

大江亜紀香のコア・コーチング アプローチ方法について



「解決したい課題がある、カベを打破したい、叶えたい夢がある、より成長したい」
そんなあなたをサポートする、大江亜紀香のコア・コーチング。

ここでは様々な手法を用いてあなたの潜在力を最大限に引き出します。

自分自身に本来備わっている潜在能力を、大いに開花させましょう。

アプローチ一覧

- ✓ コーチング
- ✓ ギフト・シードセッション
- ✓ クリーン・ランゲージ
- ✓ エリクソン催眠
- ✓ コンシャスリリース・メソッド
- ✓ NLPセッション・バリエーション



アプローチ方法は、コーチングを受ける側（クライアントである、あなた）のその日、その時の話題によって、大江の方で柔軟に選択します。基本はお任せいただく形となりますが、「これを体験してみたい」というリクエストも随時受け付けております。
数あるアプローチのうち、分かりやすく、かつ変化をパワフルに実感できる、お勧めのものを左に紹介いたします。

NLPセッション・バリエーション

潜在意識に直接アクセスすることで、困った状況や感情、トラウマを解消し、夢、目標の実現を加速させるパワフルなアプローチです。

テーマ	アプローチの名称	目的
1 ・人生の岐路にいる。 ・自信、意欲、知恵、潜在力を引き出したい。	賢者との対話	未来の賢者（自分自身）に質問をし、答えをもらう。
2 ・願望を実現させたい	ビジョン・タイムライン リソースを重ねる チェイン・プロセス	言葉やイメージだけではなく、身体も活用した、非常にパワフルな状態になるイメージトレーニング。
3 ・実現したい夢があるが、行き詰まっている ・問題にはまり込んでいる	8フレーミング・サークル	問題だと思っていたことが、自分を勇気づけ励ますものの宝庫であることに気づき、パワフルな状態を作り出す。

テーマ	アプローチの名称	目的
4 ・夢実現の妨げとなっている思い込みを外したい	ビリーフチェンジ・サイクル	分かってはいても、外せないビリーフ「〇〇は△△でなければならない」「私は～～だ。」などの思い込みを外す。
5 ・実現したいことがあるが、実現を妨げるもの[出来事、人]がある	ヒーローズ・ジャーニー	自分を応援する存在を発見し、励ましを受け、障害を乗り越えて目的を実現することをサポート。パワフルな状態になる。
6 ・やめようと思っているのにやってしまう	6ステップ・リフレーミング	ダイエット、たばこ、ギャンブル、甘いものを食べる、夜更かしなど、習慣を止める効果がある。
7 ・やろうとしているのに、できない	葛藤の統合	望ましい習慣を身に付け、定着させる効果がある。
8 ・存在感を増したい。 ・実現させたい夢がある。 ・一貫性を持ちたい。	ニューロロジカル・レベルの統一	実現させたい夢を設定し、そのために日常に行っていることから始め、全体性、一体感を感じ、その状態で自分が何者であるのか？ミッションを明確にし、行動を決める。
9 ・断ち切りたい人間関係がある	フィジカル・リリース	腐れ縁になっている人や、すでに会わなくなっているのに繰り返し思い出して否定的な感情になる相手との関係性を完了させる。
10 ・人間関係を改善させたい ・亡くなった人との関係性を完了させたい	ポジション・チェンジ	具体的な特定の人との関係を改善させる。
11 ・人間関係を改善させたい2	メタミラー	具体的な特定の人との関係を改善すると同時に、俯瞰した視点を持ち、問題解決能力を引き出す。
12 ・お金のテーマを扱いたい(欠乏感、焦り、不安、もっと収入を増やしたい等)	お金セラピー	状況に応じてNLPバリエーションからワークを行う。
13 ・理由は分からないが行き詰まっている。 ・よく同じような状況で行き詰まる。繰り返し似たような困った状況になる。	リ・インプリント	行き詰まりの原因となった最初の体験を書き換える(脳内イメージの書き換え)。過去の体験から学び、現在の自分の力で過去を癒す。
14 ・問題にはまり込んでいる ・捉え方を変えたい ・短時間で深く安らいだ至福の状態になりたい	コア・トランスフォーメーション	問題、制限のある状況から、深く安らかな、至福の状態へと変化させる。短時間で深い瞑想状態になりたい人へ。
15 ・強い感情を押さえない ・繰り返し出てくる感情を根元から終わらせたい	タイムライン・セラピー	過去、お母さんの胎内、前世、先祖など必要な過去に起こった出来事から学びを受け取り、自らの力で過去を癒し、気付きとともに感情が穏やかになる。

テーマ	アプローチの名称	目的
16 ・恐怖症、トラウマがあり、日常に支障がある	恐怖症の治療 1	高所、閉所、犬、先端、女性、暗闇等各種恐怖症を軽減、または取り除く。
17 使命・ミッションを見つけたい	ミッション・バイブレーション	声を通して自らの使命を見つけ、響きから一貫性を身に付ける。

●NLP心理学とは・・・

家族療法、ゲシュタルト療法、エリクソン催眠の天才的な3名のセラピストの手法をモデリングし、誰もができるように体系化したアプローチ。「実用的なコミュニケーション心理学」「脳の取扱説明書」とも呼ばれています。その変容は、あたかも魔法のように起こることから、創始者の第一冊目の著作名は『魔術の構造』と名付けられました。1970年代にNLPが発表された当時は心理療法家の間で学ばれましたが、どのような人生の状況にも対応しうるため、スポーツ（イメージトレーニング）、医療（痛みを押さえる、免疫効果を高める）、教育（記憶力を高める、潜在能力を引き出す）、政治（プレゼンテーション力、交渉）、経済（マーケティング、営業、コミュニケーション）、弁護士（交渉力）、芸術（表現力を高める）など、さまざまな分野へまたたく間に広がりました。

日本には、1980年代にもたらされたと言われていています。その後、2000年前後に研修講師の人たちが学ぶことにより成果を出し、日本で学ぶ人が増えるきっかけとなりました。

- ・ 当サービスは医療行為ではありません。心療内科、精神科へ通っていたり、睡眠薬等を服用中の方は、効果が出なかったり、逆効果となる場合があります。
- ・ 効果は人、状況により異なるため、成果の保証をするものではありません。
- ・ 特定の団体、宗教とは関係ありません。
- ・ このほかにもアプローチは多数あります。状況に応じて、ご提案いたします。



株式会社ひらり
 代表 大江亜紀香 (Ohe Akiko)
 〒150-0022 東京都渋谷区恵比寿南1-1-1
 ヒューマックス恵比寿ビル8F
 info@hilali.co.jp