

プレミアムコース5日目 心理学・操体法アプローチ



ALLアプローチ協会
代表 山口 拓也

心理学

- ①NLPについて・・・
- ②バランスホイール
- ②チェインプロセス
- ③モーニングクエストジョン
- ④リフレーミング
- ⑤バランスホイール
- ⑥コミュニケーションゲーム

セミナー目的

- NLPを実践し患者様の対応や自分のセルフイメージを高めて目標達成できる状態を作る
- 操体法を学び新しいアプローチ方法を学ぶことができる
- 筋膜・内臓・経絡アプローチをより深めることができる

NLP（神経言語プログラミング）とは・・・？

NLPは、1970年代に米国カリフォルニアで始められた言語学と心理学を組み合わせた実用的な学問です。

- 神経：五感を通して世界を認識し情報を取り入れている
- 言語：五感を通じて得られた情報をコード化し、意味を与えて思考や行動を整理し、他の人と通じ合うために言語を用いる
- プログラミング：体験や経験によって構築された、人間の中にあるプログラム

セミナーを始める前に . . .

GOOD & NEWをやってみましょう!!



- ・ 組織の活性化のために開発されました。
- ・ 1日の始まりに「よかった事」「新しい発見」を話すことによって脳を活動的な状態にしていきます。

開発者はアメリカの教育学者であったピーター・クライン氏

人生は選択と決断の連続



目標達成の公式

セルフイメージ
の高さ

×

スキル・テクニッ
クの高さ

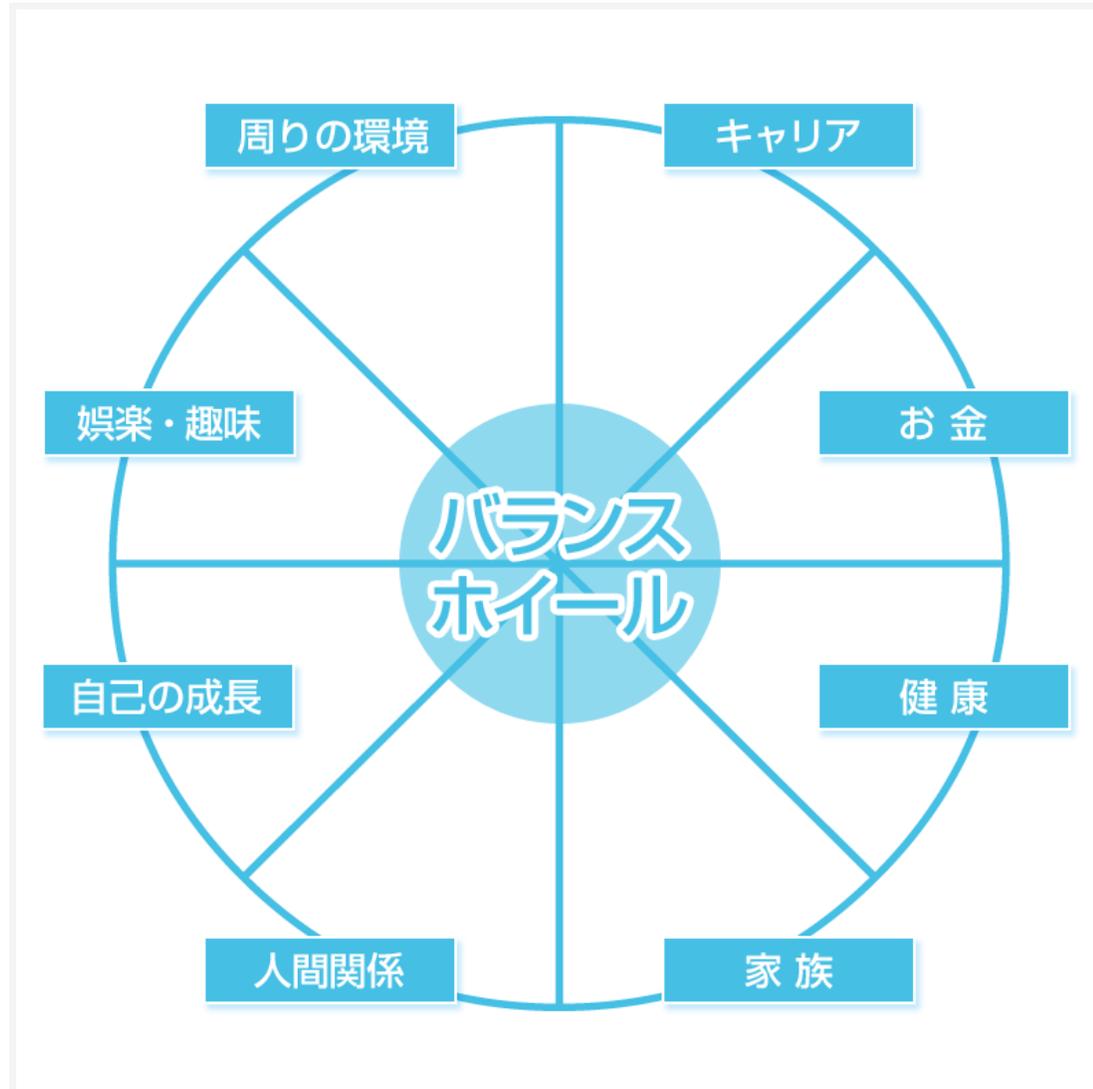
=

成果・結果

アウトカム（欲しい結果）の設定

- あなたが欲しい成果や結果はなんですか？
- 成果や結果を手に入れることは、あなたにとってどんな意味がありますか？
- あなたはこの1～2.3年以内にどんなことを達成したいですか？

バランスホイール



自分の人生の各場面について現状把握してみましよう。

人から見てどうかではなく、自分自身の基準で見ます。

中心が0、円周が10です。
自分自身の満足度を線、またはカーブで示します。

あなたはどのようなホイールにしていきたいですか？

チェインプロセス

- ・ 成功するに至るプロセスをイメージして歩くことで成功を前もって体験するワーク
- ・ リアルに描き、リアルに体験することが重要

(効果的なわけとは)

- ・ 目標をイメージの中で先に達成しておくこと
- ・ すでに目標を達成したという視点もてる
- ・ 達成のプロセスを具体的にイメージできる
- ・ やるべきことが明確になる

モーニングクエスト

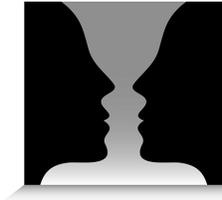
■質問することにより意識や思考が変わり、得られる結果に大きな影響を及ぼす。

【効果的な質問例】

- ・〇〇を実現するためには、今日1日をどう使うのがベストだろうか？
- ・今日の夜、ベットに入るとき、どんな状態なら自分は満足するだろうか？
- ・今日が人生最後の日だったら、どんな風に過ごすだろうか？

リフレーミング (Reframing) とは、
その人が持っている枠組み (フレーム) を変えること

リフレーミング



- チャンスは不運や一次的な敗北の陰に隠れてやってくる
- 安定するのは、墓場に行ったときだけ・・・ (神田 昌典先生談)
- 自分は成功した回数よりもはるかにたくさんの失敗をしてきた
ージャック・ニクラウサーー
- 人生もビジネスもイレギュラーの連続である。それゆえに対応能力
を上げることで対処するしかない = **リフレーミングの能力**

リフレーミングとは・・・？

良いも悪いも考え方次第

ーシェイクスピアー

- リフレーミングとは、心理的枠組み（フレーム）によって、人や物事への印象や意味を変化させ、理想に向かえる有効な状態にしていくことを言います。
- このリフレーミングを学ぶことによって、失敗したとき、悔しさで前に進めないとき、プレッシャーがかかっている時など、行き詰っている状態の認識の枠組みを変え、新たな選択肢を見出すことができます。

リフレーミングエクササイズ

- 3～4人組

- 自分の短所を伝える

「私、〇〇なんです。」

- 「Aさんは、〇〇とお感じなのですね。そして、あなたは□□なのですね。」

操体法とは・・・？

- 患者様自身が自分の体のサインに気づいて、自分の生活や生き方を見つめ直し変えていくためのお手伝い
- 自分の体は自分でしか治すことができないということに気づくきっかけ

操体法について

「原始感覚」を呼び覚まし且つ、研ぎ澄ましながら心身のバランスを整える。

(原始感覚とは?)

そもそも人間に備わっている感覚

あくびや伸び、反射運動など無意識の行為

操体法のメリット・デメリット

【メリット】

- ①時短になり・治療が全身に波及する
- ②筋膜・骨格・自律神経系の調整が一度にできる
- ③問題点の追求がそこまで必要ない
- ④インナーの収縮が働き症状のもどりが少なくなる
- ⑤禁忌がなく好転反応などがほとんどない

【デメリット】

- ①重度の患者様へは対応が難しい（内臓由来や快の刺激が感じられない患者様）

4つの自己責任

食（飲食） 息（呼吸） 動（身体活動） 想（精神活動） 環境

4つのバランスが崩れ、環境に順応できなければ不健康になる。

体は良くなったり、悪くなったりという可逆性がある。

操体法を実践してみよう①

・ 膝裏のコリの触診

【見るべきポイント】

つま先の開き、足の長さ、手の向き、胸郭の高さ、顎のズレなど

解剖学的には、膝窩筋・足底筋・腓腹筋の内側・外側・ハムストリングス

目安の1つとして触診しておく

操体法を実践してみよう②

つま先あげ

(ポイント)

- ・自分のポジションを気をつける
- ・つま先あげを事前に確認
- ・相手の快刺激につながる動きを引き出す

(指標)

足関節背屈・膝倒し・ふくらはぎ、膝窩筋の硬さ、両肩屈曲

操体法を実践してみよう③

- かかと伸ばし

(様々なバリエーションがあるので、ご紹介)

- ①反対側の足を屈曲させる
- ②肩の挙上と同時に行う
- ③頸部の回旋を促す

操体法を実践してみよう④

- 膝倒し
 - 評価は、一緒に行う
 - 抵抗をかけるベクトルは、正中に力を向かうように力を入れていってもらう。
 - 抵抗をかけるところは、途中で止めても良い

操体法 圧痛操体・解剖学

そもそも「快刺激 + 高圧 = 快高圧」を利用したのが圧痛操体
痛みからの逃避反応が全身の歪みを修正していく。

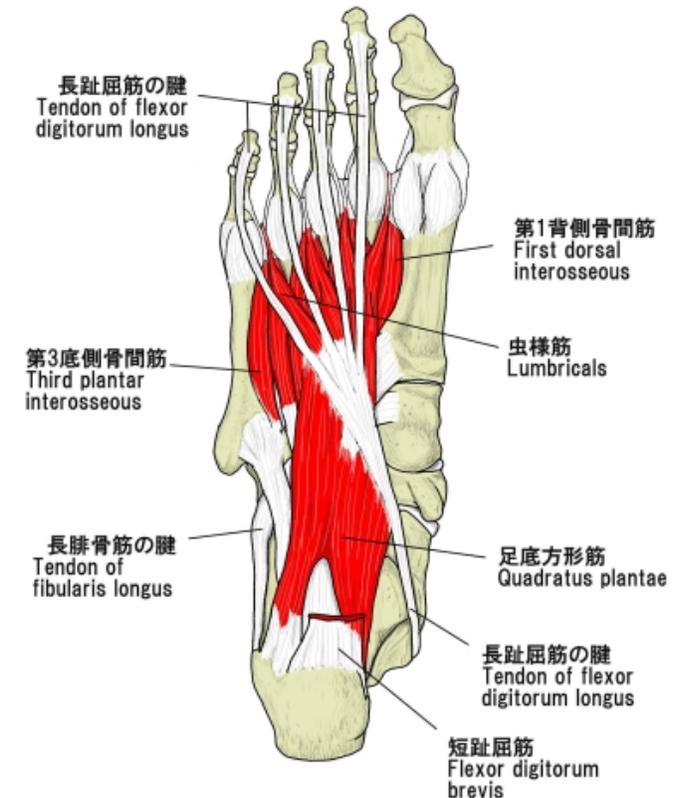
①足趾圧痛操体、第4・5中足骨間

【ポイント】

触れる部位を間違えないようにする

【指標】

- ・ 頸部回旋、体幹に有効



圧痛操体のポイント

- ・最も筋硬結がある部位にアプローチする
- ・快刺激である事を忘れない
- ・筋肉の解剖をしっかりとイメージしておく
- ・防御性収縮が強く入らない刺激を入れておく
- ・相手の逃避反応を意識して介入していく
- ・最終的には、患者様に指導して行ってもらおう

圧痛操体（下肢）

②下腿三頭筋圧痛操体・アキレス腱圧痛操体

【ポイント】

筋硬結をしっかりと外側に誘導していく。

【指標】

足関節・体幹・上肢に有効
浮腫みへのアプローチにもなる



圧痛操体（下肢）

③後脛骨筋圧痛操体

【ポイント】

脛骨から引き剥がすように圧を加えていく。

【指標】

足関節・体幹・股関節・頸部



圧痛操体（下肢）

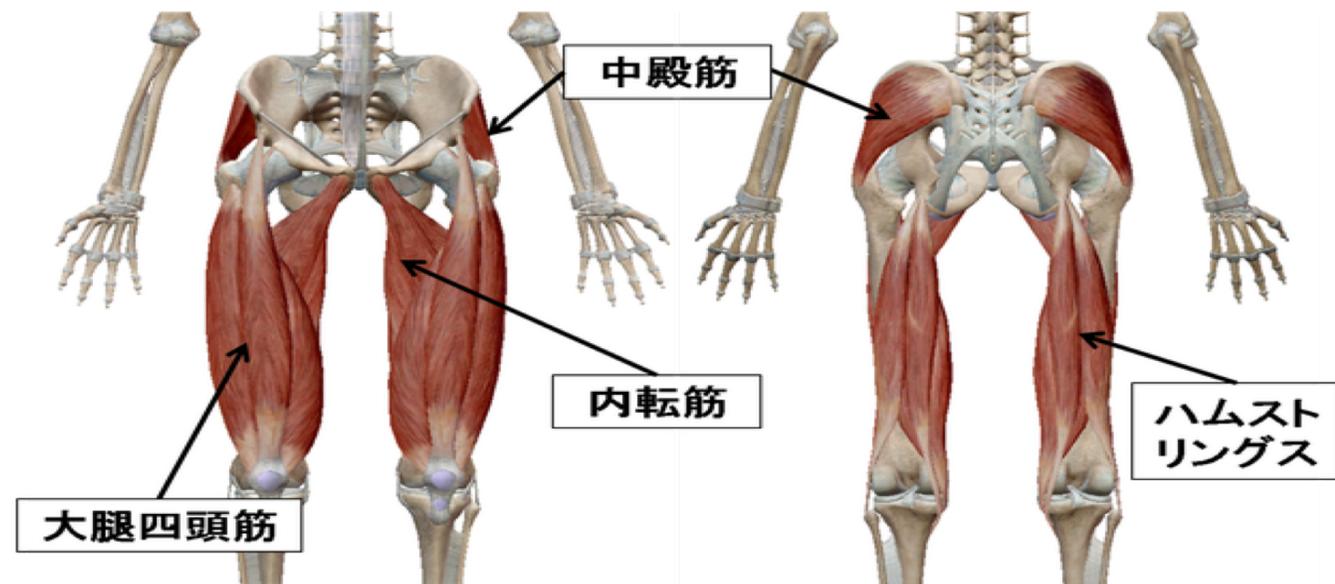
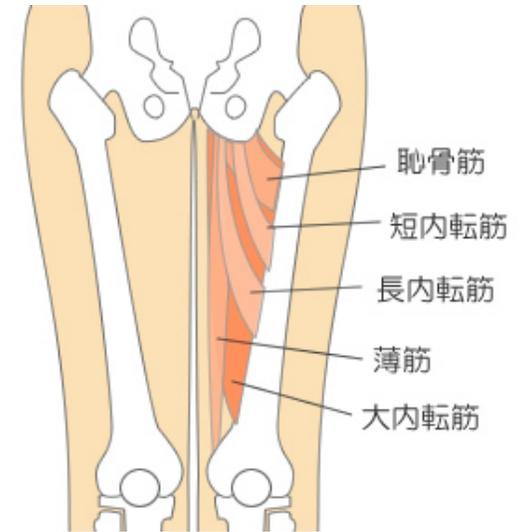
④内側広筋圧痛操体

【ポイント】

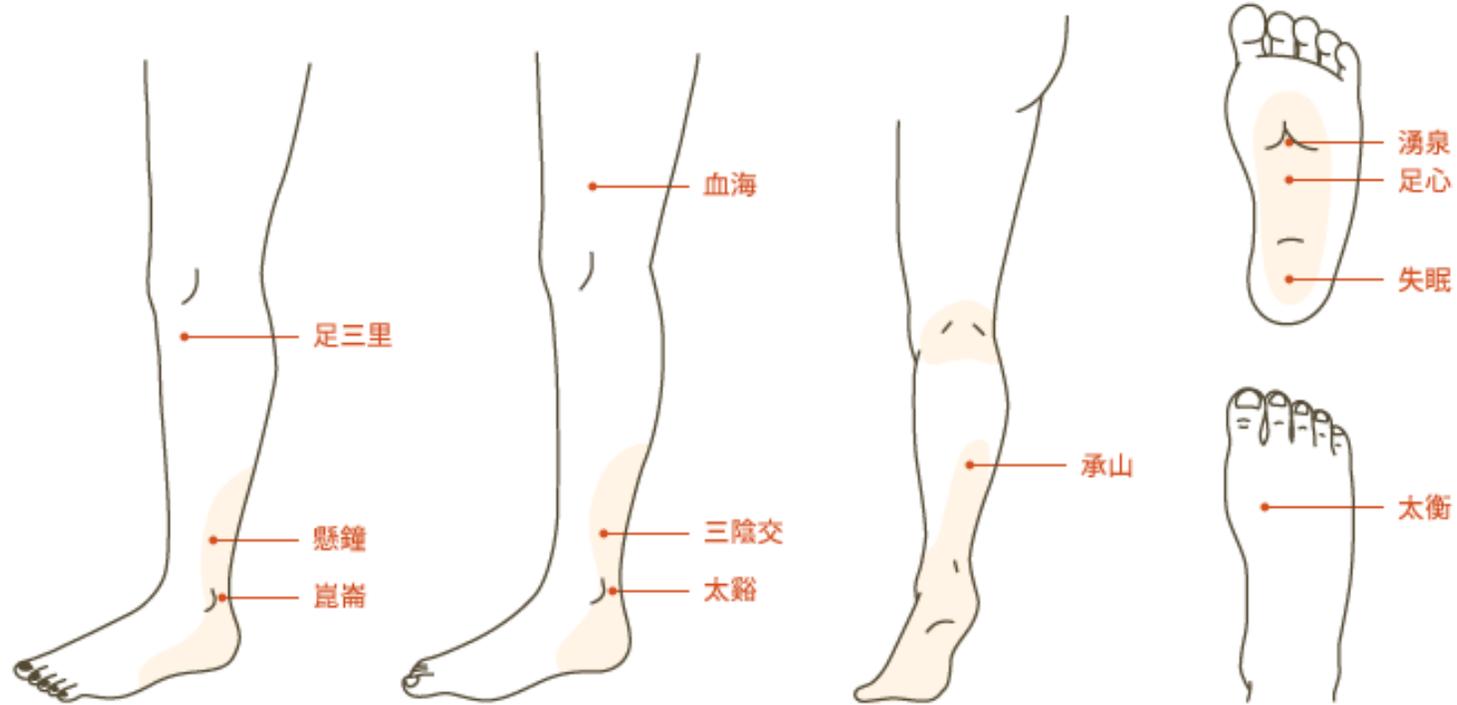
- ・横から硬結を捉えていく
- ・血海の部分でもあり膝から3横指程度の場所（目安）

【指標】

股関節・膝・体幹を指標に



压痛操体（経絡確認）



圧痛操体（上肢）

⑤母指球筋、小指球筋の圧痛操体

⑥爪の圧痛操体

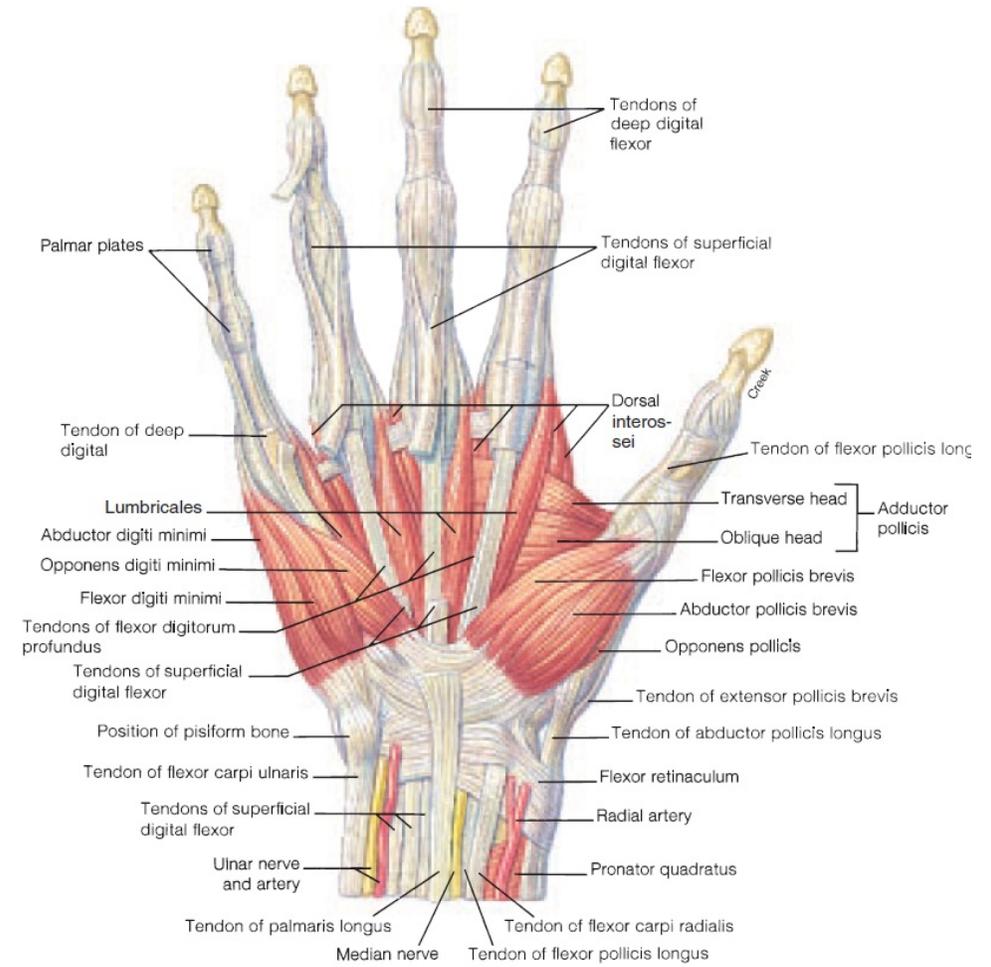
⑦水かき圧痛操体

【ポイント】

⑤・硬結部位をしっかりと把握する

⑥・遠位に引っ張る事を意識する

⑦最もコリがある硬結部位を探していく



圧痛操体

⑥腕橈骨筋

【ポイント】

- ・ 硬結部位を外に逃がしていく
- ・ 肩屈曲の制限強い患者様に行う

⑦三角筋・外側筋間中隔

- ・ 前方にリリースしていく
- ・ 同時にアプローチしていく



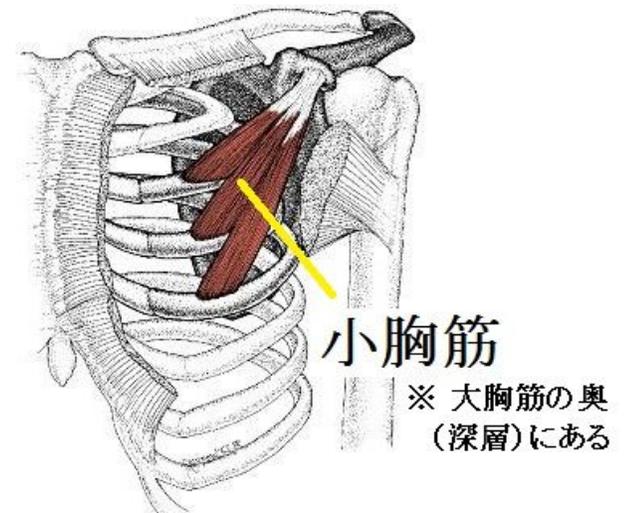
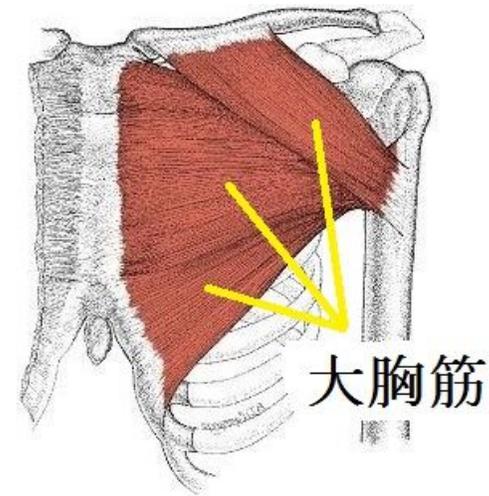
圧痛操体

⑧小胸筋圧痛操体

- ・硬結部位を抵抗感のない方にリリースしていく
- ・メンタル系・上肢・体幹のアプローチ

⑨鎖骨内側圧痛操体

- ・メンタル系・上肢・体幹の
アプローチ



圧痛操体

⑩棘下筋圧痛操体

- ・ 相手が楽なポジションをとる
- ・ 頸部に向けてリリースすることが多い
- ・ 肩甲帯・上肢のリリース時に行っていく

・ 応用の紹介

(大腰筋・後頭下筋・胸鎖乳突筋など)

