

第I部 ハード面調整法

基礎1

第1章

PCRT 総論

第2章

検査と調整の進め方の総論

第3章

筋骨格系症状の総論

第4章

症状別各論：腰痛編・頸部痛、肩こり編

目次

第1章

PCRT 総論	1
心身条件反射療法 (PCRT) の名称の由来	1
PCRT の定義	2
PCRT の五つの原則	2
PCRT の行動指針 (コンピテンシー)	2
PCRT を習得してできること	2
他の療法と PCRT を併用するにあたって	2
ハード面とソフト面の調整法 (療法)	3
PCRT におけるハード面調整法とは	3
PCRT におけるソフト面調整法とは	4
ハード面調整法からソフト面調整法への移行	4
3つの治療コンセプト	5
生体 (生命) エネルギー	5
各種療法に共通する「生体エネルギーブロック (EB)」	6
調整の指標は生体エネルギーブロック	6
エネルギー医学とカイロプラクティック	7
生体マトリックス	8
生体エネルギーシステム	8
PCRT の施術開発の秘話	9
「伝達系」「受信系」「記憶系 (メモリ)」	9
生体エネルギー研究の先駆者	10
関係性に注目	11
機械論的思考と有機論的思考	12
誤学習 (誤作動記憶) に注目	13
記憶の分類	14
PCRT の科学的裏付け	15
脳は電気信号の塊である	16
健康と病気の進行と PCRT の施術領域	16
自然施術療法の本質	17

第2章

検査と調整の進め方の総論	19
検査と調整の進め方	19
波長検査	20
目安検査	20

目安検査と EB 検査の違い	20
生体エネルギーブロック (EB) 検査	20
調整法とその学習課程	21
生体反応検査法 (PRT) の総論	21
生体反応検査法の種類	21
PCRT 検査の基本ルール	21
陽性反応の設定ルール	22
EB 検査のルール	22
生体反応検査法の判断ポイント	22
生体反応検査法の「マインド設定」	22
マインド設定の項目 (前提条件)	22
意念検査	22
生体反応検査法 (PRT) の各論	24
伏臥位レッグテスト	24
伏臥位レッグテストの陽性と陰性の	25
マインド設定 (意念検査)	25
仰臥位レッグテスト	25
仰臥位レッグテストの陽性と陰性のマインド設定 (意念検査)	26
中足骨伸張検査	27
アキレス腱伸張検査	28
外反検査	29
マッスルテスト	29
下肢マッスルテスト (中臀筋)	30
中臀筋マッスルテストのコツ	31
マッスルテストの陽性と陰性のマインド設定 (意念検査)	31
マッスルテストの練習法	31
仰臥位アームマッスルテスト (肩関節屈曲)	31
伏臥位アームマッスルテスト (肩関節伸展)	32
仰臥位アームマッスルテスト (肩関節内転)	33
フィンガーテスト	33
フィンガーテストの陽性と陰性のマインド設定 (意念検査)	34
フィンガーテストの練習の仕方	34
意念検査と PRT の応用	34
第 3 章	
筋骨格系症状の総論	35
筋骨格系症状の進め方の要約	35
筋骨格系症状のアプローチの仕方	35
「中心軸から枝葉へ」の理論で進める	36

基本バランス「目安検査」の流れ	36
大枠の目安検査の種類	36
小枠の目安検査（間接法）	36
間接法による基本バランスの目安検査の流れ	36
筋骨格系領域の基本 EB 検査について	40
筋骨格系領域の基本 EB 検査刺激の種類	40
筋骨格系「基本バランス」（脊柱）の EB 検査	44
全体的な進め方	44
脊柱の骨系 EB の検査	45
他の「系」に関係する脊柱 EB 検査	45
振動調整法	46
振動調整法+ブレインマップの調整（別名：脳リンク調整法）	47
ブレインマップ（BM）基礎領域部位	47
波長検査と調整	50
筋骨格系「基本バランス」（脊柱）	50
局所解剖と EB 検査の進め方と注意点	50
フィンガースクリーニング検査法	53
フィンガー可動検査法	53

第 4 章

症状別各論：腰痛編・頸部痛、肩こり編	55
腰痛編の総論	55
腰痛全般の検査と調整法	55
立位での可動検査（理学的検査）	56
仰臥位での可動検査（理学的検査）	56
仰臥位での直接法のマッスルテスト（目安検査）	57
伏臥位での直接法のマッスルテスト（目安検査）	61
腰痛関連の「系別」の EB 検査（目安検査）	62
仰臥位による検査項目	63
伏臥位による検査項目	69
腰痛全般の EB 調整法	74
腰痛編の症例別アプローチの特徴と調整ポイント	75
頸部痛・肩こり編の総論	81
頸部痛・肩こり全般の検査と調整法	81
立位、あるいは座位の可動検査	81
（理学的検査）	81
仰臥位での可動検査（理学的検査）	82
仰臥位での直接法のマッスルテスト（目安検査）	82
頸部痛、肩こり関連の「系別」の EB 検査	85

頸部痛、肩こり全般の EB 調整法	95
頸部痛、肩こりの症例別アプローチの特徴 と調整ポイント	95

第1部 ハード面調整法

基礎2

第1章

症状別各論：下肢編

第2章

症状別各論：上肢編

第3章

症状別各論：頭部・顎関節部編

第4章

症状別各論：めまい（ふらつき）編

第5章

脳神経の目安（EB）検査編

第6章

症例別各論：耳、目症状編

第7章

PCRT 各種技法編

目次

第1章

症状別各論：下肢編

股関節痛編	1
股関節痛の検査と調整法	2
股関節関連の「系別」のEB検査	6
仰臥位による検査	6
伏臥位による検査	7
股関節痛全般のEB調整法	8
股関節痛の症例別の特徴と調整ポイント	9
鼠径部痛症候群（グロインペイン症候群）・股関節唇損傷・大腿骨寛骨臼インピンジメント	9
大転子滑液包炎	9
梨状筋症候群	9
膝関節痛編	10
膝関節痛の検査と調整法	11
膝関節関連の「系別」のEB検査	12
仰臥位による検査	13
伏臥位による検査	15
膝関節痛全般のEB調整法	16
膝関節痛の症例別の特徴と調整ポイント	16
骨・軟骨系関連の症状	17
靭帯系関連の症状	17
筋肉系関連の症状	18
足部・足関節痛編	18
足部・足関節痛の検査と調整法	19
足部・足関節関連の「系別」のEB検査	23
仰臥位による検査	24
足部、足関節痛全般のEB調整法	26
足部、足関節痛の症例別の特徴と調整ポイント	27
骨・軟骨系関連の症状	27
靭帯系関連の症状	27
筋肉系関連の症状	28
神経系関連の症状	28

第2章

症状別各論：上肢編

肩関節痛の総論	29
---------	----

肩関節痛の検査と調整法	29
肩関節関連の「系別」のEB検査	34
仰臥位による検査	34
伏臥位による検査	36
肩関節痛全般のEB調整法	37
「肩関節痛」の症例別の特徴と調整ポイント	38
肩関節周囲炎（五十肩）	38
肩関節拘縮（凍結肩）	38
肩峰下インピンジメント症候群	38
肩腱板断裂	39
石灰沈着性腱炎	39
スポーツに伴う肩関節痛	39
肘関節痛編の総論	40
肘関節痛の検査と調整法	40
肘関節関連の「系別」のEB検査	43
仰臥位による検査	43
「肘関節痛」の症例別の特徴と調整ポイント	45
上腕骨外側上顆炎（テニス肘）	45
上腕骨内側上顆炎（野球肘、ゴルフ肘）	46
手・手指関節痛、その他症状編	46
手・手指関節痛、その他症状の検査と調整法	47
手・手指関節関連の「系別」のEB検査	53
仰臥位による検査	53
手・手指関節痛全般のEB調整法	56
「手関節・手指関節痛、その他」の症例別の特徴と調整ポイント	56
手根管症候群	56
母指CM関節障害	56
腱鞘炎（ばね指、弾発指）	57
狭窄性腱鞘炎（ドケルバン病）	57

第3章

症状別各論：頭部・顎関節部編

頭痛の総論	59
頭痛の検査と調整	59
仰臥位での直接法のマッスルテスト（目安検査）	60
頭痛関連の「系別」のEB検査	60
伏臥位による検査	61
仰臥位による検査	63
頭痛に関係するその他のEBの種類	64
「機能性頭痛」の特徴と調整ポイント	66

顎関節機能障害の総論	67
顎関節症の検査と調整	68
顎関節症関連の「系別」のEB検査	69
顎関節の運動	71
顎関節症全般のEB調整法	72
「顎関節症」の特徴と調整ポイント	72
PCRT 頭蓋骨調整法	73
背臥位での頭蓋骨EB特定法	74
前頭骨と後頭骨の上方と下方刺激	74
側頭骨の前方回旋刺激と後方回旋刺激	75
側頭骨の前方回旋刺激	75
側頭骨の後方回旋刺激	76
前頭骨と後頭骨の回旋刺激	77
前頭骨と上顎骨の側方移動・側屈・回旋刺激	78
蝶形骨と脳下垂体	79
慢性疲労症候群（倦怠感・疲労感）の総論	80
蝶形骨EBの検査法	80
後頭骨EBの検査法	80

第4章

症状別各論：めまい（ふらつき）編

めまい総論	81
めまい症状の種類	81
前庭器官の目安（EB）検査	82
前庭器官関連のめまいの調整法	87
小脳関連の目安（EB）検査	88
小脳関連のめまいの調整法	92
頸動脈洞関連（起立性血圧調節障害）の目安（EB）検査	93
頸動脈洞関連（起立性血圧調節障害）の調整法	94

第5章

脳神経の目安（EB）検査編

脳神経の目安（EB）検査の解説	95
第Ⅰ脳神経（嗅神経）	96
第Ⅱ脳神経（視神経）	96
第Ⅲ脳神経（動眼神経）	96
第Ⅳ脳神経（滑車神経）	97
第Ⅴ脳神経（三叉神経）	98
第Ⅵ脳神経（外転神経）	99
第Ⅶ脳神経（顔面神経）	99
第Ⅷ脳神経（内耳神経）	99

第IX脳神経（舌咽神経）	100
第X脳神経（迷走神経）	100
第XI脳神経（副神経）	100
第XII脳神経（舌下神経）	100

第6章

症例別各論：耳、目症状編

機能性（心因性）耳鳴り	103
機能性（心因性）難聴	104
機能性（心因性）視力障害	106

第7章

PCRT 各種技法編

PCRT 各種技法	109
意念調整法	109
ブレインマップ（脳領域）の応用	110
サイクルパターン調整法	112

第Ⅱ部 ソフト面調整法

中級Ⅰ

第1章

機能的症状の数値化

第2章

東洋医学概論

第3章

14 経絡

第4章

エネルギー系（伝達系）EB を絡めた調整法

第5章

空間ブロック（オーラ・チャクラ EB）調整法

第6章

心の構造（感情・価値観・信念）について

第7章

認知調整法

第8章

内臓系の機能的障害へのアプローチ

第9章

患者教育（施術前、施術後の説明）

目次

第1章

機能的症状の数値化	1
機能的症状の数値化	1
痛みのスケールの種類	1
PCRTの症状レベルとEBレベルの相関関係	2
症状レベルチャート（機能評価チャート）	2
症状レベルの検査項目	3
EBレベル（機能レベル）	3

第2章

東洋医学概論	5
東洋医学概論	5
陰陽論について	5
五行説について	6
経絡について	7
経絡の循環	8
経絡と七情の関係とPCRT	9

第3章

14 経絡	11
14 経絡	11
督脈 27穴	11
任脈 24穴	13
手の太陰肺経 11穴	14
手の陽明大腸経 20穴	15
足の陽明胃経 45穴	16
足の太陰脾経 21穴	18
手の少陰心経 9穴	19
手の太陽小腸経 19穴	20
足の太陽膀胱経 63穴	21
足の少陰腎経 27穴	23
手の厥陰心包経 9穴	24
手の少陽三焦経 23穴	25
足の少陽胆経 43穴	26
足の厥陰肝経 13穴	28

第4章

エネルギー系（伝達系）EBを絡めた調整法	31
----------------------	----

エネルギー系（伝達系）EBを絡めた調整法	31
二通りの経絡EB調整法	32
経絡EB検査法	32
経絡を組み合わせた調整法	35
追加経絡検査法	37
骨圧経絡刺激検査法	37
井合穴経絡調整法	40
PCRTの井合穴の臨床的応用	41
井合穴の取穴部位	41
手の陰経井合穴の取穴法	41
手の陽経井合穴の取穴法	43
足の陰経井合穴の取穴法	44
足の陽経井合穴の取穴法	45
井合穴調整法手順	46
PCRTによるチャクラの活用	47
PCRTによるオーラの活用	48
第5章	
空間ブロック（オーラ・チャクラEB）調整法	53
空間ブロック（オーラ・チャクラEB）調整法	53
空間ブロック（肉体外EB）の特定法	53
空間ブロック（肉体外EB）の調整法の選択	54
第6章	
心の構造（感情・価値観・信念）について	57
心の構造について	57
感情について	58
信念について	58
価値観について	61
第7章	
認知調整法	65
認知調整法	65
チャートを使ったPRTの仮説	66
認知調整法の進め方	67
認知調整法のスキル	70
3つのマインド設定	72
認知調整法のゴールデンルール	74
基本感情チャート	77
価値観チャート	79
信念チャート1	81

同じ「復讐心」のキーワードが繰り返される場合の調整法	83
信念チャート 2	84
認知調整法の治療メカニズム	86
詳細チャート（時系列・分野・立場）の進め方	87
「時系列」の進め方	87
「分野」の進め方	88
「立場」の進め方	88
幸福度のスケール検査	89

第 8 章

内臓系機能的障害へのアプローチ	91
内臓系機能的障害へのアプローチ	91
機能的障害と器質的障害	91
健康と病気の進行についての考察	92
心理社会的要因（ストレス）に対する PCRT と西洋医学の解釈の違い	93
機能的臓器症状かどうかの判断	94
機能的臓器症状のアプローチの仕方	94

第 9 章

患者教育（施術前、施術後の説明）	99
患者教育（施術前、施術後の説明）	99
施術前の説明例	100
施術後の説明例	101

第Ⅱ部 ソフト面調整法

中級2

第1章

システム思考と PCRT

第2章

各種チャート（検査調整の進め方・五感・三層構造）の解説

第3章

三層構造ポイントによる目安検査

第4章

記憶と PCRT の臨床研究

第5章

「意味記憶」と「エピソード記憶」の調整法

第6章

PCRT によるアレルギー治療

第7章

メンタル症状へのアプローチ

目次

第1章

システム思考と PCRT	1
システム思考と PCRT の総論	1
機械論的思考と生命論（有機論）的思考	3
「メジャー」と「マイナー」の概念	4

第2章

各種チャート（検査調整の進め方・五感・三層構造）の解説	7
五感チャートの使い方	7
視覚	8
聴覚	8
身体感覚	8
味覚	9
嗅覚	9
PCRT の施術の進め方における検査と調整の重要性	10

第3章

三層構造ポイントによる目安検査	13
三層構造ポイントによる目安検査	13
脳の三層構造の機能的分類について	13
一般的な脳の三層構造の解説と PCRT の誤作動関連領域	13
PCRT における脳の三層構造の誤作動記憶領域	14
臨床で使うタイミングとポイント	14
脳の三層構造ポイント部位のコンタクト	15
三層構造を使った事例	15
三層構造チャートの注意点	17

第4章

記憶と PCRT の臨床研究	19
記憶と PCRT の臨床研究	19
一般的記憶の分類	20
意味記憶とエピソード記憶に関連する脳領域	21
潜在記憶に関連する手続き記憶、プライミング、連合学習、非連合学習	22
記憶時間経過の分類	25
PCRT の誤作動記憶の施術領域	27
記憶過程のメカニズム	30
誤作動信号、誤作動記憶過程のメカニズム	31
誤作動記憶の「上書き」のメカニズム	33

認知調整法と記憶回路の強化	34
大脳辺縁系と記憶形成、並びに情動と記憶のメカニズム	34
新しい記憶形成から古い記憶の移行に関与するメカニズム	35
記憶固定化のメカニズム	36
記憶の再固定化のメカニズムについて	37
記憶の消去のメカニズムについて	37
暗示効果と記憶の神経学的説明	38
第5章	
「意味記憶」と「エピソード記憶」の調整法	41
「意味記憶」と「エピソード記憶」の調整法	41
『意味記憶チャート』の解説	42
「意味記憶」陽性反応の進め方	44
「エピソード記憶」の解説	45
「エピソード記憶」陽性反応の進め方	45
エピソード記憶の調整法	46
自然治癒力の信頼度のスケール検査	48
納得感のスケール検査	49
第6章	
PCRTによるアレルギー治療	51
PCRTによるアレルギー治療の総論	51
アレルギーと心身相関	52
PCRTからみたアレルギー症状のメカニズム	54
PCRTアレルギー治療の基本	55
アレルギー検査と調整の進め方	55
アレルギー治療の主な2つの施術プロトコル	58
アレルゲンの特定法	60
情報系EB→五感適応系からの進め方	63
アレルゲン特定から調整法への進め方	63
調整後のフィードバックの仕方	64
アレルギー治療の施術回数	65
比較的症例の多いアレルギー事例からEB検査の進め方	65
花粉症（鼻炎、目の痒み）	65
皮膚症状（アトピー性皮膚炎、蕁麻疹）	66
消化器系症状（腹痛、下痢、吐き気）	67
食物アレルギー	68
食物アレルギーと乳児アトピー性皮膚炎	70
食物アレルギーの食事制限の緩和動向	71
第7章	

メンタル症状へのアプローチ ・・・・・・・・・・・・・・・・	73
メンタル症状へのアプローチ・・・・・・・・・・・・・・・・	73
トラウマ（心的外傷）と記憶の解説・・・・・・・・	73
トラウマ（心的外傷）治療のアプローチ・・・・・・・・	75
パニック障害の一般的解説・・・・・・・・	77
パニック障害の神経学的メカニズム・・・・・・・・	77
PCRTによるパニック障害の臨床・・・・・・・・	78
パニック障害のアプローチの手順・・・・・・・・	78
パニック障害の調整事例・・・・・・・・	80
気分障害の一般的解説・・・・・・・・	81
PCRTが施術対象とする気分障害・・・・・・・・	82
気分障害の神経学的メカニズム・・・・・・・・	82
気分関連の大脳辺縁系の働きについての解説・・・・・・・・	83
気分障害のイメージによる目安検査・・・・・・・・	83
気分障害のアプローチの手順・・・・・・・・	84
気分障害の目安となる主な反応ポイント・・・・・・・・	85
発達障害に関する一般的解説・・・・・・・・	86
PCRTが施術対象とする発達障害傾向の子供・・・・・・・・	87
発達障害に関する神経学的メカニズム・・・・・・・・	87
発達障害傾向のハード面調整法の進め方・・・・・・・・	88
発達障害傾向の調整法の手順・・・・・・・・	88
不眠症に関する一般的解説・・・・・・・・	89
不眠症のアプローチの手順・・・・・・・・	90
無意識を探索する心得 ・・・・・・・・・・・・・・・・	91
無意識的な生体反応を検査する施術者の心得について・・・・・・・・	91
無意識の心の信号が、心身相関的に様々な影響を及ぼすことについての説明例・・・・・・・・	91
「意識・無意識・普遍的無意識」と「唯識論」について・・・・・・・・	92
無意識の存在が感覚的に分かりにくい人に対する説明の仕方・・・・・・・・	92
「心は蛇蝎のごとくなり」という親鸞上人の言葉を通じて心の両面感情、双極性を説明・・・・・・・・	93
患者のタイプや波長に合わせる施術者の心構えとは・・・・・・・・	94
患者との信頼関係を損なわない施術の時間管理法・・・・・・・・	94
施術者の質問に対して答えが出ない、あるいは納得感が生じない場合の要因・・・・・・・・	95
認知調整法効果のタイプ別特徴 ・・・・・・・・・・・・・・・・	96
効果を引き出しやすいタイプの特徴・・・・・・・・	96
効果を引き出しにくいタイプの特徴・・・・・・・・	96

第Ⅱ部 ソフト面調整法

上級

第1章

ジストニアとイップスの総論

第2章

ジストニアとイップスの各論

第3章

PCRT で活用するコーチング

第4章

PCRT における「質問力」

第5章

代理検査と遠隔治療

目次

第1章

ジストニアとイップスの総論	1
ジストニアとイップスの総論	1
ジストニアとイップス用語の由来	1
「ジストニア」と「心因性」との因果関係	2
ジストニア（イップス）の全般的分類	3
病態、部位、経過による分類	4
PCRT の観点から見た原因論	5
ジストニア（イップス）症状に対する PCRT の治療哲学	5
「情動」と「運動」、「意識」と「無意識」の関係性	6
イップス・心因性ジストニアの病態メカニズム	7
PCRT によるイップス・局所性ジストニアの治療の良し悪し	8
ジストニアの病態	9
マインドフルネス（瞑想）技法との共通点	10

第2章

ジストニアとイップスの各論	13
ジストニアとイップスの各論	13
PCRT 治療の理解と期待	13
「無意識の心の信号」が関係するという理解	13
「無意識」を理解する	14
無意識を理解するための事例	14
ジストニア（イップス）症状のメカニズムと治療に関する考察	15
ジストニア（イップス）患者への問診	17
全般的な問診のポイント	17
ジストニア（イップス）の全般的検査	18
ジストニア（イップス）の症例別各論	20
痙性斜頸	20
書痙	28
書痙（指の症状）の症状	28
書痙の典型的な訴え	28
書痙の問診	29
検査・調整の基本ステップ	29
書痙の検査と調整の詳細技法	30
発声障害	31
吃音と発声障害	34

スポーツ関連のイップス	39
イップスが生じやすいスポーツの種目	39
ゴルフのイップス	39
パター・イップスの技術的特徴	40
アイアン・イップスの技術的特徴	41
ドライバー・イップスの技術的特徴	41
ゴルフイップスの問診ポイント	42
ゴルフイップスの問診	42
検査・調整の基本ステップ	43
ゴルフイップスの検査と調整の詳細技法	44
野球の送球イップス	45
送球イップスの問診ポイント	46
検査・調整の基本ステップ	47
指導者やイップス経験者からのアドバイスに注意	49
イップス症状の動画映像から分析	50
スポーツパフォーマンス向上の多面的アプローチ	51
フォームと身体的一致	51
部分論の不調和と全体論の調和	52
メンタル面の安定とストレス管理	53
競技中の心の安定とパフォーマンス向上	53
パフォーマンス検査の仕方	54
失敗の捉え方と心構え	55
イップス患者の治りやすいタイプと治りにくいタイプ	56

第3章

PCRTで活用するコーチング	59
PCRTで活用するコーチング	59
コーチングの背後にある心理的側面	59
慢性症状サイクルから抜け出すためのコーチング	60
「気づき」のプロセス	61
「無意識の領域」へのアクセス	62
無意識は嘘をつけない	62
「盲点」や「未知」の領域を知る効果	63
「自然体」になるには？	64
心身の「調和」を引き出すために	65
心の視野を広げる	66
心の視野を広げるためのクセづくり	67
視野を広げるための心のエクササイズ	67
コーチングがうまく「機能するタイプ」と「機能しないタイプ」	68

無意識的に「制限する信念」と「行動」に向き合うコーチング	69
「寄り添う力」を高めるために	70
関心を寄せるためのスキル	71
関心のベクトルを合わせる	72
傾聴のスキル	73
フィードバックのスキル	74
チャレンジのスキル	74

第4章

PCRT における「質問力」	77
PCRT における「質問力」	77
効果的な質問	77
PCRT での質問の意味や意図	78
広く奥深い質問力	79
症状の質や原因に応じて異なる質問	80
「無意識の脳」への質問	81
質問力を高める「寄り添う力」	82
認知調整法の掘り下げ質問項目	83
慢性症状の背後にある心の構造を明確化	84
事実と現実の違いについて	84
質問のレベルを把握する	85
メタモデルとミルトンモデル	86
質問のレベルとの関連性	87
コーチング質問技法をメタモデルで解説	87
コーチング質問技法をミルトンモデルで解説	88

第5章

代理検査と遠隔治療	91
代理検査による調整法と遠隔治療の仮説的理論	91
ミラーニューロン	91
「量子もつれ」と「テレポーテーション」	93
代理検査による調整法	94
乳幼児、幼児の事例	95
犬（動物）の事例	97
人体模型の代理検査	97
臓器部位特定のための模型代理検査	98
遠隔治療	99

LCA

ライフコーチングガイドブック

第1章

コーチングの歴史と背景

第2章

「コーチングとセラピー（治療）」

第3章

「コーチングとティーチングの違い」

第4章

「基本的なコーチングスキル」

第5章

「コーチング心理学」

第6章

「コーチングの本質」

第7章

「効果的な質問」

第8章

「信念へのアプローチ」

第9章

「移行」

第10章

「各種コーチングスキル」

目次

第1章

コーチングの歴史と背景	1
コーチングの歴史と背景	1
コーチング・Cachingの語源	1
コーチング誕生の背景	2
コーチングの創成期 1970年代	4
NLPセミナー	5
コーチングの1980年代	6
コーチングの1990年代	7
コーチングの2000年代	8
ヨーロッパにおけるコーチングの発展	8
コーチング心理学の発展	9
コーチングのタイムライン	10

第2章

コーチングとセラピー（治療）	13
コーチングとセラピー（治療）	13
医療モデルとコーチング	15
コーチングの定義	16

第3章

コーチングとティーチングの違い	17
コーチングとティーチングの違い	17
ティーチング・スタイル	18
コーチング・スタイル	18
コーチングとティーチングのバランス	19

第4章

基本的なコーチングスキル	21
基本的なコーチングスキル	21
「聞くスキル」	21
「動かすスキル」	22
効果的コーチングのための7つの原則	23
コーチングにおける人の変化を支える7つのプロセス	24
コーチングにおけるメタモデル	25
コーチングの文脈モデル	25

第5章

コーチング心理学	27
----------	----

コーチング心理学	27
行動主義的コーチングの GROW モデル	27
認知行動的アプローチ	28
認知行動コーチング	29
認知コーチング	32
認知の歪み	32
コーチングが不可能な人	34

第 6 章

「コーチングの本質」	37
意識と無意識の探求	37
唯識論と「無意識」の重要性	38
プレーヤーにおける「意識」と「無意識」	38
指導者の役割と「意識」の高め方	39
パフォーマンス向上のための「意識力」	39
感覚と神経メカニズム	40
人間関係における「意識」の向け方	40
子育てと「意識」の質	41
意識の質と人間関係の向上	41
責任感の重要性とコーチングの進め方	42
意識と責任感の促進	43
コーチの経験とクライアントの責任感の微妙なバランス	43

第 7 章

「効果的な質問」	45
「効果的な質問」	45
コーチングにおける質問の力	45
コーチングにおける質問の「アート」	46
意識と無意識領域への質問	47
主体性と責任を育むために	48
問題解決コーチングにおける自己解釈へのシフト	49
人間心理のグレーゾーン	49
無意識の細部に注目する	51
クライアントの「答え」に注意する	52
非言語的なメッセージの理解	53
効果的なフィードバックの提供	54
「転移」と「逆転移」	55
コーチングにおける質問の本質	55
「思考ライン」と「思考レベル」に合わせて質問	56
現状を探る質問	56

意識を深める	58
クライアントの関心ごとを尊重する	59
他責傾向のクライアントに対する向き合い方	60
「目標」「価値観」「コミットメント」「モチベーション」を探る質問	61
その他の役立つ質問の事例	64

第 8 章

「信念へのアプローチ」	67
「制限する信念」	67
「制限する信念」の種類	68
信念は書き換え可能	69
フレーミングとリフレーミング	69
PAW プロセス	71
「制限する信念」の書き換え	71
「パワフルな信念」の例	72

第 9 章

「移行 (Transition)」	73
「移行 (Transition)」	73
アクションプラン (行動計画)	76
アンカー (構造) を創る	77

第 10 章

「各種コーチングスキル」	79
「バックトラッキング」(Backtracking) のスキル	79
「明確化 (Clarification)」のスキル	80
「擁護 (Championing)」のスキル	81
「承認 (Acknowledgement)」のスキル	81
「チャレンジ (Challenge)」のスキル	82
「要望 (Request)」のスキル	83
「ブレイク・ステート」、「割り込み」のスキル	84
「割り込み」のスキル	85
「許可」を求めるスキル	85
クライアントの責任を育む質問のスキル	86
クライアントのコミットメントを確認するための質問スキル	87
傾聴レベルと傾聴のスキル	88
フィードバックのスキル	90
セッション終了のスキル	91
抽象的で主観的なゴールに対するアプローチ	92
自己矛盾へのアプローチ	93
自己成長のための「小さな決断」	95

コーチングにおける倫理原則	96
コーチングサービス契約書のサンプル	98
契約の当事者	98