少し外れたところを飛んでいきます。直線から少し逸脱したところにコースセットしておきます（図表12参照）。直線のまわり360度に設定します。風とか様々な要素がありますが、自動的に軌道に戻るようになっています。飛行機はとても面白いアナロジーです。人生のパイロットは自分なのです。

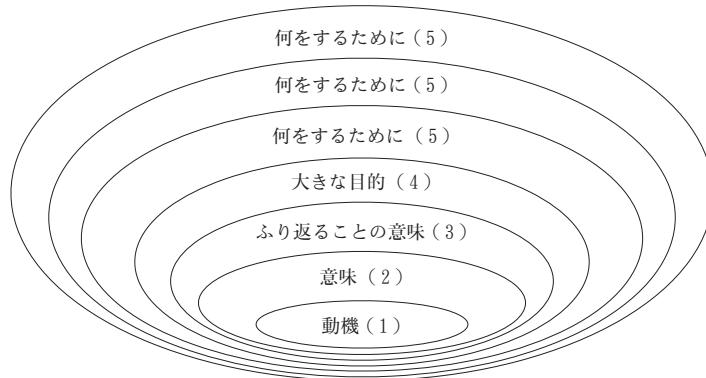
図表12 板書（フライトの前のコース設定）



(4) トレーナーズトレーニングの6日目（パート1）の考察

6日目の朝一番で、クリスは昨晚行われた「結果を粹組む」エクササイズで、質問をバック・トラック（7B→7A→6というように）した理由について話した。続いて、一昨日、昨日と行われた「目的地を念頭に置いてスタートする」質問のエクササイズについても解説をした。目的という大きなコンテキストの中で、アウトカムを設定する一連の設計方法について明らかになった。なお、図表10で紹介した<パート2>の質問を図示すると以下のような入れ子構造になっていると考察できる。

図表13 <パート2>の質問の入れ子構造



3 トレーナーズトレーニングの6日目（パート2）の内容と考察

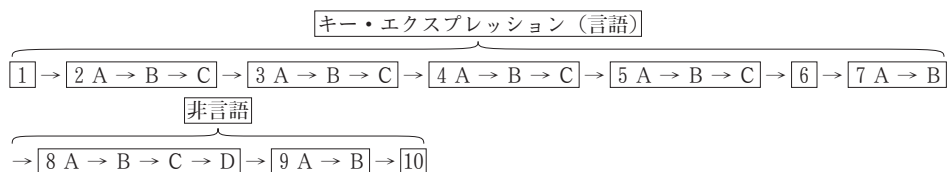
(1) 「結果を粹組む」質問のエクササイズ（言葉を使ったパート）

クリスは、「結果を粹組む」エクササイズを、言葉を使って次のようにやるよう指示し

た。

「結果を粹組む」の話です。再び質問1から質問7Bまで質問し、キーワードを集めます。できれば3つのキーワードを集めます。ガイドの人はベースバックして「他には？」と聞くことを忘れないようにして下さい。午後は動きを入れて、タイムラインでやってもらいます。質問7は、質問というよりは（エクスプロワラーを）招待しています。気づきの中にキーワードが出てきたら、パートナーに書いてもらってください。ここで、質問（8A, B, C, D, 9A, B, 10）を追加します。追加した質問に対しては、非言語で行います。エクスプロワラーの方は何らかの答え、感覚が出てきた時は、ガイドの方にシグナルを見せてあげて下さい。エクササイズ第1ラウンドです。

図表14 質問の答え方（言語と非言語の部分）



(2) 「結果を粹組む」エクササイズの追加された質問文、回答例（4）

8. さらに何日（あるいは何週間）か先へ進み（移動）しましょう……ふり返って……
- A) あなたが、その結果を実践してきたことを示す、突出した、説得力のある例をいくつか挙げて下さい。
組織がうまくまわっている、人間関係がさらによくなっている、原稿が次から次へと磨きあがっている、アイデアが湧き出ている、リラックスしている
- B) あなたは、どのようにすでに自分の予想を上回り始めているのでしょうか？
より情熱をもっている、コミットメントしている、集中している
- C) あなたが新たに開かれたと気付く、これまでとは違う、可能性と選択肢をいくつか挙げて下さい。
学び方、かかわり方、楽しみ方、まとめ方、すごし方
- D) そして今、向きを変えてあなたの未来の方向を前に向いてください。あなたの後ろにあるものすべてが、いくつものリソースと選択のしっかりした、安定した土台となり、それが現在のあなたを支え、そして未来の時の中、そして未来全体を通して、あなたの旅一步一步を支えてくれることを知りながら。
9. 現在に戻り、前を見て
あなたの未来が今、スタートするのをイメージしてください……。

A) さらに大きな可能性を実現した結果として、拡大し、開花する幾つかのリソース（例：能力とスキル）とは？

コミュニケーションのとり方、かかわり方、仕事の仕方、時間の使い方、体の使い方、学び方、まとめ上げ方

B) あなたの拡大するスキルと能力の実現を継続的に前進させるための次の幾つかのステップ（行動）とは？

まとめる、書き出す、つなげる、学ぶ、ふり返る

10. このすべては、あなたの人生をどのように豊かにしてくれますか？

役割をはっきりさせてくれる、使命を自覚させてくれる、集中力をましてくる

10時25分から11時00分まで「結果を枠組む」エクササイズ第1ラウンド（言葉を使って行う）が行われた。続く第2ラウンド（言葉を使って行う）は、11時15分から12時まで行われた。

(3) トレーナーズトレーニングの6日目（パート2）の考察

「結果を枠組む」エクササイズについて、前夜は非言語で実施させたが、6日目の朝は、言葉を使って（ただし、追加された8、9、10の質問については非言語で）回答するようにクリスは指示した。

この「結果を枠組む」エクササイズについて、2011年5月4日のトレーナーズトレーニングにおける受講生の質問に対するクリスの回答をもとに、一連の質問、回答方法の意図について考察する。まず、「キー・エクспレッション」（キーワード）で答えるという点について、クリスは「答えとして、パートナーが多く語り始めたら、キー・エクспレッションで答えてもらうように手で合図（両手で短くするという合図）をして下さい。回答について、喋れば喋るほど、チャンクダウンしてしまい、詳細の中に埋没してしまいます。これでは継続的なプロセスから分離してしまいます。今は、大きなチャンクのレベルにしておきたいのです。」と話した。

続いて「5番の質問に答えはいらないのですか？」という受講生の質問に対して、「ガイドに書いて欲しいことがあれば、書いてもらって下さい。キー・エクспレッションはアンカーになります。」とクリスは答えた。

また、「8Dの質問はイメージしてもらうためのものですか？」という質問に対しても「その通りです。これも招待です。現在に戻る前に未来を向いてもらうということです。キー・エクспレッションが出てくれば、書いてもらって下さい。」と答えた。この回答に続いて、クリスは感覚システムについて次のように話し始めた。

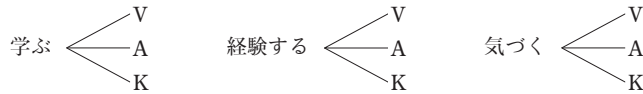
全ての感覚システムが活性化していますが、顕在意識は1回につき1つしか焦点をあてられません。強度により1つが選ばれます。ひょっとして体感覚（身体感覚）に焦点があてられているかもしれませんが、他のVAKOG（視覚、聴覚、体感覚、嗅覚、味覚）のサブモダリティも必ず存在しています。その人の焦点が特定の体感覚に向けられている場合にも、顕在意識は焦点を一度に全てあててはできません。どんな時でも複数の体感覚がありますが、顕在意識が焦点をあてられるのはその中で1つだけです。人によっては聴覚システムが強いかもしれませんが。その瞬間、自分自身の内的対話に焦点が向けられているかもしれませんが、本人が「データ」に気づいていないだけです。

また、体感覚、聴覚とは違う視覚システムの特徴が1つあります。体感覚については、毎瞬毎瞬気づくことができるのは1つにすぎません。それに対して、視覚システムは、私の後ろにあるホワイトボードをみなさんは全て見ることができ、何枚もの絵を同時に見ることができます。

キー・エクспレッションは意識的な表象システムであり、その人の使っている言語から優先感覚システムがわかります。あるいは目の動きからも分かるかもしれません。例えば、右上を見た後で「リソースに満ちあふれている」と発言したとすると、顕在意識のマインドは視覚に向けられています。言葉として聞こえるということは顕在意識の表象システムです。また、「感じる」と言ったとすると、その気持ちを感じるために、どの感覚システムをその人は使ったのでしょうか？視覚や聴覚を通して、人は気持ちを作っていきます。例えば、「居心地が悪い」といった時、「その時のことを考えてみて下さい。」と言います。その時、その人の目の動きはどうなりますか？右上にいったとすると、視覚のシステムを通してその気持ちを作っている可能性が高いです。

このプロセスでは、質問⁹⁾をした時、ある特定の感覚システムにもとづいた叙事的な言葉は使っていません。それをやると、特定の感覚システムにしか焦点をあてなくなってしまうからです。全ての質問に動詞を使っていますが、感覚システムは特定していません。感覚システム的には曖昧にしてあります。例えば「学ぶ」といった時、視覚的に、聴覚的に、体感的に3つの学び方をします。人はそれぞれ好みの感覚システムをもっています。「経験する」、「考える」、「気づく」、「検討する」というのも同じです（図表15参照）。

図表15 板書（3つの経験）

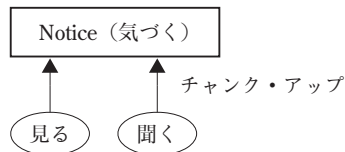


「何に気づきましたか？」と聞かれれば、ある特定のシステムに感覚が集まります。この「気づく」という動詞はチャンク・アップしています。一次的体験の組織化に与えられるラベルだからです。その人自身の順番でアクセスできるように促す質問なのです。

ここで「顕在意識のレベルでは、1つの感覚システムしか体験できないのですか？」という受講生の質問に対して、クリスは次のように話した。

無意識のレベルでは全てのシステムが機能しています。「気づく」という言葉をチャンク・ダウンして、「どうやってあなたがやってきたのか、見て、聞いて下さい。」と聞いています。そもそも「気づく」というのは、見ると聞くからなるからです（図表16参照）。

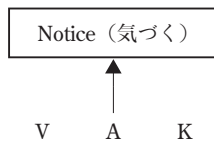
図表16 板書（チャンク・アップ）



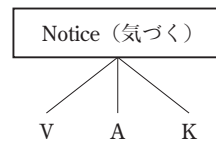
ここで受講生が「何が見えますか？何が聞こえますか？何を感じますか？それから何に気づきますか？」という聞き方と5Aの聞き方とは何が違いますか？」と質問した。クリスは板書しながら次のように答えた。

このように（左図表17参照）やっているのですね？次に、私の質問の順番をかきます（右の図表18参照）。

図表17 板書（受講生の順番）



図表18 板書（クリスの順番）



質問の順番を変えると、その意味も変わります。私は最初にチャンク・アップしたいのです。より大きな可能性を最初にひらきたいのです。アプリケーションが広がっていくからです。逆に、チャンク・ダウンするとき、区別していくことになります。「あなたがしてきたことに気づいて下さい。」と質問した時、そのコンテンツを相手から回収していることになります。

図表19 板書（コンテンツの回収とビトゥーイン・タイム）



これはビトゥーイン・タイムで表象されることが多いです。「どのようにあなたがやってきましたか」という時、どのような前提が入ってくると思いますか。「HOW（どのように）？」というのは動きを前提とします。質問された時、まず例を集めます。続いて、つなげていきます。自分がこれを実現するためにつなぐことができるようになります。「HOW（どのように）？」を入れるとスルータイムになります。つながりを作れます。ビトゥーイン・タイムである限り、達成できない可能性が残ります。つながりがなければ未来に移行していく中でアウトカムもどんどん先に行ってしまいます。だから、タイムフレームを使うことがエッセンシャルなのです。質問をありがとうございました。緻密な言葉の使い方をしているのです。何年も何年も進化を遂げてきたのです。

クリスは、受講生からの質問に答える中で、各感覚システムの特徴について興味深い話をした。また、「気づく」という動詞を使った質問や、「HOW（どのように）？」と問う質問の意図も解説し、非常に貴重な知見が明らかにされた。

IV おわりに

5日目のパート3では、まず「アウトカムをふり返る」質問が紹介された。これは、過去に達成したアウトカムについてふり返ることで将来のアウトカムを達成する力があるのだということを間接的に伝える方法である。続いて行われた「結果を粹組む」エクササイズでは、質問1から順番に質問7Bまで進んだ後、逆順に（7B→7A→6……と戻って）質問していく。これにより、前進するときには気づかなかったことにも気づける。また、このエクササイズを図示することで、質問が入れ子構造になっていること（図表4参照）

や、タイムライン上を進んで、ふり返らせる（未完了の）構造（図表5参照）を明らかにした。これは、このエクササイズより先に実施した「目的地を念頭に置いてスタートする」エクササイズと同じ構造になっていた。

さらに、このエクササイズについての受講生からの質問に答える形で、クリスは感覚システムの特徴について詳しく説明した。視覚システムと体感覚システム、聴覚システムとの違いや、感覚システムからチャンクアップした動詞（例えば「気づく」など）を使って質問する意図など非常に貴重な知見が紹介された。さらに、1番長いタイムフレームからふり返らせたり、「HOW（どのように）？」という質問でスルータイムにするなど一連の質問のエクササイズにより、クライアントのアウトカム達成の確率を高める効果的な方法が明らかにされた。これらの知見は、コーチングなどの場面で大変に価値あるものであり、記録に残せたことは大変有意義だと考える。また、一連のエクササイズはワークショップの中で緻密に積みあげられており、その構造も図表6で明らかにした。最後に出版許諾をいただいたクリスティーナ・ホール博士に感謝を申し上げる。

注

- 1) 本稿は、2020年9月11日にクリスティーナ・ホール博士から書面により出版許諾をいただいた。なお、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) 2011年5月3日の同ワーク・ショップで、クリスは、「7の質問は素敵なトランスを生むものです。7Bでは、目を閉じて楽しんで下さい。」と話した。
- 3) ハンドアウトの原文どおりである。「上達できることを意味します」の誤植と思われる。
- 4) 「ウェルフォームド・アウトカム」については、加藤雄士（2019）を参照されたい。
- 5) 加藤雄士（2020）の中で一連の質問を紹介している。質問1A、1B、1Cのことを言っているものと筆者は考える。
- 6) 5の質問のプロセスに言及しているものと思われるが、不明である。なお、2018年と2011年とではこのエクササイズの質問5.Aの質問文（和訳）は変更されている。2011年は以下のようにハンドアウトに書かれていた。「あなたの目的意識とつながって……深いレベルで 今から3日後に行ってください。そしてふり返ってみてください。あなたのトレーニング結果を達成するために、あなたがしてきたことに気づいて、どうやってこれをしてきたか、見て、聞いてください。そしてどんなにうまくそれが進展しているか、実感してください。」この質問文では、「気づく」が「見て、聞いて」よりも先にきている。

参考文献

- 加藤雄士（2019）「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—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（2020）「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.

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.