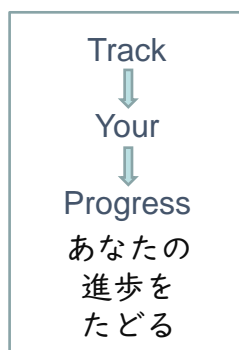


NLP and Goals -Update and Review

NLPとゴール - 更新とレビュー



Joseph O'Connor



Insights

洞察

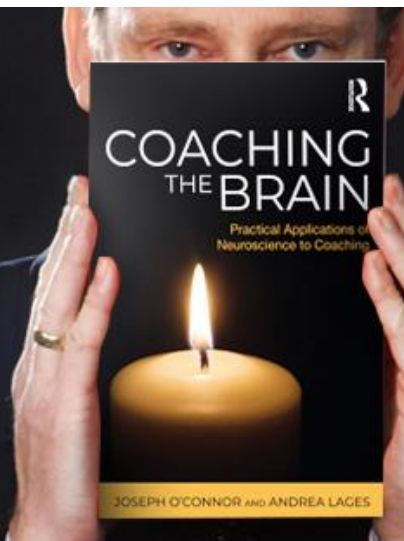
Questions

疑問

Feedforward

フィードフォワード

- Executive coach
エグゼクティブコーチ
- Coach trainer – over 1000
coaches in 20 countries
コーチトレーナー
20か国で1000人を超える
- Author – 19 books in 30
languages
著作者
19冊の著書が30か国語に
翻訳され、販売数50万部以上



Goals

ゴール

Review NLP material

NLPのマテリアルを確認する

What are goals?

ゴールとは何か？

Our relationship with our goals

私たちとゴールの関係

New approaches

新しいアプローチ

Goals and creativity

ゴールと創造性

What now...?

今度は何...？

Neuro Linguistic programming

神経言語プログラミング

Thinking – Language – Action

思考 – 言語 – 行動

The study of the structure of subjective experience.

主観的体験の構造の研究。



An attitude and a set of tools

態度とツールのセット

NLP

1. Neuro – how we think

Representational systems

Submodalities

Reframing

神経 – 私たちの考え方

表象システム

従属要素

リフレーミング

2. Linguistic

Language

Metaphor

言語学

言語

メタファー

3. Programming

Actions

Habits

プログラミング

行動

習慣

4. Emotional states

Anchoring
Calibration

感情的状態

アンカーリング
キャリブレーション

5. Goals

Outcome orientation
SMART models

ゴール

結果志向
SMARTモデル

6. Rapport

Matching
Pacing and leading

ラポール

マッチング
ペーシングと
リーディング

Goals – Dreams with Legs

ゴール – 脚を持った夢

When you set a goal you set both a destination
and start on a journey.

ゴールを設定すると、旅の目的地と
スタート地点の両方が設定される。

Present
State

現在の状態



Desired
State

望ましい状態

The desired state is your destination

- your *Outcome Goal*

「望ましい状態」はあなたの目的地 – アウトカムゴール

The journey is the way you will achieve it

- your *Process Goal*

「旅」はあなたがそれを達成する方法 – プロセスゴール

The Outcome Goal

アウトカムゴール

Your destination needs these qualities:

あなたの目的地は次の資質が必要

- *Positive* – what you want, not what you want to avoid
肯定的 – 避けたいことなく、望んでいること
- *Challenging* – just beyond what you think you can do
挑戦的 – 自分ができると思っている少し先
- *Measured* – how long?
測定 – どのくらいの期間で？
- *Appropriately Specified*
的確に特定されている
- *Evidence for achievement*
達成の証拠

Process Goal 1

プロセスゴール 1

In your journey, you need to have:

あなたの旅には次の物が必要：

- *Influence* – you must be able to take action – no one will carry you!
影響力 – 自分で行動を起こす必要がある – 誰もあなたを運んでくれないでしょう！

Process Goal 2

プロセスゴール 2

- **Feedback** フィードバック

How will you measure your progress?

進歩をどのように測定するか？

How often will you measure your progress?

どのくらいの頻度で進歩を測定するか？

How will you know you are on track?

軌道に乗っていることをどのように知ることができるか？

What milestones can you set up on the road?

旅の途中にどのようなマイルストーンを設定するか？

- **Time** - How long will the journey take?

時間ー旅の所要時間は？

Process Goal 3

プロセスゴール 3

On your journey you need: あなたの旅に必要なもの

- **Resources** リソース

- **Things** (e.g.. technology, equipment, environment)

モノ（技術、機材、環境など）

- **People** (e.g.. friends, family, business contacts)

人（友人、家族、仕事のコネなど）

- **Personal qualities** (e.g.. determination, creativity)

個人の資質（強い意志、創造性など）

- **Time** (There is an opportunity cost to every goal)

時間（すべてのゴールには機会費用がかかる）

- **Money** (What will it cost?) お金（いくらかかるか？）

- **Role models** (Who has done this?)

ロールモデル（誰がこれをすでに達成したか？）

Process and Outcome goal 1 プロセスゴールとアウトカムゴール 1

- For both journey and destination you need to consider:
旅と目的地の両方について、考慮する必要のあること
- *Does it fit your values? (Is it worthwhile?)*
あなたの価値観にあっているか？
(それは価値のあることか？)
- *Your action plan*
行動計画

Process and Outcome goal 2 プロセスゴールとアウトカムゴール 2

- *The ecology in the larger system*
より大きなシステムにおけるエコロジー
- *What are the consequences for others?*
他者への影響は何か？
- *What are the consequences in other areas of your life?*
あなたの人生の他の分野にどのような影響があるか？
- *What might you need to give up?*
何をあきらめる必要があるか？
- *What is good about the present circumstances that you want to keep?*
維持したい現状の良いところは何か？

The three elements of goals

ゴールの三要素

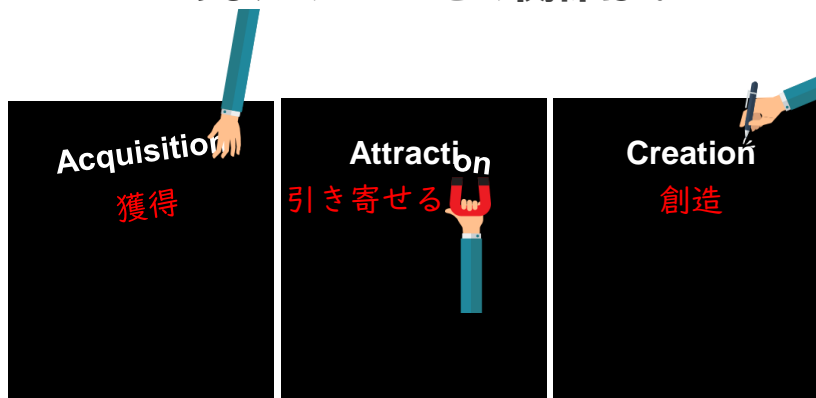
- What is being wanted?
何が求められているか？
- Who is wanting it?
誰がそれを求めているか？
- The relationship between the two?
両者間の関係は？

The Feeling of Wanting

欲しいという気持ち



What is your relationship with your goals? あなたのゴールとの関係は？



System 1 and system 2 processing システム1とシステム2のプロセッシング

FIRST REACTIONS 最初の反応

System 1 = fast, automatic, impulsive, associative, emotional and unconscious

システム1=速い、自動的、衝動的、連合的、情動的、そして無意識的

processing – limbic
プロセッシング=辺縁系

THINKING 考え

System 2 = slower, conscious, reflective, analytical, rational, logical

システム2=ゆっくり、意識的、内省的、分析的、合理的、論理的

processing – neocortex
プロセッシング=新皮質



System 1 – ‘Fast Thinking’ システム1 – ‘素早い思考’

System one is triggered by context. Our thinking is influenced by our environment -without us being aware of it.

システム1は文脈がトリガーになる。私たちの思考は、気づかぬうちに環境の影響を受けている。



System one tries to understand by believing what is offered, not by reflection and analysis.

システム1は、内省や分析によってではなく、提示されたものを信じることによって理解しようとする。

System one tries to apply ready made quick rules to problems, whether appropriate or not.

システム1は、適切であろうとなかろうと、既製のクイックルールを問題に当てはめようとする。

Puzzles パズル

• A bat and a ball cost \$1.10.

The bat costs \$1.00 more than the ball.

How much does the ball cost?

バットとボールで1ドル10セントする。

バットはボールより1ドル高い。

ボールはいくらか？

• If it takes 5 machines 5 minutes to make five pencils, how long would it take for 100 machines to make 100 pencils?

5本の鉛筆を作るのに5台の機械で5分かかる場合、100本の鉛筆を作るのに100台の機械でどれくらいの時間がかかるか？

• A lily flower is growing in the middle of a lake. Every day it doubles its size. It takes 46 days to cover half the lake, how many days are needed for it to cover all the lake?

湖の真ん中にユリの花が咲いている。毎日、その量は2倍になる。湖の半分を覆うのに46日かかるが、湖全体を覆うには何日かかるか？

The Traps of Goal setting

ゴール設定の罠

- **Status Quo Bias**
現状維持バイアス
- **Outcome Bias**
アウトカム・バイアス
- **Confirmation bias**
確証バイアス
- **Survivor Bias**
生存者バイアス



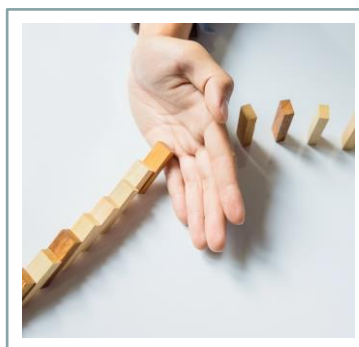
Status quo bias

現状維持バイアス

We prefer to remain with the known than risk the unknown or unfamiliar.

(‘The devil you know...’)

私たちは未知のものやなじみのないものでリスクを冒すよりも、既知のものにとどまることを好みます。(「あなたが知っている悪魔...」)



What you want is what you get?
あなたが欲しいものはあなたが得るものですか？

Goal + Action in Context X = Outcome
ゴール + 文脈Xでの行動 = 結果

Goal is what you want - you set the goal and control your thinking about it.

Action is what you do – it too is under your control.

Context is the total system you are in, including other people and their actions – you have NO control.

Outcome is what you get – you have no control.

ゴールはあなたが望むものーあなたはゴールを設定し、それについての考えをコントロールする。

行動はあなたがすることーそれもあなたのコントロール下にある。

文脈とは、他の人々と彼らの行動を含む、あなたがいるシステム全体ーあなたはコントロールできない。

結果はあなたが得るものーあなたにはコントロールがない。

Confirmation Bias

確証バイアス

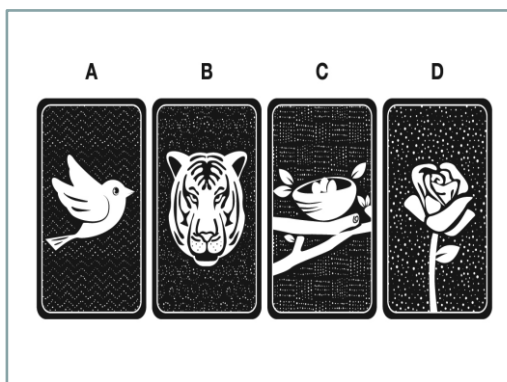
Cards have a bird or tiger on one side and a rose or nest on the other.

カードの片面には鳥またはトラが描かれ、もう片面にはバラまたは巣が描かれている。

Rule: All cards with a bird on one side have a nest on the other.

ルール：片面に鳥が描かれているすべてのカードは、もう片面に巣がある。

Question: Which cards should you turn over to confirm that rule?



質問：そのルールを確認するには、どのカードを裏返す必要があるか？

Truth and source amnesia

真実とソースアムネジア（出典健忘）

We remember facts...

私たちは事実を覚えてる
...

But not where and
when we learned them

しかし、いつ、どこで
それを学んだか覚えていな
い。



And we may not
remember if it was
true or false,
especially if it was
odd or surprising.

そして、それが本当
だったのか嘘だった
のか、特にそれが奇
妙だったり驚くべき
ものだったりした場
合は、覚えていない
かもしれない。

Availability bias

Survivor bias

可用性バイアス
生存者バイアス

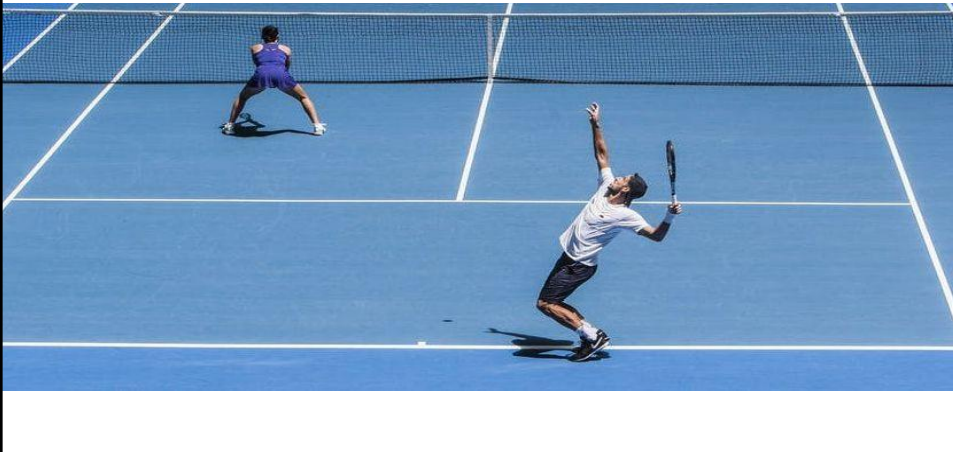
We judge by the
evidence that is
easily available.
Success stories are
always available.
We do not look at the
full evidence.



私たちは容易に入手できる証拠によって判断する。成功事例は
常に入手可能である。私たちは十分な証拠を見ない。

WYSIATI (What you see is all there is)

アウト？バイアス？（自分の見たものがすべて）



THANK YOU!

ありがとう！

Questions and Comments?

質問やコメントは？