

施設長と管理職のための ストレスマネジメント講座

メンタルトレーナー
加藤史子

奇跡を呼ぶ！
スポーツメンタル
無敵の

加藤史子

すべてのスポーツシーンで成果を上げる

1万人以上を
指導した
加藤史子の
メンタル

最高の自分になれる
スポーツ瞑想

メンタルトレーナー加藤史子の
人生を整える
瞑想の習慣

心を整える職場瞑想

メンタルトレーナー加藤史子の
人生を整える
瞑想の習慣

心を整える職場瞑想

メンタルトレーナー加藤史子の
人生を整える
瞑想の習慣

心配性を克服！
不安から
解放される
技術

加藤史子

不安をコントロールして
安心感を手に入れよう

心は
強くなり
成長する

HEART THINKING
ハートシンキング

困難をチャンスに変える
メンタル
~7つのメソッド~

加藤史子

今、あなたの心のダメージ度は
何%ですか？

コロナストレス、コロナうつ、急増！
今こそ求められる、「折れた心」の特効薬。

人生を変える「自信」のつくり方

加藤史子
Fumika Kato

Change
The Label
チェンジ・ザ・ラベル

あなたの意識を
“劇的”に変える！

メンタルトレーニングで
部活が変わる

加藤史子

メンタルトレーニングで
**受験に
克つ**

加藤史子

メンタルトレーニングで
いじめをなくす

加藤史子

71日
消し去る
ストレスを
すっきり

加藤史子

仕事や人間関係で
ツラくなったとき読む本

ストレス体質を
卒業し
「生きづらさ」を
手放す法

加藤史子

願いがかなう
悩み解決
魔法の
パペット・
コミュニケーション

加藤史子

付属の人形に
質問するだけ！

自分っていったい何？
こころめがね
で見てみよう

加藤史子 ● JUN GSON ●

モヤモヤ、イライラ
不安なやみの正体は？

66
「こぎげんメソッド」
元気になる

加藤史子

あがっても
3秒で
あがり症を
克服する技術
大丈夫！

加藤史子

魔法の絵本
Mahou no Ehon

加藤史子

人生を整える
瞑想の
習慣

加藤史子

どんな悩みも5分で解決！
人生が変わる！
問題解決の
質問術

加藤史子

受験は
メンタル
トレーニングで
打ち勝て！

加藤史子

うんち王子
The Prince Poop

加藤史子

人間関係のからくりを知る

自分のパターンから脱却するゲーム理論

なぜ、気がつくと同じパターンを繰り返してしまうのか？
なぜ、あの人といると不快になるのか？
なぜ、うまくいかないことが起こるのか？

目に見えない自分の人生の脚本に気がついて
心のしくみを理解すれば、
望む感情、望む人間関係、望む未来を手に入れていくことができるようになります。



演習：ゲームのルール・プレイング

ねらい

1. ゲームとは何か理解する
2. 日常私たち自身がどのようなゲームを演じているか、
(そのときの自我状態や役割など)を体験を通して理解する
3. 自分が演じやすいゲームの傾向に気づく

演習の流れ

グループの構成

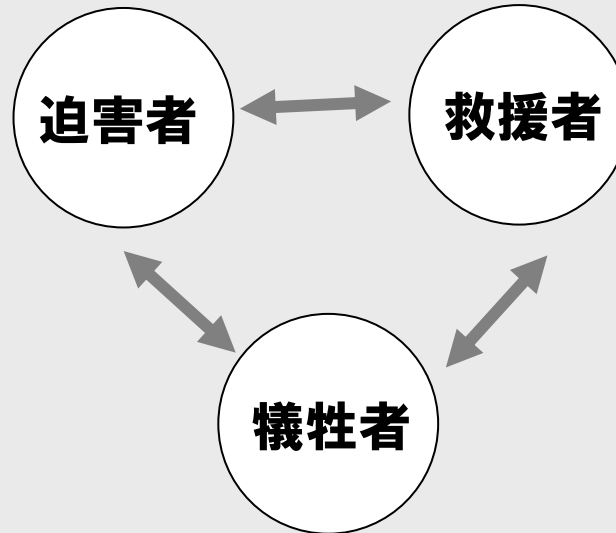
- ◆ 3人で1グループをつくる
- ◆ 役割を決める
 - ◇ ゴミを捨てる人
 - ◇ ゴミを捨てられる人
 - ◇ 自治会長

解決のための話し合いをする



ゲームの例

カープマンの定義による3つの役割で演じられる



ゲームの3つの役割とゲームの例

迫害者の役割で行われるゲーム

- ◆ 「はい、でも」
- ◆ あなたのせいでこうなった
- ◆ あらさがし

犠牲者の役割で行われるゲーム

- ◆ 私はばか者
- ◆ かわいそうな私
- ◆ モーレッツ

救援者の役割で行われるゲーム

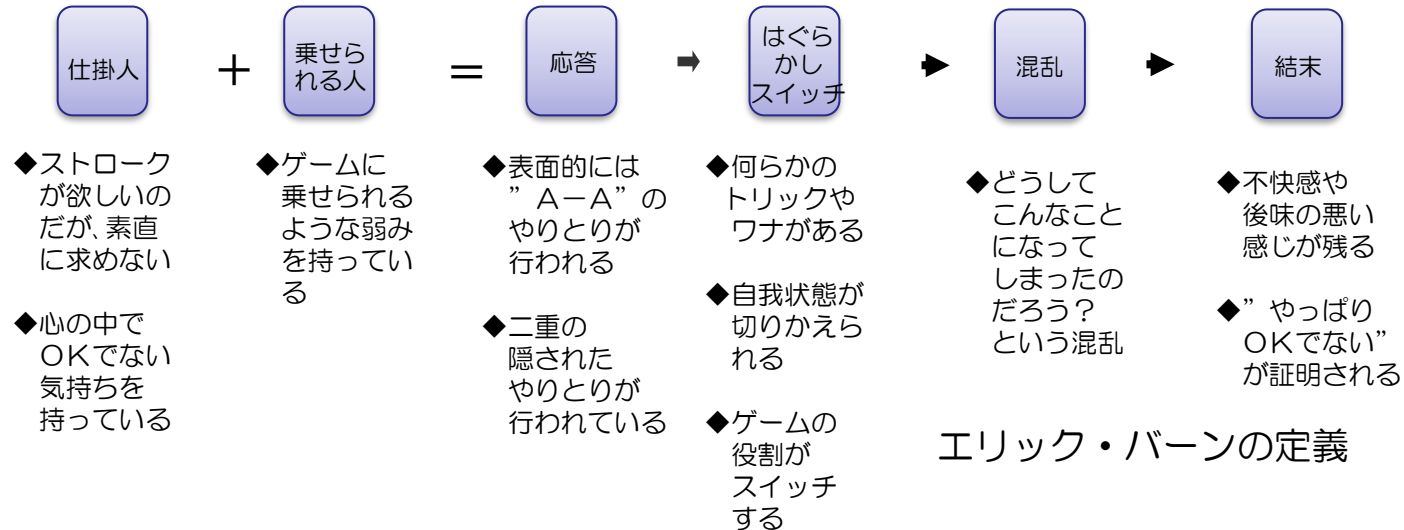
- ◆ おせっかい

ゲーム理論

ゲームの定義

1. 最終的に嫌な感情で終わる行動パターンがあり、当事者はそのパターンに気づかずに繰り返している
2. これらのパターンには、弱み、引っかけ、罠、混乱などがある
3. 通常もっともらしいやりとりだが、裏に隠されたやりとりがある
4. 予想できる結果に向かって、ゲームを終える

ゲームの公式



人はなぜゲームをするか

人はなぜゲームをするか

- ◆ ストロークが得られる
- ◆ 退屈せずに時間がつぶせる
- ◆ 正直でオープンなコミュニケーションに伴う
リスクをとらなくてよい
- ◆ NOT OK ポジションが維持できる（強化する）
- ◆ 人生脚本を進展させることができる

ゲームをやめるには

- ◆ 自分のゲームに気づく ◇ 前にもこんなことがあってこんな気持ちになったな
- ◆ 役割を演ずることをやめる ◇ 自分や相手がどんな役割を演じているか気づくこと
- ◆ A(アダルト)で対応する
- ◆ 期待されたものでない反応を試してみる
- ◆ 否定的ストロークを肯定的ストロークに変える ◇ 根気がいるが.....
- ◆ 自分自身や他人を無視したり軽視したりするのをやめる
◇ 自分自身に肯定的ストロークを与える ◇ 自分や他人に対するNOT OKをOKにする
- ◆ ゲームについて相手とよく話し合い気づく
- ◆ 結末の悪い感情をとり込まない
- ◆ 活動、親密、より楽しい時間をより多くもつ
- ◆ ゲームをしないように事前に避ける ◇ 極端な場合はそこから逃げる

心のポジション

相手+

自分のことは認められない
相手は認められるポジション

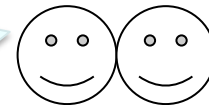
不安・恥・劣等感
悲しみ



どうせ
自分なんて
ダメ

自分も認め、相手も認める
ポジション

あなたなら
きっとできる

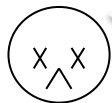


喜び・充実感・達成感

自分-

自分も相手も認められない
ポジション

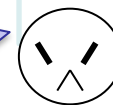
絶望・あきらめ



絶望的…
何をやっても
ダメ

自分だけ認め、
相手は認めないポジション

あいつが
間違っている
未熟なやつらめ





イライラ・怒り・
不満

自分+

相手-

自分も相手ももっと好きになる方法

欠点や短所 	プラスの側面 

リフレーミングとは？

『良いも悪いもその人の考え方次第』

シェークスピア

リフレーミングとは、フレームを変えて見てみること。

フレームを変えると、意味が変わります。

意味が変わると、反応、感情、行動も変わります。

フレームを変えれば、すべてのことは自分にとって
役立つもの(リソース)になり得ます。

言葉の自動翻訳機

- 本心の自動翻訳機を想像して言葉の奥にある期待や欲求は何かと考えてみる
- 言われても辛くない言葉を見つける

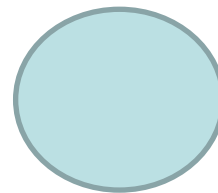
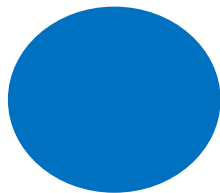


オーディエンススイッチ

ボリュームを変化させる2つのスイッチ

左側には消したい言葉

右側には言われたい言葉



いっせいのせで、一気にボリュームを変える。
消したい言葉のボリュームを下げ、言われたい言葉
のボリュームを上げる。

このことはもう終わったのだと 言い聞かせる

- 未完了のままだと苦しみは続く
- 完了したのだと思うと忘れることができる
- どうやって完了させるのか
- 一番簡単な方法は言いたかったことを言っ
たつもりで紙に書きだして破って捨てる

心を整えるハートの呼吸

PCが誤作動しているとき、電源を切ってから立ち上げると快適に動くように、頭の中を一度リセットする。

やり方

1. 心臓(ハート)のあたりに手を当てる。
2. 自分の呼吸を観察する
3. 好きな自然の景色をイメージする
4. かわいい動物の赤ちゃんや、人間の赤ちゃんなどをイメージする
5. イイ気分のまま、1分間そのまま呼吸を続ける。