

メンタルトレーナー

加藤 史子 様



演題

「夢を実現するコミュニケーション  
術～多様な社会を生き抜く力～」



年 組 名前

# 夢を叶えるコミュニケーション術

メンタルトレーナー  
加藤史子

奇跡を呼ぶ！**無敵のスポーツメンタル**

すべてのスポーツシーンで成果を上げる  
の習得が出来る本です。ここでは、上げない  
習得方法が豊富に紹介されています。習得し  
てから本気で練習しても効果が倍増します！  
競技上の相手にも勝てるようになります。

加藤史子

1万人以上を  
指導してきた  
メンタルの  
女王様

加藤史子

すべてのスポーツシーンで成果を上げる  
の習得が出来る本です。ここでは、上げない  
習得方法が豊富に紹介されています。習得し  
てから本気で練習しても効果が倍増します！  
競技上の相手にも勝てるようになります。

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

加藤史子

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

加藤史子

メンタルトレーナー加藤史子の  
心を整える**職場瞑想**

加藤史子

やる気に**火**がつく  
**問いかけ  
メソッド**

加藤史子

問いかけで、子どもの心がキラキラ輝く！  
学校 家庭 人間関係の悩みも、生活様式上の課題も  
あなたの心に響く問いかけのメソッド

人生を変える「自信」のつくり方  
**Change  
The Label**

加藤史子  
チェンジ・ザ・ラベル

あなたの意識を  
“劇的”に変える！

メンタルから企業・教育現場で用いられるメンタルトレーナーが贈る  
自己肯定感を高め、結果を出す方法

人生を整える  
**瞑想の  
習慣**

加藤史子

ストレス、不安、疲れがなくなり、  
ここから上手にコントロールできる  
1日3分  
“こころ磨き”

心を整える瞑想のツール  
**黙想  
のすすめ**

加藤史子

コロナ禍の**（ストレス・不安）**を解消する  
とっておきの方法を  
教えます

幸せな未来へと  
舵を切るために、  
一度やってみてください。

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

受験に克つ  
不安に克つ  
ストレスに克つ

メンタルトレーニングで  
**いじめをなくす**

加藤史子

いじめをなくす

71の技術  
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

「生きづらさ」よ  
さようなら！

**HEART  
THINKING**

加藤史子

困難をチャンスに変える  
メンタル  
~7つのメソッド~

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

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 OSONO ●

モヤモヤ、イライラ  
不安なやみの正体は？  
ひともなしいよ

66  
元気になる  
「いきげんメソッド」

加藤史子

Sixty Six Methods

こころが晴れて  
元気になる  
「いきげんメソッド」

3  
あがり症を  
克服する技術  
**大丈夫！**

加藤史子

あがり症も……  
「落ち着ける」「思い通りに応じる」  
「質問に答える」「話題を乗り越える」  
「後出ししない」5つの技術を大公開

魔法の絵本  
**魔法の絵本**

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

「パペット」に関するだけで……  
●元気になる ●幸せが広がる ●心が楽になる  
●人間関係を乗り越える ●不慣れな場面を手放す

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

受験は  
メンタル  
トレーニングで  
打ち勝て！

加藤史子

願ひがかなう！  
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！  
数々の企業・学校に導入されている  
セルフカンパニートレーニング

**うんち王子**

加藤史子

# WANT

何でも叶うとしたら何を叶えたいですか？  
どんな自分になりたいですか？



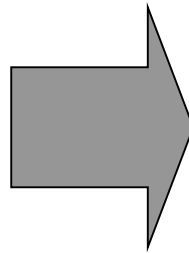
本当に手に入れたいものは何ですか？



# 心の声

不安や緊張でストレス状態に  
なるときの心の声

冷静に実力を発揮できる  
ときの心の声

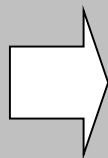


# 心のしくみ

状況

心の声

感情



- ★ 心の声がマイナスに傾くと、不安や不快な感情が強くなり、実力が発揮できない
- ☆ 心の声をプラスに切り変えることで、感情に振り回されずに落ち着いて、実力が発揮できる

# プラスに作用する心の声とマイナスに作用する心の声

## ○プラスに作用する心の声

能力を引き出すもの

「やればできる」

「可能性は充分ある」

動機ややる気を引き出すもの

「人は成長するもの」

自分や相手に許可を与えるもの

「～しても大丈夫」

## ○マイナスに作用する心の声

可能性の障害になるもの

「どうせできない」

「やっても無駄」

制限を与えたり限定するもの

「経験がないと難しい」

「うまくいかないものだ」



負けると思ったらあなたは負ける  
負けてなるものかと思えば負けない

勝ちたいと思っても、勝てないのではないかなと思ってしまったら、  
あなたは勝てない

負けるのじゃないかな、と思ったらあなたはもう負けている  
というのも、成功は人の考えから始まるからだ

すべてはあなたの心の状態によって決まるのだ

自信がなければあなたは負ける  
上に登りつめるには高揚した精神が必要だ  
何かに勝つためには自信が必要だ

人生の戦いに勝つのは、必ずしも最も強くて、  
最もすばしっこい人ではない

最終的に勝利を収めるのは、「私はできる」と思っている人なのだ

世の中に才能というものはない。  
あるとしたら、  
自分が何ができる人間なんだと  
思い込むこと。  
それが唯一の才能だ！

ジョン・レノン



実現したいことが見つかったときには、  
その夢が実現する力はすでに持っている

ロバート・ディルツ

# クイズ



成果 = ○○ × ○○ × ○○○

# 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

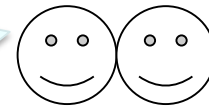
不安・恥・劣等感  
悲しみ



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

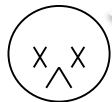


喜び・充実感・達成感

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-

# プラスのメガネ

| マイナスの側面  | 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。

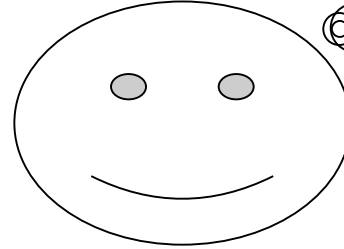
フレームを変えると、意味が変わります。

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。

どのレベルに  
切り替えようかな？



レベル1

すべき  
(だけどしたくない)

内面の欲求と反する  
ので、行動が制約  
される

レベル2

こうなりたい  
(だけど無理)

自分の欲求にあっ  
ている。しかしあき  
らめの考えが実現を  
邪魔する

レベル3

きつこうなる

実現することを前提  
に行動するので  
実現の可能性が  
高まる

未来時間イメージレベルをチェンジしよう

# 夢を実現した未来に行ってみよう！

- 何でも叶うとしたら、いつごろ何を実現したいか？

- 夢を実現した未来に行くとしたら、それはいつで場所はどこか？

- 夢を実現した未来で見たもの、聞こえた音や声、身体で感じた感覚は？

- 夢を実現した自分からのメッセージは？

- 夢を実現するために取り込んでいたことは何か？