統合言語コーチング
通信講座　初級編

ILCS

目次

01 ILC の基礎知識

02 ILC の基本哲学

03 ILC のゴール

04 IC とレゾナンス

05 言葉と認知

06 ゴール設定

07 セルフ ILC のステップ

08 ILC ソリューション

01　ILC の基礎知識

学習目標

- ILC の基礎知識・強みがわかる
- ILCS について知る
- 統合言語とは何かを理解する

1-1　ILC とは

●ILC とは

ILC は言語学・身体学・心理学を統合して 2020 年に完成したコーチング技法です。武術・整体・心理療法・催眠・潜在意識・腸活などの理論を統一的に説明し、かつ実践的な技法群として体系化されています。

●ILC のコンセプトとロゴマーク

ILC では「東洋と西洋の統合」「言語と非言語の統合」「自我と自己の統合」をテーマとし「たった一言が世界を変える」をコンセプトとしています。また ILC のロゴは「ことば・からだ・こころの統合」を表しています。

I-2　ILC の強み

●ILC の特徴

ILC には、以下のような特徴があります。

1：多彩なメソッドで対応できる範囲が広い

パニック障害から恋愛や夫婦・親子関係、
ビジネスコンサルまで幅広く対応

2：身体のお悩みにオンラインで対応

通常のコーチングでは対応しづらい腰痛や頭痛にも対応
対面せずとも遠隔（オンライン）で改善

3：スピードが速く、回数が少なく済む

過去・原因よりも未来・解決にフォーカスした手法で
1 回のセッションの時間が短く、回数も少なく済む

I-3　ILCS とは

●ILCS とは

ILCS は統合言語コーチング協会の略称です。（Integrative　Language　Coaching　Society）　ILCS は ILC を世界中に広めることを目的として 2020 年に発足しました。

●ILCS のミッションと運営理念

ILCS は「すべての人が”本音”で生きられる社会の創造」をミッションとして活動しています。運営理念として「言葉の力で人びとの幸せに貢献する」掲げています。

I－4　統合言語とは

●統合言語とは

言語情報と非言語情報を合わせて「統合言語」と呼ぶ。

POINT

統合言語＝言語情報＋非言語情報

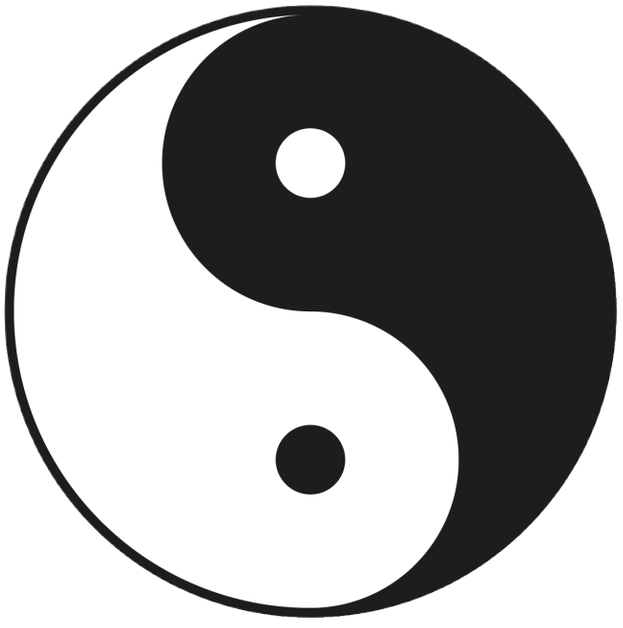
ILC では言語と非言語を問わず、クライエントから発せられるすべての情報を「メッセージ」として処理します。

●統合の概念

ILC では以下の 2 元の概念を統合的に捉え、対立しないよう調和に導きます。

言語	非言語
緊張	脱力
粒子	波
個体	気体
執着	散漫
賢い	アホ
3 次元	5 次元
地球	宇宙
おねがい	おまかせ
送信	受信
男性的	女性的
精子	卵子
陽	陰
奇数	偶数

有	無
攻め	守り
能動	受動
左	右
火	水
DO	BE
左脳	右脳
日足	御霧
凝縮	解放
自転	公転
メグリ	マワリ
右回り	左回り
求心力	遠心力
ムスビ	ホドケ



まとめ

◆ILC＝統合言語コーチング

◆ILC の特徴

１：対応の幅が広い

２：身体症状にも対応

３：時間が短く、回数が少ない

◆ILCS＝統合言語コーチング協会

ミッション：すべての人が本音で生きられる社会の創造

理念：言葉の力で人びとの幸せに貢献する

◆統合言語＝言語情報＋非言語情報

02 ILCの基本哲学

学習目標

- ILCの基本哲学を理解する
- ILC7つの発想法(ILCアプローチ)を学ぶ

2-1 ILCの基本哲学

●ILCの基本哲学

ILCでは「すべては完璧・必然・最善に運行している」という考え方を基本哲学(大前提)としています。

POINT

全ては完璧・必然・最善に運行している

ただし、その感覚をハラ落ちさせることは容易ではありません。したがって初期の段階では、「もしこれも完璧な流れだとしたら？」「もしこの出来事が必然だとしたら？」「もし、この状況が最善だとしたら？」という観点から観ていくことになります。

また、この大前提の哲学から「すべては変えなくていい」「直さなくていい」「そのままで素晴らしい」「安心して生きていい」などの考え方も生まれてきます。

考えてみよう

もし「すべては完璧・必然・最善」だとしたら、他にどのような考え方が派生してくるか考えてみてください。

2-2　ILC7 つの発想法(ILC アプローチ)

●ILC7 つの発想法

ILC では「複眼視座」「未来志向」「構造主義」「心身一元」「内観思考」「行動主義」「内観思考」「行動主義」「実践主義」の 7 つの発想法を「ILC アプローチ」として、考え方の基準にしています。

Ⅰ：複眼視座

複眼視座は、「どこから観るか」を重視する考え方です。人間は「自分から観る」ことに慣れていますが、その「観方」が悩みにつながることが多いです。その視点を外して「相手から観る」「地球規模で観る」「宇宙目線で観る」ということを練習していくと、だんだんと視野が広がり、かつ「色々な視点から」観られるようになります。すると、心も体もリラックスが進んできます。

2：未来志向

未来志向は、いま起きている問題の「原因」や「過去」にとらわれることなく「どうなりたいか」という「未来」に目を向けていく考え方で、解決志向とも呼ばれます。
一般的に問題は原因を見つけないと解決できないと思われがちですが、「どうなりたいか」を明確にし、解決のステップを踏んでいけば、ほとんどの問題は解決できます。

POINT

未来志向の行動基準

1：うまくいっているものは、そのままにする

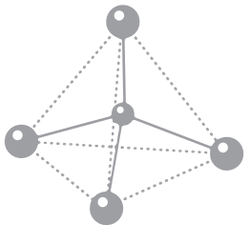
2：うまくいったことは、またやってみる

3：うまくいっていないなら、やり方を変えてみる

3：心身一元

心身一元とは、「こころとからだは同じものである」とする東洋的な思想です。昨今では西洋医学でも「心身相関（こころとからだは関係している）」とする考え方が出てきていますが、まだそれほどメジャーではありません。
また「一元」とは「関係している」ゆるいものではなく、「全く同じものである」ということで「心身一如」とも呼ばれます。

4：構造主義



構造主義は、「物事は相対的に成り立っており、単体では存在しえない」とする考え方です。たとえば「男性」という概念は「女性」という概念があって初めて成立します。逆もまたしかりです。つまり極論すれば「私が変われば世界が変わる」と言えます。目の前の人に問題があるのではなく、「わたし」との関係性のなかで「問題」が起こっている。そう考えることで解決の糸口が見えてきます。

5：内観思考

内観思考は、何か問題が起きたときに「自分を振り返る」考え方です。問題が起きると、どうしても「環境」や「他者」に問題があると考え、それを「変えよう」と思いがちですが、そのときに「じぶんの意識や思考、行動を変えれば対処できるのではないか」と考えるのが内観思考です。他者の思考や行動はコントロールできませんが、じぶんの思考や行動はコントロールできるので、内観思考が進むことで、不平不満が減ってきます。

6：行動主義

行動主義は、「気づき」や「意識」よりも「行動」を重視する考え方です。「がんばります」「〇〇しようと思います」「気をつけます」などの指標のつけにくいものではなく、「実際にやったかどうか」が分かる「具体的なもの」を指標に考えていきます。どんなに「気づき」があっても、具体的なアクションがなければ変化は起きません。「現実的に動く」ということを ILC では重視しています。

7：実践主義

実践主義とは、理論や理屈の前に「まずやってみる」ということを大切にする考え方です。「やればわかる」「やってみないと分からない」をモットーに、まずは実践してみることを重視します。山頂の景色は、登頂してみないと分からないものです。山のすそ野から「山頂の景色はどうなっているんだろう」とあれこれ考えても何も分かりません。まずは一歩を踏み出す。これが実践手技です。

まとめ

◆ILC の基本哲学

「すべては完璧・必然・最善に運行している」

◆ILC7 つの発想法（ILC アプローチ）

「複眼視座」「未来志向」「構造主義」「心身一元」
「内観思考」「行動主義」「実践主義」

03　ILC のゴール

学習目標

- ILC のゴールを理解する
- 自然体（IS）と DS の違いが分かる
- IC とレゾナンスを理解する

3-1　ILC のゴール

●ILC のゴール

ILC では「本音で生きる人になる」をゴールとしています。「本音」は「心の奥の奥にある言葉」であり「リラックスしているときに、ふと浮かぶ言葉や想い」と定義されています。

POINT

本音で生きる人になる

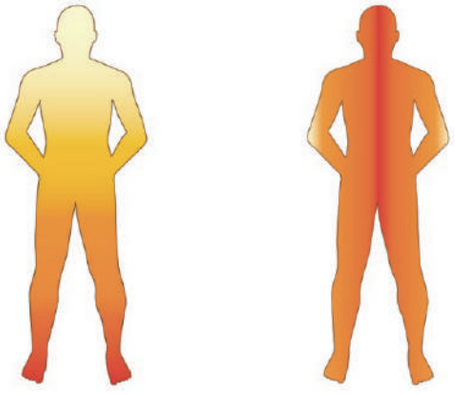
3-2　自然体とは

●ILC における「自然体」の定義

自然体は、次の４つの側面から定義されています。

・東洋医学の観点
・筋肉の観点
・骨格の観点
・循環の観点

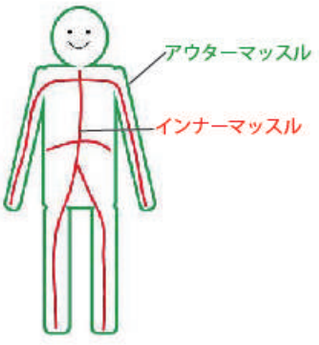
1：東洋医学的観点



上虚下実　　外柔内剛

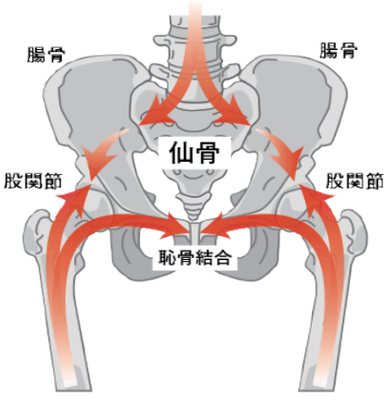
東洋医学の観点で言うと、自然体とは「上虚下実」であり「外柔内剛」であると言えます。

2：筋肉の観点



筋肉的な観点で言うと、自然体とは「インナーマッスルがしっかり機能し、アウターマッスルが休んでいる状態」

3：骨格の観点



骨格的な観点で言うと、「自己安定機構が発動し重力に対して最適化されている状態」

4：循環の観点

循環的な観点で言うと、「リンパや呼吸、血流などがよどみなく流れている状態」

POINT

様々な観点からの自然体を理解する

3-3　IS と DS

●IS と DS

ILC では自然体のことを「IS:Integrated　States(統合された状態)」と呼びます。それに対して自然体から外れてしまっている状態のことを「DS:Devided　States(分離した状態)」と呼びます。

IS

DS

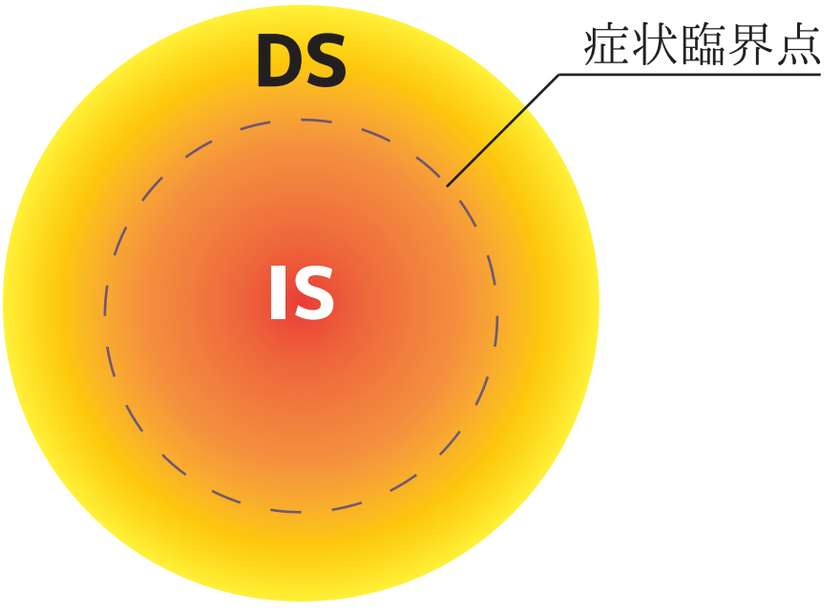
IS と DS には以下のような違いがあります。

	IS	DS
脳波	Θ波、α波	β波
脳機能	右脳的・大脳辺縁系優位	左脳的・大脳新皮質優位
筋肉	インナーマッスル優位	アウターマッスル優位
姿勢	自己安定機構が発動	構造的ゆがみが発生
自律神経	副交感神経優位	交感神経優位
視野	周辺視野	中心視野
全体	統合的・バランスがよい・リラックス	偏在的・かたより・緊張

ただし人間である以上「完全な IS」の人も「完全な DS」の人もいません。誰しもが IS と DS のグラデーションの間を揺らぎながら生きています。

IS は、「その人が本領発揮」している姿でもあり「本音で生きている」状態でもあります。余計なことを考えすぎず、「天然の自分」のままでいられる状態、または「心が凪」の状態とも言い、思考がざわついていないことが特徴です。また思ったことをフッと行動にうつせる「軽やかさ」もあります。

●DS と「症状」



IS からだんだんとブレやズレが出てくると「症状臨界点」に到達します。すると、いわゆる痛みや病気などの「症状」が現れます。また人間関係やお金のトラブル、事故などとして表現されることもあります。

つまり「ネガティブな出来事」は、「DS から IS に戻るタイミングですよ」というメッセージあると考えることができます。(内観主義)

まとめ

◆ILC のゴール＝本音で生きる人になる

◆本音とは「自然体」のときに出る想い

◆自然体＝IS(Integrated States)

◆不自然な心身＝DS(Devided States)

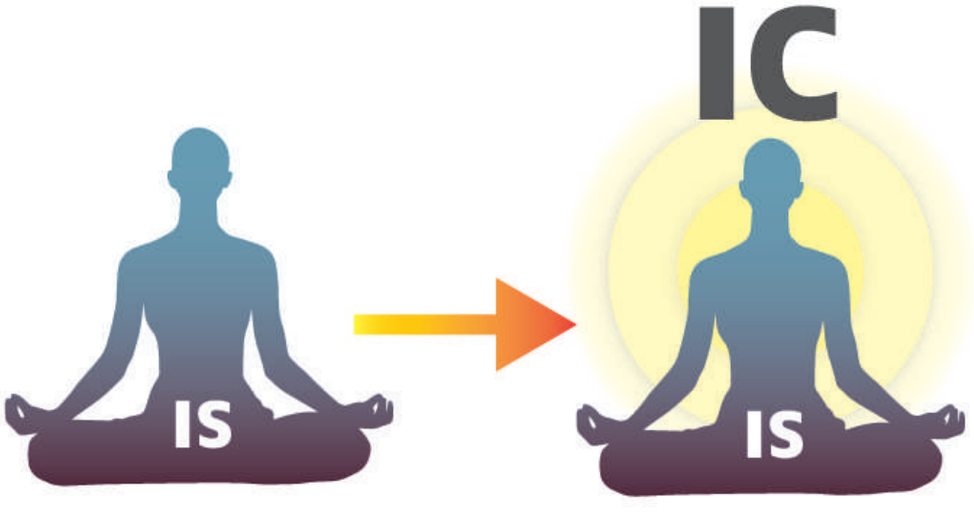
◆DS 度が高まり「症状臨界点」を超えると症状が発生する

04　IC とレゾナンス

学習目標

- IC を理解する
- レゾナンスを理解する
- IS のための行動原則「３C」を理解する

4-1　IS から IC へ



●IS から IC へ

IS の状態を保っていると、徐々に「IC」と呼ばれる状態に入ります。これは「Integrated Consciousness（統合された意識）」という意味で、ILC においては「統合意識」と呼ばれます。

IC のときには抑圧していた本音に気が付いたり、本当にやりたかったことを思い出すなど「本来のすがた」に近づいていきます。

4-2　IC とレゾナンス

●IS から IC へ

IC の状態とは生まれてから「教育・洗脳」されたことを忘れ、余計な考えがなくなり、「ありのまま」に戻った状態と言えます。それは「自我」の枠が外れて、「本来の自己」が顕現している状態とも言えます。

IC においては「枠」や「壁」が薄くなっているので、「外界や他者」と「つながりやすい」状態になっています。

そこで起こる共振や共鳴を「レゾナンス」と呼びます。

なお、IC やレゾナンスは IS から自動的に発生してくるので、実際には、IS 状態を保つことに集中すれば OK です。

コーチングとしての ILC においても、セルフ ILC においてもレゾナンスの発生は一つのゴールとなる重要ポイントになります。

●IS・IC・レゾナンスの感覚

IS・IC・レゾナンスの感覚は人それぞれですが、たとえば以下のような感覚が一つの基準になります。

- 「ここにいていいんだ」と思える
- 物事に対して「ありがたい」と思える
- 呼吸することが気持ちいい
- カラダを動かすことが気持ちいい
- 誰かを喜ばせたい
- 「こんな私も悪くないな」と思える
- 将来に希望が持てる
- これまでの過去が良かったと思える

4-3　IS のための行動原則

● 3C の行動原則

心身を IS に保つためには以下の「IS のための行動原則　3C」を行動の基準にすることが望ましいです。

POINT

IS のための行動原則　3C

快適（Comfortable）

挑戦（Challenge）

浄化（Cleaning）

「快適」は生活のなかで「気持ちよさ」を追求することです。生きるということは「何を食べるか」「何を着るか」「どこに住むか」「誰と生きるか」など選択の連続ですが、勇気をもって「気持ちよいほう」を選ぶのが「快適」です。

「挑戦」は、今のありかたに負荷をかけて成長することです。具体的には現状に 5%の負荷をかけて行動することです（105%チャレンジ）

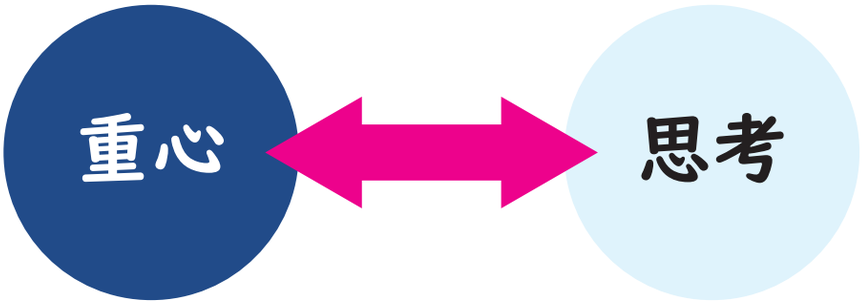
「浄化」は「空っぽの状態を保つこと」です。身体の緊張や疲労を除去する、腸内環境を整える、部屋の掃除をする、心の重荷を軽くすることなどが「浄化」にあたります。

この３つを心掛けることで IS 化が進んできます。

4-4　重力と思考の関係

重力と思考は、いずれも和語で「おもい」と表現できることから、深い関係にあります。

実際に思考がブレると重心がブレ、重心がブレると思考がブレます。



まとめ

◆IS を保つと IC になり、レゾナンスが発生する

◆レゾナンスが ILC の必須条件

◆IS を保つためには「快適・挑戦・浄化」の３C を行動基準とする

◆重力と思考には深い関係がある。

05　言葉と認知

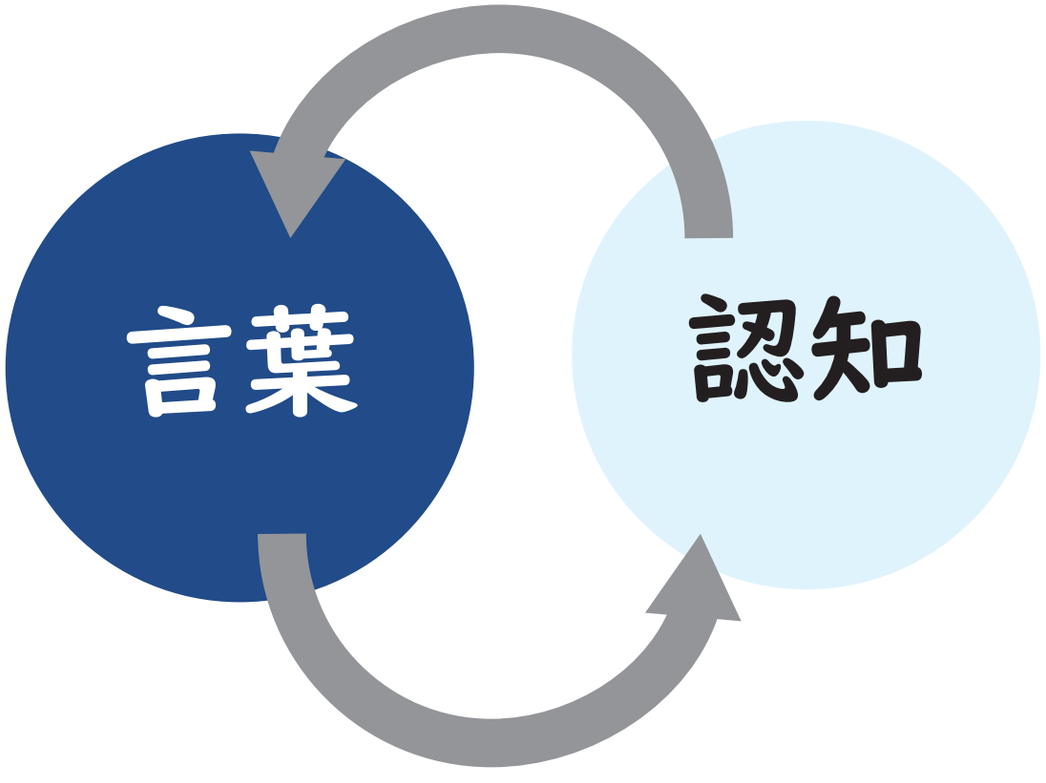
学習目標

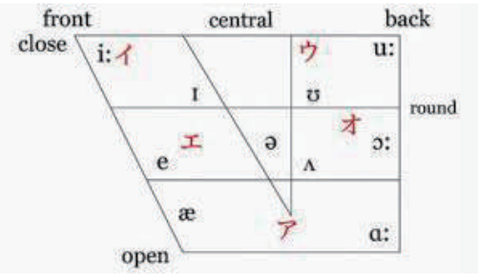
- 言葉の仕組みを理解する
- 言葉のプログラム（セルフイメージ）について理解する
- IS 言語と DS 言語の違いが分かる

5-1　言葉が世界を創っている

●言葉が世界を「分け」ている

もともとの世界は「ひとつ」です。そこに「言葉」ができ、「分ける」という概念が起こりました。「分ける」ことで、ひとつのものを捉えることができるようになったのです。（認知）もしくは、認知が起こり、それに名前が付けられたのかもしれません。いずれにせよ、言葉と認知にはお互いを強化しあう仕組みになっています。





たとえば、「母音」というのは、元々は「ひとつながりの音」です。それを言語文化ごとに名前をつけて「分け」ています。日本語では「あいうえお」の５つに弁別しています。

虹も同様に、もともとは「ひとつながりの色」です。それを日本では「7 色である」と決めていますが、アメリカでは 6 色、ドイツでは 5 色で、アフリカのバイガ族にいたっては「赤」と「黒」の 2 色に見えるそうです。

身体の部位も同じで、カラダはもともと「ひとつながり」になっていて切れ目がありません。そこに、たとえば「もも－ひざ－すね」と名前をつけることで認識しやすくしています。

このように、言葉がないと「世界」は認識することができません。言葉によって「分かる」のです。

ですから、「言葉による分け方」にかなり気をつけないと、無意識に自身のこころやからだを傷つけてしまうことになります。

自身のセルフイメージや過去の捉え方が変わることで、実際に現実も変化してきます。それが言葉の力です。

5-2　言葉とセルフイメージ

●セルフイメージとは

世界が言葉で規定されているように、「わたし」も言葉で規定されています。それを「セルフイメージ」と言います。私たちはセルフイメージという潜在的なプログラムに沿って行動します。そして行動が現実や結果を創造します。

ですから、この言葉による潜在的なプログラム＝セルフイメージにフォーカスすることが最も重要であると言えます。

✔ やってみよう

潜在的な言葉の設定をチェックするために、「私は…です」という文章を20個以上書いてみましょう。なるべく頭を使わずに、ペンにまかせてどんどん書いてみましょう。(5分)

5-3　IS言語とDS言語

●DS言語

言葉の使い方によってISに傾くかDSに傾くかが決まってきます。言葉の調整は、心身のバランスによってかなり重要な割合を占めています。

まずは気をつけるべき言葉遣い「DS言語」について観ていきます。

強制感：「～ねばならない」「～しなきゃ」「～いけない」
受動感：「傷つけられる」「嫌われる」「怒られる」
拘束感：「～したらダメ」「～しないとダメ」
不安動機：「～したらどうしよう」「～にならないように」
非決断：「～しよう」「～しようと思う」「～したら、～する」
期待感：「～してあげる」
無能感：「できない」「無理」「～にはならない」
客観的事実と主観の取り違え「～はおかしい / 間違ってる / 悪い・ダメ」
副詞拘束：「毎回」「絶対」「いつも」「1回も」＋ネガティブ言葉
矛盾言語：不機嫌な顔で「怒っていない」など

これらの言葉が、「本来の自分(IS)」を縛り付け、抑え込み、自己否定感、自己無能感を醸成していきます。

●IS 言語

DS 言語を使用していることに気が付いたら、徐々にその言葉遣いをやめ、以下の IS 言語に置き換えていきます。IS 言語を使うことによって、徐々に IS 度が高まり、「本来の自分」が顔を出してきます。またセルフイメージも自分の理想とするものに近づいていきます。

強制感→主体的「～したい」
受動感→能動感「～する」
拘束感→自由解放感「～してもいい」
非決断→確信、決意「～する」
期待感→謙譲「～させていただく」
無能感→有能感「～できる」
客観的事実と主観の取り違え→事実と感情の分離
副詞拘束→副詞の肯定的利用「いつも成功する」
接続詞拘束→接続詞肯定的利用「だからうまくいく」「だが、それがいい」
矛盾言語→言行一致、知行合一、三密（身口意）

まとめ

◆言葉と認知は互いに強化し合う関係にある
◆「言葉」が「世界」を創っている
◆ヒトは、潜在的な設定を言葉でプログラムしている
◆そのプログラムをセルフイメージと呼ぶ
◆DS 言語を使うと DS が強化される
◆IS 言語を使うと IS が強化される
◆どんな言葉を使うかは選択することができる

06　ゴール設定

学習目標

- ゴール設定のステップを知る
- GO タイプと BE タイプの違いが分かる
- ゴール設定が実際にできるようになる

6-1　なぜゴールが必要なのか

●ゴールとは

ILC でいう「ゴール」とは、「どうありたいの？」「どうなりたいの？」「何をしに生まれてきたのか？」「使命は何か」などの問いへの究極の答えになるものです。

●なぜゴールが必要なのか

「使命やゴール、目標などはないとダメなのか」という質問がよくありますが、もちろんゴールがなくても OK です。

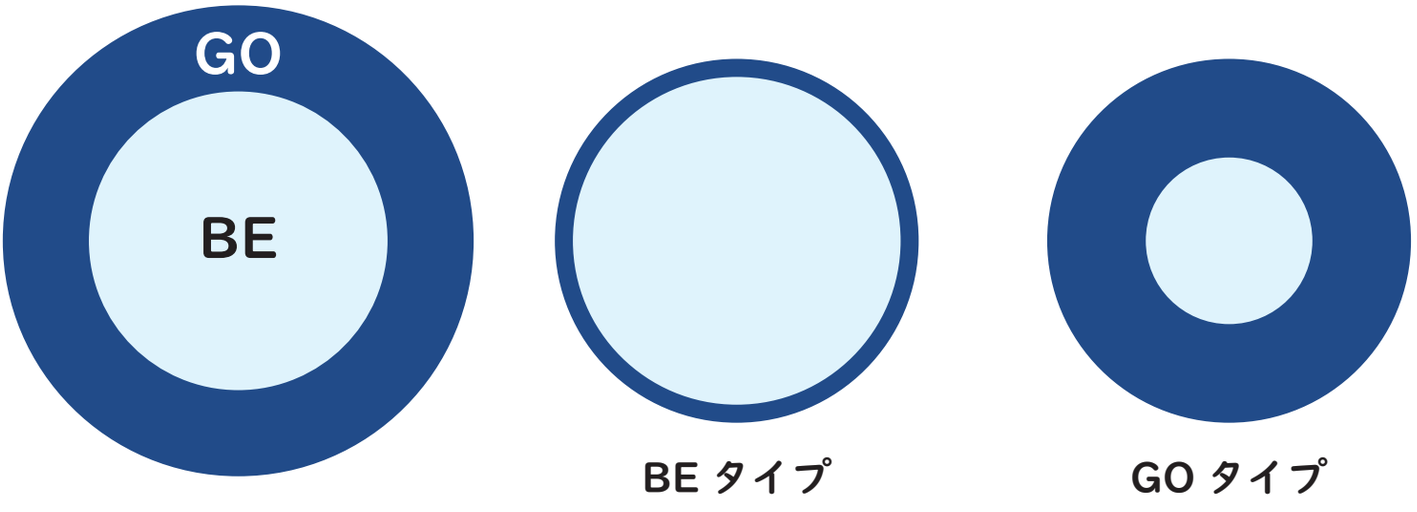
しかし、ゴールがないことでブレやすくなるのは事実です。人間は「どこに向かって進んでいるのか」が見えないと、目先の苦しいことにすぐに挫けてしまいます。その意味ではゴールを設定したほうが有意義な人生を歩むことができると言えるでしょう。

コーチングを受ける方は「生きる意味」というゴールを見失って心理的に苦しんだり、病気になったりします。ゴールが見つかることで、現状の苦しみはプロセスの一つであることに気が付くと、自然に問題が解決に向かいます。

6-2　BE タイプと GO タイプ

●BE タイプと GO タイプ

ゴールの設定をする前に、ゴールの種類を考える必要があります。
ILC では 2 種類のゴールを定義しています。それが「BE タイプ」と「GO タイプ」です。



BE タイプは「どうありたいか」を大切にするタイプで「どうしたら最高に満足できる 1 日になるか」を考えるとゴール設定がしやすくなります。
「今ここ」に重点を置くタイプ。TV ゲームで言うと「どうぶつの森」型。

GO タイプは、「どうなりたいか」を大切にするタイプで「どうしたら最高に満足できる未来になるか」を考えるとゴール設定がしやすくなります。
「未来」に重点を置くタイプ。TV ゲームで言うと、「ドラクエ」型。

BE タイプと GO タイプは 1 人の人間の中に混在し、時期や時間によっても変化します。

✔ 考えてみよう

自分の中の GO と BE の現状の割合はどのくらいか考えてみましょう。

6-3　ゴール設定　3 原則

●ゴール設定　3 原則

ILC では以下の 3 原則に沿ってゴール設定をしていきます。

POINT

ILC　ゴール設定の 3 原則

1：エグい欲求を認める

2：ゼロから発想する

3：他人や社会の喜びを考える

●ゴールの段階

ゴールは日々の行動を後押ししたり、モチベーションが高まるのであれば、最初のうちはエゴを満たすものでも構いません。エゴ的なものが満たされてくると、徐々に他者に目が向いていきます。

●ゴール設定　3 つのステップ

ゴールは以下のステップで明確化し、具体化・具現化していきます。

POINT

ILC　ゴール設定　3STEP

1：ゴールのイメージが湧かない

2：ゴールは見えてきたが、できそうにない

3：ゴールが見えて、実現できそうな気がする

ステップ 3 の「実現できそうな気がする」状態こそが「IS」です。

●ゴールの臨場感と IS

ゴール設定では臨場感のあるゴールをイメージすることが大事ですが、心身がリラックスしていないと、臨場感が高まりません。つまり DS の状態だとゴール設定がしにくいので、なるべく IS レベルを高めて、もしくは IC 状態を深めてゴール設定をする必要があります。

●ゴール設定のヒント

それまでの人生で、他人に合わせてきたり、自分を抑えつけてきた人は、なかなかゴールを思い描くことができません。そのような場合は、以下の質問をすることで、ヒントが見えてくることがあります。

POINT

ILC　ゴールを思い出す 7 つの質問

「子どものころに好きだったことは？」
「よく褒められることは？」
「よく感謝されることは？」
「うまくいったことを 20 教えてください」
「どんな価値観を大切にしていますか？」
「死ぬまでにやってみたいことはありますか？」
「これまでにもっとも感情が動いた出来事は？」

●ゴール設定の修正

プロセスが進むたびにゴールは適宜、修正していきます。

まとめ

◆ゴールがあることでブレにくくなる
◆ゴール設定には BE タイプと GO タイプがある
◆ゴールは 3 原則にしたがって設定する
◆はじめは曖昧でも、徐々に鮮明なゴールが見えてくる

07　セルフ ILC のステップ

学習目標

- セルフ ILC のステップを知る
- 心理的抵抗の実体を理解する
- 3K チェックができるようになる

7-1　セルフ ILC のステップ

●セルフ ILC6 つのステップ

セルフ ILC は 6 つのステップになっています。以下の手順に沿って行うことでセルフで心身の調整が可能です。

●表層テーマの確認

まずは「現状で具体的に何が問題なのか」を明確にしていきます。混乱している状態だと「何が問題か」が分からずに悩んでいるケースが散見されます。まずは「これが問題だ」と思えるものを抽出し、言語化していきます。

●解決像の明確化

「何が問題か」がハッキリしたら「では、どうしたいか」「どうなったら解決と言えるか」「どうなったら満足か」ということを明確にし言語化していきます。たとえば「夫婦関係で悩んでいる」と言っても「仲良くなる」ことが解決像である場合もありますし、また「離婚」が解決像になることもあります。解決像は「ゴール」にそって考えていきます。

●３Ｋチェック（IS チェック）

「問題」と「解決像」が明確になったら、次は「あり方」がブレていないかチェックしていきます。(内観主義)「あり方」や「状態」のチェックには「こころ・ことば・からだ」の「３K」をチェックしていきます。

・こころ編

□生きているのが愉しいと思える
□感謝の気持ちが湧いてくる
□周りの人に対して慈しむ気持ちがある
□「自分はここにいてもいい」と思える
□「自分はダメな部分もあるが、それも含めて可愛い」と思える
□何かを差し上げたい、プレゼントしたい気持ちになる
□ものごとを肯定的に捉えることができる
□動機が不安ではなく、「やりたい」から来ている
□モチベーションが高く、生産性が高い
□うれしい・しあわせ・たのしい・ワクワク・ドキドキする

・からだ編

□筋肉に余計な緊張がない
□からだ全体に痛みがない
□呼吸が深く、気持ちよく吸える
□お腹がどっしりしている
□立ち上がりに「軽やかさ」を体感する
□軸を立てて座れる
□体重を片足に乗せていない（あれば体重計でチェック）
□みぞおちがゆるんでいる（おさえて痛くない）
□「動くのが軽やか」という感覚がある
□うごくことが楽しく気持ちよく感じる

・ことば編

□「～ねばならない」「～しなきゃ」「～いけない」
□「傷つけられる」「働かされる」「嫌われる」「怒られる」
□「～したらダメ」「～しないとダメ」
□「～したらどうしよう」「～じゃなかったらやばい」「～にならないように」
□「～しよう」「～しようと思う」「～したら、〇〇する」
□「～してあげる」
□「～できない」
□「～はおかしい」「～は間違っている」「～は悪い」
□「毎回」「絶対」「いつも」「一生」「これまでに一度も」
□言行不一致（不機嫌な顔で「怒っていない」と言うなど）

それぞれの項目に０～ 10 点をつけ、合計 300 点満点になります。現状の点数を計算してみましょう。IS からのブレが大きいほど、大きな問題が起こっていることが分かるはずです。

●深層テーマと抵抗の発見

現状のブレが分かったら、その原因となっている「深層テーマ」を探っていきます。深層のテーマとは潜在的な心理的抵抗（おそれ）です。つまり、ゴールへ到達するプロセスにおける「おそれ」を顕在化していきます。

・心理的抵抗（おそれ）を顕在化する

心理的抵抗（おそれ）を顕在化するには、以下の質問が有効です。

「やりたいなら、やればいいのに何故やらないのか」

「やりたくないなら、やめればいいのに何故やめないのか」

この２つの質問によって、潜在的な抵抗が顕在化してきます。そのさいに、
「そもそも何がしたいんだっけ？」（GO タイプの場合）
「そもそも、どうありたいんだっけ？」（BE タイプの場合）
という質問も非常にパワフルです。ここでゴールの重要性が分かります。

●ILC ソリューション

顕在化した心理的抵抗を解除していくのが「ILC ソリューション」です。chapter８で解説する ILC ソリューションを活用して心理的抵抗を解除し IS 度を高めることで具体的アクションにつなげやすくしていきます。

●具体的アクション

IS 度が高まり「できる！」という気運が高まったら、かならず「具体的なアクションプラン」を設定します。「がんばります」「気をつけます」「意識してみます」などの曖昧な精神論に陥らないように、「出来たか出来なかったかはっきりわかること」「ほぼ確実に遂行できるもの」を設定します。この場合どんなに小さな一歩でも良いので、具体的であることが重要です。実際に遂行した場合は、自分をしっかり認め、褒めます。

まとめ

◆セルフ ILC は 6 つのステップからなる

◆3K チェックで、自身の「あり方」を振り返る

◆心理的抵抗を顕在化する

◆抵抗を解除したら、かならず具体的にアクションを起こす。

08　ILC ソリューション

学習目標

- ゴール設定のステップを知る
- GO タイプと BE タイプの違いが分かる
- ゴール設定が実際にできるようになる

8-1　ソリューションの基本

●ILC ソリューションの基本

心理的抵抗の解除のためには、さまざまな側面からアプローチしていくことが重要です。何事も「これさえやれば OK」というものはなく、バランスを観ながら、多面的に解決していくことがポイントになります。具体的には以下の 3 つの観点から考えていきます。

8-2　食事と睡眠

まずは生活の基盤の見直しが重要になります。食事と睡眠が乱れている状況ではILCの効果も半減してしまいます。具体的には以下の側面をチェックしていきます。

睡眠（睡眠不足、中途覚醒、早朝覚醒 etc.）

食事（腸・内臓の疲れ。食べ過ぎに注意。砂糖やカフェイン添加物も。）

極端な運動不足はないか

ミネラル不足になってないか

8-3　姿勢と呼吸

姿勢と呼吸に関しては「ソマティックリリース」で、IS化していきます。

・快息メソッド

１：もっとも快適な姿勢を取る（横になる、座る、立つなど体勢は自由）

２：全関節をもっとも「快」の位置に「ハメる」。

３：「快」が減ってきたら、「快」を感じられる体勢に変更する

４：以上を繰り返す（好きなだけ続けてよい。やめたくなった時点でやめる）

・たてゆらし、よこゆらし

１：からだの力を抜いて、縦方向に揺らします（たてゆらし）

２：からだの力を抜いて、横方向に揺らします（よこゆらし）

・スワイショウ

１：足を肩幅に開きます

２：肩の力を完全に抜いて、腕をゆっくり振ります。

３：顔は真正面に向けます。

・五感活性法

１：いま聴こえている「すべての音」に集中します。

２：いま触れている部分の「すべての触覚」に集中します。

３：全感覚を同時に感じます。

・腹式呼吸

１：息を吸う時にお尻から吸いこむようにお腹に息を入れます。

２：ゆっくり吐き出します。

３：以上を繰り返します。

さらに詳しくは動画にてチェックしてください。
中級・上級でもさらに深いメソッドを解説していきます。

8-4　言葉と認知

認知(捉え方・見方)に関しては「ILC の大前提【すべては完璧・必然・最善に運行している】」を基本にして考えていきます。つまり「問題などない。直すべき部分はどこにもない」という視座へシフトしていきます。

そのためには「言葉の使い方」を見直す必要があります。具体的には DS 言語の使用頻度を減らして IS 言語を意識的に使うようにします。

また自身の思い込みに対して、以下の質問を投げかけることで、思い込みの枠を破壊していきます。

POINT

思い込みを破壊する質問の例

「本当に？」「本当に 100%？」「本当にいつも？」

「なんでダメなの？」「～でもいいんじゃない？」

「誰と比較して？」「何と比べて？」

「どんな観点で？」「どこから観て？」

「なんの必要があって？」

まとめ

◆ILC ソリューションは「食事と睡眠」「姿勢と呼吸」「言葉と認知」の 3 つの観点から考える

◆「これだけやればよい」という安易なものはなく、バランスよく考えていく必要がある。

ILC 通信講座　初級編

2020 年 12 月 25 日　初版発行
編集　統合言語コーチング協会（ILCS）
発行　株式会社　未完
定価　5,000 円（税込み）
©Copyright All rights reserved by ILCS