



聴くスキル ～基礎編～

小池沙織
天地銀



本題前の 大事な2つのこと！

①安心

②アウトプット

①安心

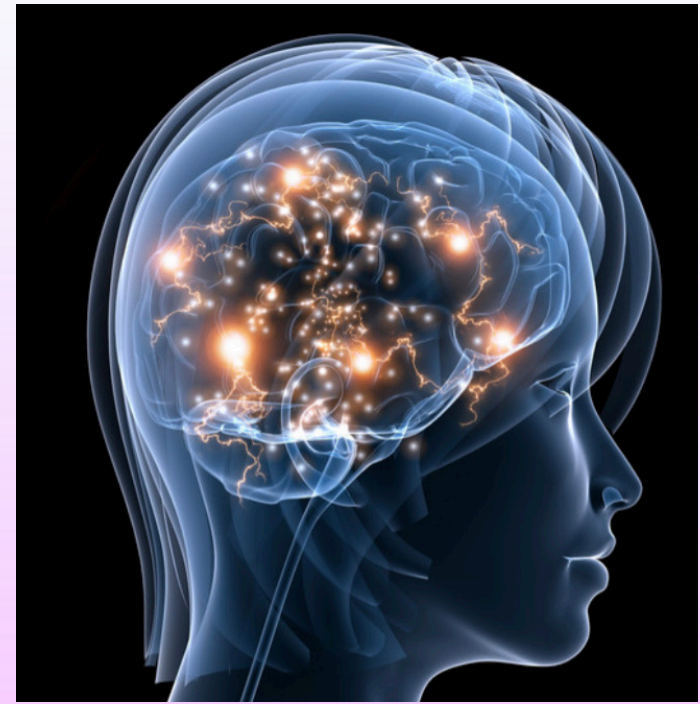


“安心”が最も重要

- 安心できない＝サバイバル脳状態
→他人を避ける、自分を責める、
生まれてきた目的がわからないなど…

安心できない＝いいことがない！！

- 安心できる
＝喜びの人生に近づく



安心すると成果が上がる！

- ・グーグルの研究で1番成果が出るのは“心理的安全性が高い”グループ
 - ・安心すると学習効果も高まる！
 - ・あなたの学びを深めるため
 - ・居心地がいい環境のため
- シャンバラ王国では全員が安心できる関係を築きましょう💖



どうしたら安心できるか？

1. リラックスする
2. 否定しない
3. 自己開示する
4. 敬意を払う



どうしたら安心できるか？

- リラックスする

- 不安と緊張はサバイバル脳の原因
→ あなたの人生の障害となる

講義の間だけでなく、日常にリラックスを取り入れる

- リラックスして講義を聞くと

- 学習効果が高まる
- 心の傷の解放につながる
- 本当の生まれてきた目的に近づく

- リラックスして視聴を！



リラックスするための具体的方法



●MAX瞑想システム™

- ・誰でも確実に深い瞑想状態になれる
- ・深いリラックスは傷ついた神経細胞を修復する
- ・”いらないもの“を手放して、スペースを作り
真の理解やひらめきが起きる
- ・対面の瞑想会が良い（エネルギーを受け取る）
- ・YouTubeに動画があり、それを聞くだけでも違う

確実にリラックスする唯一の方法



どうしたら安心できるか？

- **自己開示する**
- 知らない人に安心感を感じるのは難しい
- 自分のことを話すと、脳が活性化し、記憶に定着し、安心感を感じ、コンサルが深く入り、応援してもらえる！
- **良いことも、悪いことも、恥ずかしいこともぶっちゃければぶっちゃけるほど良い効果が！！**
- **王国内に否定してくる人はいない！**
- **積極的にぶっちゃけて自己開示しよう**



どうしたら安心できるか？



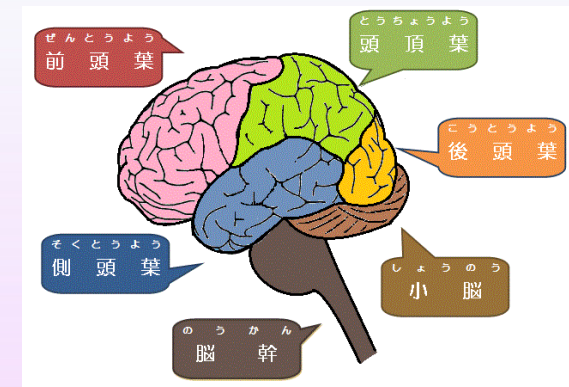
助け合う

- 皆さんの困りごとに、我々講師が一生懸命向き合ってお手伝いします！
- 生徒間も同じように困っている人がいたら声をかけたり、自分ができる範囲、喜びの範囲内でお互いに助け合いましょう
- 逆に自分が困っていたら、ヘルプを求めてみましょう！（我々講師含む）

②アウトプット



アウトプットで記憶に残る



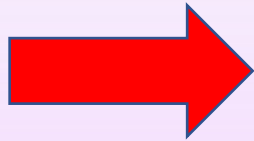
- 最初に情報は**短期記憶の“海馬”**に仮保存
→ 2週間で忘れてしまう
- 長期記憶するには何度も使い
“側頭葉”に入れる
→ アウトプットすれば長期記憶される

理解するまで図解

①

学習する

(短期記憶する)



②

記憶される

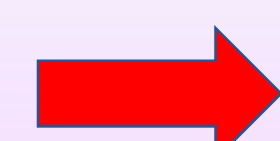
(長期記憶・知っている)



③

理解する

(腑に落ちる)



④

使いこなす

- ・ 記憶ではなく理解していこう
- ・ 知っているだけではなく使いこなしていこう

アウトプットのコツ



- **話す内容はぶっちゃけ関係ない**
 - ・話す内容よりも“話すという行為”が脳にとって良い
 - ・素晴らしい内容を話す必要はないので、
「アウトプット」をしよう！
- **自分の話がいい**
 - ・アメリカの研究「自分の話をする则脳が活性化する」
 - ・苦手な星座（さそり、てんびんなど）もありますが
安心して、できる範囲で自己開示をしよう

敬意を払う

- お互いに敬意を払うから
安心できる関係性が成り立つ
- 敬意があると、かける言葉や態度が変わる
- 感情が崩れた時も、ひどい態度を取りにくくなる
- シャンバラ王国内の全員に敬意を持とう！
→ 自分の生活でも取り組もう



常に意識する 2 つのこと

1 行動のハードルを下げる！

2 全ての方法を試す！

- 考えている、思っているだけでは“何もない”のと一緒に
- 何もやらないより少しでもいいから行動する
- どうやったらできるか考える
- できることを10個書き出しできることから挑戦する
- やっていくうちにアイデアが湧いてくる
- 諦めなければ何かが起きる！



講義後の過ごし方



“聞いてるだけ”では理解できない

- ・ シャンバラ王国での情報は聞いたことや考えたことがない内容が多く、情報量も多い

→ 聞いているだけでは 100%理解できず忘れる

- ・ 「いい話を聞いてよかった」で終わってはだめ！！

- ・ 自分の中に落とし込み、理解し、

真の喜びある人生を実現し、お客様やご家族と一緒に
喜びの人生を生きてもらうことが目的

アウトプットの種類

1. 個人的なアウトプット
2. 共有のアウトプット
3. 外部へのアウトプット
4. アサイメント

- ・ アウトプットは4種類
- ・ 内容は変わらないが、どの対象に向けて行うかで効果が変わってくる



アサイメント（課題）



- **本講義の最後にアサイメント（課題）あり（超重要）**
- アサイメントにより講師は皆さんの講義の理解度を把握し、同期生同士も安心感と新たな価値観を理解できる
- **アサイメントを提出している受講生は講義の理解も早く人生が大きく変化している傾向にある**
- 講義の視聴で手一杯かもしれないが、ハードルを下げてやれる範囲でアサイメントも取り組んでみよう！
- 「全部できてからでないと出せない」とよく聞くが**何もないよりは1行でもいいから、とにかく出そう**（後から編集可能）

基本の復習



生きることにについて

本講義
小池沙織
天地銀

©GLAMMUSE

1

形而上学とは何か



- 形而上学（けいじじょうがく）
 - 目に見えない領域を取り扱う哲学の一種
 - あなたが信じなくとも存在している法則のこと
 - 重力と同じように、原理を理解すれば
使いこなすこともできる

例：重力は信じていなくても、理解できなくても、
否定しても作用する物理法則

本当の“人間の世界観”とは何か？

本当の自分 (永遠&ギャラクティック)

働いている時間
(約30年)

肉体を持った人生
(約100年)

“本当の人間の世界観”とは何か？

- 本当の人間とは

生まれたこともなければ

死ぬこともなく

遥か遠い宇宙からやってきた

永遠の存在

が本体で本質であるということ

I am God

私たち人間は皆無限の可能性を持ち
肉体という入れ物に入った神
永遠の存在が肉体という入れ物に入って
地球を経験している

= I am GOD

(この真実は限られた者にしか明かされてこなかった)

完全なる神が人間を体験しに地球にきている状態

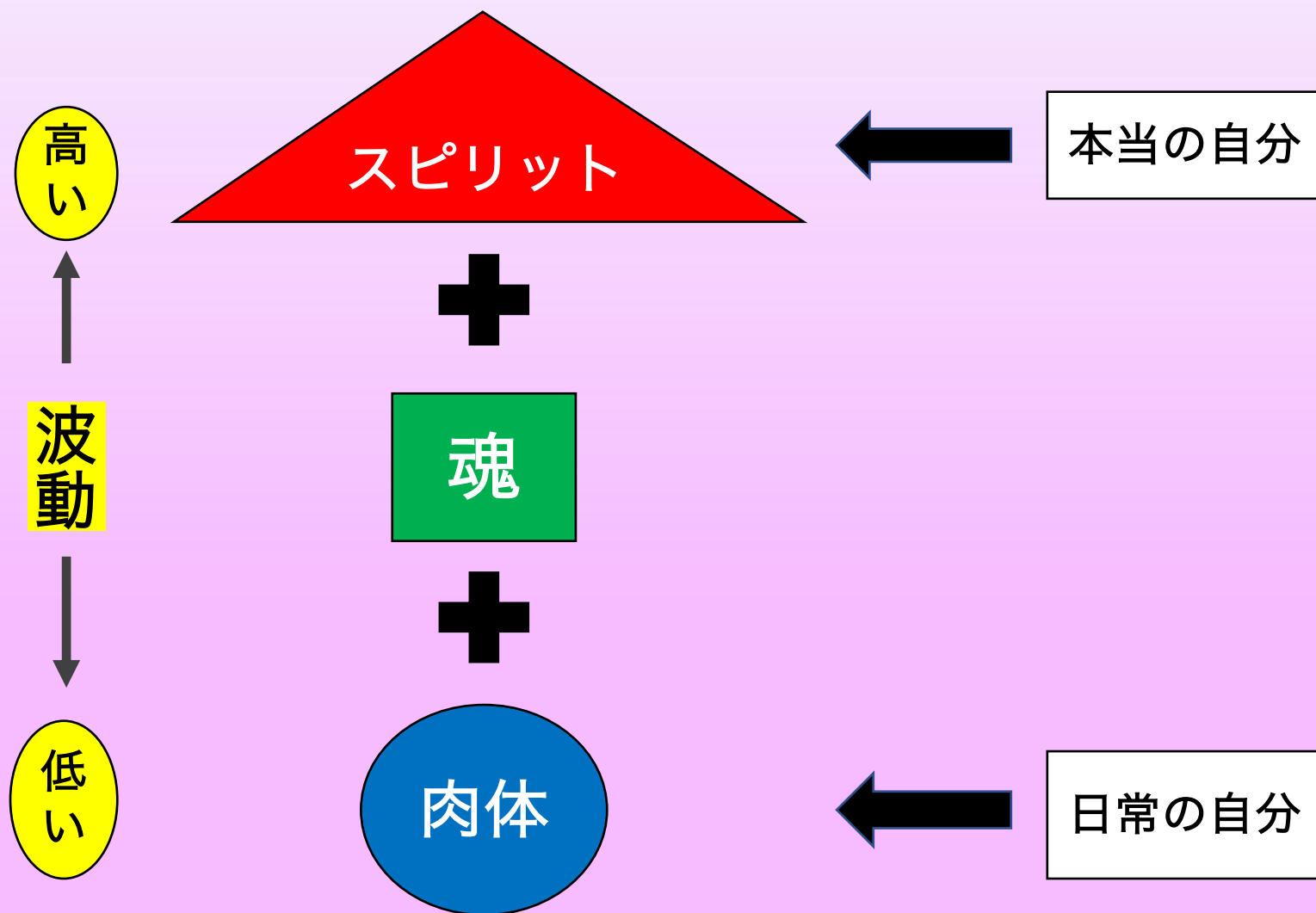
I am God



- “「本当の自分は神である」
素晴らしい存在なのだという前提”
で人生を生きていくことが
「神として生きる = I am God」
- 形而上学と波動上昇の実践で
本当の喜びある人生を生きられる
- 神 = ロイヤル（高貴） = 妥協しない
- 奴隷 = 一般人 = そこそこでいい

人間の構造

本当の人間は3層構造
肉体は滅ぶがスピリットは死なない



シャンバラ王国とMMS全体関係図

お金の不安

子育て

自己卑下

仕事の悩み

パートナーの悩み

将来の不安

~~これらの問題の解決=本当の幸せ~~

本当にやりたいことを見つける (形而上学)

重要なこと

波動上昇



正しい知識

MMS流れ

- ・ DNAA
 - ・ フルスピ
 - ・ アデプト
 - ・ ヒーラー1
- ガイド



モダンミステリースクール

(形而上学と波動上昇はここでしか学べない)

JOY & DREAM BIG

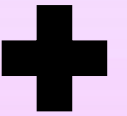
スピリットの計画の達成

神

@GLAMMUSE

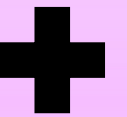
高い

スピリット



波動

魂



低い

肉体

どのように神として生きる
(覚醒する) のか？

形而上学と波動上昇によって
自らの喜びを見出し
他者に奉仕し続けること

人生を本当の意味で変えていくには
形而上学の実践とヒーリングが必要

守るべき“たった2つ”の宇宙のルール

- 宇宙で誰もが絶対にやってはいけないこと

- 1, 他者に危害を加えない

- 2, 選択の自由を奪わない
(コントロールしない)

これ以外はなんでもしていい

自分を満たす順番



- **宇宙の法則の順番**

- ① 自分の喜びを見出す（カップを満たす）
- ② 溢れたもので他者に喜びをもたらす

→ 順番を変えてもダメ

- 最初に自分を満たすこと

→ 相手から満たそうとしても、相手は本当の意味では満たされない（見返りを求める、疲弊する）

- これは自己中ではない

自分が満たされると自然と相手も満たしたくなる

本当の喜び実現のための具体的方法①



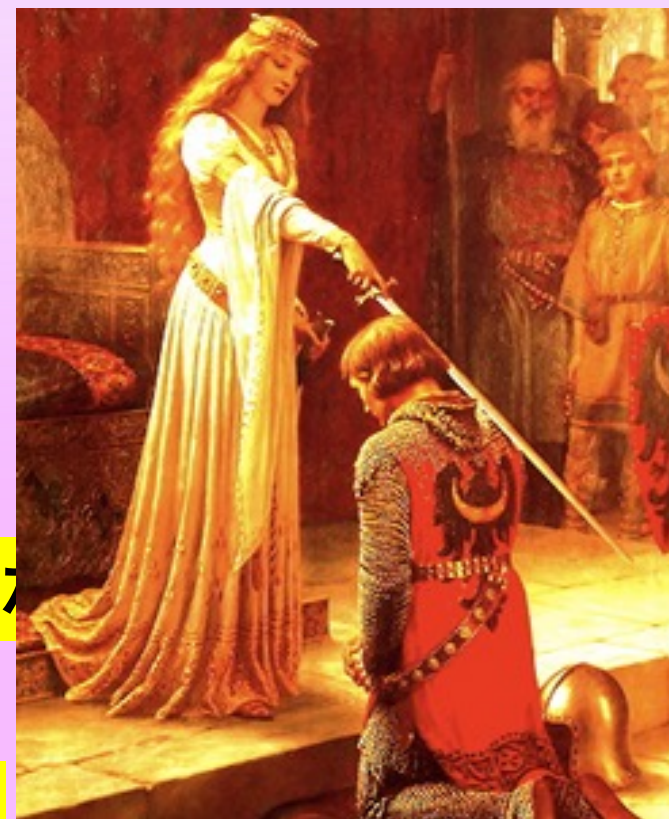
• DNA アクティベーション

- 自分が生まれる前に決めてきた人生の設計図は自分のDNAの中にある
- それにスイッチを入れ、引き出していく施術
- 自分のスピリットに繋がりを直す
- 形而上学が頭に入りやすくなる
- オーラやマグネティックなどの領域に作用していく
- 毎月受けることがおすすめ（我々も受けてる）
- 多くの受講生も受けて人生激変！

本当の喜びを実現するための具体的方法②

• アデプトプログラム

- 一生に一回絶対必須！
 - 人生に一度の魂の誕生日
 - “自分の人生に喜びを見出すこと”
を引き出す特別なイニシエーション
 - スピリットガイドが強力になる
 - プロテクションの具体的方法を学ぶ
 - 光のパワーが10倍になる
- 仕事や家事での余計な疲れにやられにくくなる
- 肉体の5感が本当の意味で開く
 - 多くの受講生・卒業生も受けて人生激変！



本当の喜びを実現するための具体的方法⑥

• エンソフィックレイヒーリング (3回セッション)

- ・ 臼井甕男（うすいみかお）氏が創設した世界で最もポピュラーなヒーリング（海外では保険適用）

- ・ **脳の石灰化・サバイバル脳を解除する**

- ・ オーラの領域にもエネルギーを入れることで**肉体の不調も改善**する

- ・ スピリットが本当にやりたいことに方向に進む

• 受講生も人生激変者続出中！！！！





聴くスキル ～基礎編～

小池沙織
天地銀

この世の大問題のひとつ



- この世界で起きている問題のひとつに「コミュニケーション不和」がある
- こに問題で悩んでいる人が本当に多い！
- この問題を抱えたままの人生ではとても喜びを手に入れることができない
- 逆にこの問題をコントロールすることができれば本当に満たされてる、安心できる世界に生きられる

コミュニケーション不和からくること

- コミュニケーション不和から起きる問題点

- 自分に味方して欲しいのにされない
- 自分を認めてもらえない
- 大切な人と分かり合えない
- ケンカ、陰悪な状態になってしまう
- 孤独になってしまう
- 常に安心できない
- 常に人を疑ってしまう



- 過去を振り返って、自分や周りにこのような経験がないか考えてみよう

質問

コミュニケーションには
何が必要か？

答え

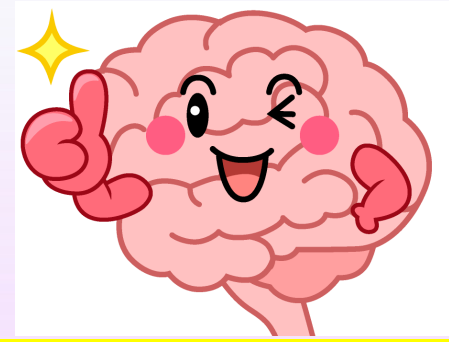
聴くこと

- 自分の意見を知ってもらうには
相手に聞いてもらう必要がある
相手が何を考えているのか知るには
自分が聞く必要がある
- お互いに「聴く」ことができないならば
意思疎通などできない
＝コミュニケーションがうまくとれない

「聴く」が“ない”と起こること

- 無駄な口論
- 感情的、一方的な会話
- ねじ伏せる（勝つ）か折れる（負ける）かの話し合い
- 自分の話を聴いてもらえない
- 勝手に自分の意見を相手に決められる
- 気持ちよく話を聴いてもらえない
- 相手の気持ちがわからない
- 心の底から理解しあうことができない





アウトプットは快感

- シャンバラ王国ではアウトプットを重要視している
 - ① 短期記憶から長期記憶に定着
 - ② 自己開示によって安心感を感じるため
- **第3の意味！**
 - “自分の話”をする時、脳の快感の領域が活発化
 - 良い食事、セックス、お金を得る快感と同程度
 - 自分の話をするのは話者にとって快感

“どんなアウトプット”
でもいいわけではない！



- “自分と関係ない話”では脳は活性化しない
- “自分のことを話す”と快感を得られる
→井戸端会議はとっても気持ちいい
- “自分の話”をしてもらうと
安心感が生まれる！

話すことの重要性



• カタルシス効果

- 自分のネガティブな感情を話すことで苦痛が緩和され、安心感を得られる心理的効果
- ネガティブな感情が動いた時の涙にはストレス物質が含まれ、物理的にストレスを体外排出する

• 例

- 誰かに悩みを打ち明けてスッキリする
- 映画を見て感情が動き、涙を流して気分が晴れる

話すパワー



- 自分のことを話し、想いを吐き出す行為はそれだけで安心感を得ることができる
- 心の傷を解放することにもつながる
- 「話をする」「されること」には大きな力がある！

話すことの重要性



- 話す側は話すことで心の傷が解放され
安心感を感じる
- 安心を感じるとその人に信頼感を感じる
- 安心、信頼を感じる人の話は“聴こう”と思う
- 相手に自分の話を聴いて欲しいなら、まずは
相手の話を聴いてあげることが最強の手段



重要

**自分が満たされていないと
他人の話を“聴いてもらえない”**

**自分が毎日思いっきり満たされている必要有
ヒーリングと形而上学の実践！**

Q

“ただ” 話せば
癒されるか？

他に何か必要か？



答え：聴く人の態度



聴く人の重要性



- 人間は1人では会話はできない
→ “聴く人”（相手）がいるから
話すメリットを受け取れる
- 「話せれば誰でもいい」のではない
→ 聴く側の話の聴き方、態度によって
話すことの効果が変わる

聴く側のスタンスの重要性

- 安心できない人
- 否定してくる人
- 聴く気がない人

には自分の心の内を話すことはできない

- 聴く人の態度や、声かけで話せる範囲が決まり、心の解放、快感の範囲も決まる



聴くスキル



- ・話すこと、聴くことが重要だとわかってても
「ではやってください」ではなかなかできない
- ・今回は「相手の本心を聴くために使える」
心理学、コーチング、コンサルの手法を特別に伝授
- ・これらを駆使して“お互いの喜びの人生の実現”
に役立ててください！
※悪用厳禁！！！！

聴くスキル目次



- ポイント 1 : “聴く”種類
- ポイント 2 : 積極的傾聴7つの要素
- ポイント 3 : 積極的傾聴の注意点
- ポイント 4 : 聴き出すコツ
- ポイント 5 : 具体的聴くスキル

ポイント 1

聴く種類



「聴く」態度は2種類ある



1：受動的傾聴

相手の話を遮らず小さな反応で聴く態度のこと

2：積極的傾聴

理解・共感・尊重を示して、積極的に聴く態度のこと

質問

1と2どっちが重要でしょうか？

答え 積極的傾聴



- 積極的傾聴とは
相手の話の内容と感情に、共感・理解・尊重を示すこと
相手が安心して話し、整理できるように支援する
コミュニケーションスキル
- これによって相手はあなたに理解してもらえると感じる
＝あなたを信頼できると感じる
- 深いコミュニケーションが取れるようになる！

ポイント 2

積極的傾聴の7つの要素



積極的傾聴7つの要素

- 要素1. 共感：相手の感情に寄り添う
- 要素2. 無条件の肯定的関心
- 要素3. 理解：正確に把握する
- 要素4. 尊重：相手を否定せず認める
- 要素5. 確認：相手に理解を示す
- 要素6. 深掘り：詳しく聴く
- 要素7. 誠実（自己一致）：言動が一致している



要素 1 : 共感



要素1：共感

- ・ 共感の定義：

“相手の感情に”理解を示すこと

- ・ 同情（同感）：

“自分が体験した経験から”相手を心配、労うこと

- ・ 同一視：自分と同じであると捉えること

- ・ 共感は子育てでも一緒

心理学、教育学、コーチング
カウンセリング分野で使用

● 同感



● 共感



要素1：共感



- 多くの人がやっている“同情”

同情とは相手の話を聞いた時に、過去の自分の体験を思い出し、その経験から相手の状態や感情を予測すること

→ 「相手と自分の感情は同じである」という前提

- 自分と相手は違う人間

- どんなことも聴くまで本当のところはわからない
- 予測せずに聴き、“相手が何を感じているのか”を正確に理解すること

要素1：共感

• 同情・同一視するとどうなるか？

- ・ 相手が自分と違う感情や言葉を発した時
理解できず、受け入れられない、または拒絶する

例：「振られちゃったけど、全然平気」

→「振られて平気」って強がっているんじゃないか？

→きっと心が冷たいんだな、サイコパスじゃないのか？

• 共感するとどうなるか？

- ・ 相手がどんな言葉や態度を取っても
理解し受け入れられる

例：「振られちゃったけど、全然平気」

→この人の場合は振られても平気なんだな



要素1：共感



- **重要なのは“共感”**
 - “自分の価値観”から声かけしない（同情しない）
 - どんなに似ていても“自分と同じ”と捉えない（同一視しない）
 - **相手の立場や視点に立ち理解を示すこと（共感）が必要**
- **シャンバラ王国の皆さんは「自分も相手も神（スピリット）である」という視点で共感すること**

要素1：共感



• 2つの共感

• その1：情動的共感性

相手の感情を自分の感情で写し取り理解すること

例：相手が悲しいと自分も悲しくなる

相手が怒っていると、自分も怒れてくる

• その2：認知的共感性

相手の感情を写し取らず、理解すること

例：相手の悲しみを自分は悲しくならず理解する

相手の怒りを、自分は怒らず理解する

要素1：共感

- 大切なのは認知的共感性！
 - 毎回相手と一緒に悲しく（怒る）なると聴く側が疲弊する
- 自分のカップが枯渇してしまう
- 2人とも悲しく（怒り）なって沈んで終わる
- 形而上学を知った皆さんには、自分も相手も喜びの人生に導いて欲しい
- 同情・同感するのではなく、理解し喜びの方向に導くために認知的共感を意識する



情動的共感性



彼女が悲しいと
僕も悲しい...



相手の情動や感情を
自分の情動や感情を
して写し取る

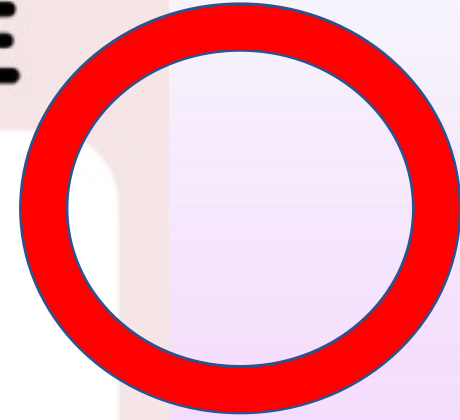
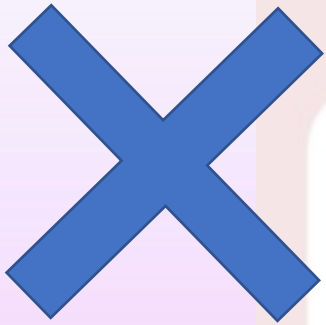
認知的共感性



彼女は
悲しんでいる



相手の情動や感情を
写し取ることなく相
手が悲しんでいると
理解する



要素2

無条件の肯定的関心



無条件の肯定的関心とは？

- 無条件の肯定的関心
相手がどんな考え・感情・行動を示しても
受け入れ理解を示す姿勢のこと
- 注意！
 - ・ 同意すること
 - ・ なんでもOK！ではない！
- 考えや価値観に理解を示すこと！
→必ず同意しなくてもOK！



重要！



- “どんな”話でも共感し理解すること
- 全く自分の考えと違っても、否定しない
- 肯定して受け入れるのではなく
共感し理解する！
- 自分の意見・考えは一切挟まないで聴く！

要素 2 : 無条件の肯定的関心

- 無条件の肯定的関心を使う場面
 - 積極的傾聴は相手と“深い対話”をする時に使う
 - つまり
 - ただのおしゃべり
 - 日常会話では使わない（使ってもいいけど）
 - 使いどころを理解して使い分けよう



要素3：理解



要素3：理解

- 理解とは
「話の内容」
「相手や話の背景」
「相手の価値観」
をできる限り正確に把握すること！
- 誤解や一方的解釈、自分の価値観からの理解を防ぐ
- 安心できる対話の基盤を作る



理解のコツ



①わからないことは、わからないと伝える

- 雰囲気を読み取る、話を合わせるはNG
- 会話の中でいつかバテて信用が失われる

②勝手に解釈しない

- 「普通ならこう思う」「私ならこうする」など相手の価値観以外の解釈は正しい理解を阻害する
- 相手の状況、立場、感情から理解すること

③ホンネを理解する

言葉と感情や本心がずれていることがある

- 本心、本質の理解に努めること
- 例「平気」と言っているけど、本心は辛いなど

要素4：尊重



要素4：尊重



- **尊重：相手の立場や考え、価値観等を否定せずに認める姿勢**
- 共感と似ているが、より相手の考えに理解を示すこと
 - **共感→感情に寄り添う**
「それは辛かったですね」
 - **尊重→考えや価値観に理解を示す**
「そういう考えもわかります」
- **全て賛成することではない**
→そういう考えもわかります（私とは違いますが）が成り立つ

要素5：確認



要素5：確認



- 確認とは相手の話を正確に理解するために確認すること
- 予測・予想は誤解のもと
 - ・ 予測・予想は自分の価値観が入り込むもの
 - ・ 本当はどうなのかは確認するまで確定しない
- わからないこと、抽象的なことは聞き返してOK！
→ 尊重する態度なら聞き返しても圧にならない
- 話の要約や言い換えなど具体的スキルを活用！

要素6：深掘り

- 深掘りとは
 - ・相手の話の背後にある言葉にならない感情・価値観・思考を引き出すこと
 - ・それによって相手に気づきを与えること
- 人間は自分の感情や思いに気がついていないことがある
- 積極的傾聴は“表面的な会話”で終わらせない
- 本質的な内容・意味・問題を明らかにする
- 気持ちの整理・決心・反省などを促す



要素6：深掘り

- 深掘りの具体的アプローチ
 - 感情を深ぼる：感情を聴く
 - 背景を深ぼる：背景を聴く
 - 価値観を深ぼる：価値観を聴く
 - 選択を深ぼる：理由・他の選択肢を聴く
- 具体的手法は後述
- やりすぎると圧になるので加減に注意！



要素7：誠実（自己一致）



- 誠実（自己一致）とは
聴いている自分の内面の感情や思考と
相手への言葉や行動、態度が一致していること
嘘や演技ではなく本音・本心で向き合う姿勢
- つまり
 - ・ 自分を偽らない
 - ・ 嘘つかない、無理しない、合わせない
 - ・ 想いを尊重しつつ素直に表現する

要素7：誠実（自己一致）

- 誠実さが欠けると
 - ・ 嘘っぽい肯定的傾聴に感じる
 - ・ 押し付けがましい、圧に感じる
 - ・ 信頼感・安心感がなくなる

- 重要！

誠実であるためには

自分自身に誠実でないと他人にはできない



積極的傾聴7つの要素

- 要素1. 共感：相手の感情に寄り添う
- 要素2. 無条件の肯定的関心
- 要素3. 理解：正確に把握する
- 要素4. 尊重：相手を否定せず認める
- 要素5. 確認：相手に理解を示す
- 要素6. 深掘り：詳しく聴く
- 要素7. 誠実（自己一致）：言動が一致している



ポイント 3 : 積極的傾聴の注意点



- ・ 同一視しない : 似てても自分と同じと捉えない
- ・ 同情しない : 上から目線で憐れまない
- ・ アドバイスを急がない : 聴いてくれないと感じる
- ・ 評価・判断しない : 自分の価値観・基準で話さない
- ・ 無理な深堀・詮索をしない
 - 話したくないこともある
 - 相手のペース、話せる範囲で聴く
- ・ 沈黙を許す : 無理やり話すと考える時間がなくなる
- ・ 感情のないオウム返しはしない

NG会話集



- ・「私も同じですよ～」 （同一視、主語すり替え）
- ・「それは大変にきまっていますね」 （決めつけ）
- ・「それなら〇〇すればいいのでは？」 （聴いてない）
- ・「それは間違っていると思う」 （評価・判断）
- ・「（沈黙が気まずいから…） どう思いますか？」

→ 沈黙回避の誘導

→ 善意・共感・アドバイスの暴走に注意！

→ 相手に敬意を払い、相手の意志を待ち
必要以上に踏み込まない

ポイント4：聴くコツ

- 相手の話を遮らないで最後まで聴く
- 共感・理解をわかりやすく示す
- 提案の許可を取る
 - アドバイス・提案する前に相手に許可を取る
 - 勝手に話を始めない
- 選択肢として提案する
 - 提案は答え、解決策、決定内容ではない
 - 複数ある選択肢の一つとして提案
- 最終決定は相手の権利
 - 相手の選択の自由を奪わない



積極的傾聴がうまくいくポイント

- 日常から自分に神としての敬意を払う
- 相手も神として敬意を払う
- 相手や相手の話に興味を持つこと
- 日常から安心できる関係であること
 - 「聴く時だけ優しい」ではダメ
 - 質問できる空気感、環境を作る必要がある
- 本気で「相手のことを知りたい」と思わないと積極的傾聴はできない



ポイント5

具体的テクニック



具体的テクニック一覧

- ①キャリブレーション：観察
- ②ミラーリング：外的同調
- ③ペーシング：内的同調
- ④バックトラッキング：共感提示
- ⑤パラフレーズ：理解提示
- ⑥リーディング：導く



①キャリブレーション

- キャリブレーションとは相手の外見の反応を観察して相手の状態を読み取ること

- わかること

緊張している、混乱している、感情的になっているなど相手の内面がわかる

- うまくできると

相手の状態に合わせた会話や質問、態度を取れる



①キャリブレーション

•読み取る項目例

- **表情**：笑っている、悲しい顔
- **姿勢**：前傾・後傾、体の開閉
- **呼吸**：浅い、早い＝緊張
- **声のトーン**：声が小さい＝感情の変化
- **話すスピード**：速い＝焦り
- **視線**：瞬き多い＝緊張、視線＝混乱
- **手足の動き**：握りしめ、貧乏ゆすりなど



これらを意識して、実践しながら理解しよう

①キャリブレーション



• 注意点

1：相手の心を読むことではない

- ・読み取るのではなく、観察することが本質
- ・本心は聴くまでわからない！

2：1つのサインだけでわからない

- ・複数組み合わせで観察
- ・内面も考慮が必要

②ミラーリング



- ミラーリングとは相手の身体的動きと自分の動きを合わせることで安心感を感じてもらう技法
 - 具体的には相手の動き、姿勢、表情、声のトーンなどを真似すること
 - なぜ真似すると安心するのか？
 - ・ 脳は本能的に似ている相手は仲間と判断する
 - ・ 脳のミラーニューロンが共通部分を感じる
 - ・ 非言語が60~90%（メラビアンの法則）
- 内容よりも非言語が安心感に直結する

②ミラーリング



- 真似する例
 - 姿勢：前傾なら前傾
 - 手の動き：手を組む、手を開く
 - 表情：笑顔、真剣
 - 声のトーン：低いor高い
 - リズム：ゆっくりor速い
 - 呼吸：呼吸リズムを合わせる
- 相手の動作や表情などを真似するということ

これらを意識して、実践しながら理解しよう

③ペーシング



- ペーシングとは相手の話し方、トーン、テンポなどを合わせる技法
- うまくできれば
 - ・ 安心感を感じてもらえる
 - ・ 話しやすい空気ができる
 - ・ 深い話しをしてもらえる

③ペーシング

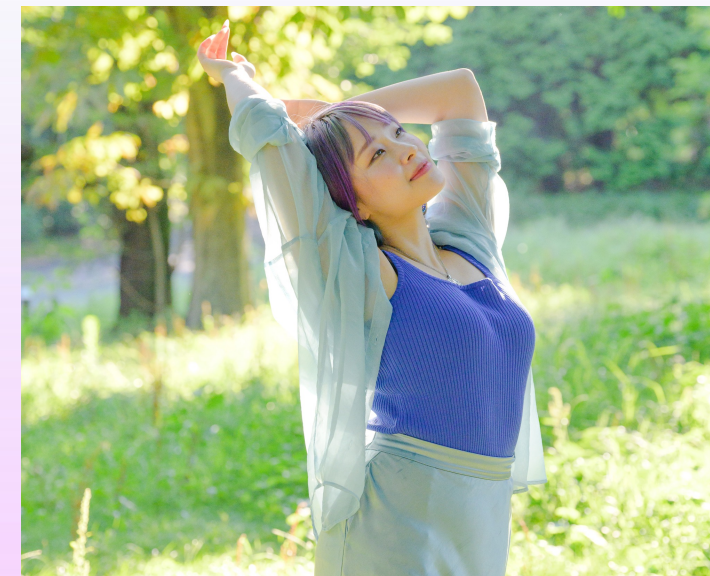
- 真似する例

- 声のトーン：高い低い
- 話のテンポ：速いゆっくり
- あいずち：相手と同じように
- 間・沈黙：同じ沈黙で
- 感情：笑顔、真剣、悲しみ
- 元気：元気が暗いか

相手の内面を真似すること



③ペーシング



- 具体例

例 1 「もう無理…仕事やめたい…」

→ 「そうか…それくらい限界なんだね (静かな声)」

例 2 「マジで最悪！仕事辞めたい！」

→ 「なるほど！それは腹立つよね！ (トーン高)」

真似する時の注意点

- 1 : あからさまに真似しない
→ バカにされているように感じる
- 2 : 合わせすぎない
→ 自分を見失う
→ 一緒におかしくならないように
- 3 : 言動を一致させる
→ 言葉や行動は真似しているけど、
発言内容は違うと違和感になり信頼を失う



④バックトラッキング

- バックトラッキングとは相手の言葉を繰り返す技法
- 目的
 - ・ 相手の話を繰り返すことで、理解を示す
 - ・ 続きが話したくなる
 - ・ 話しの流れを整える



④バックトラッキング

- 2タイプ

- **タイプ1：キーワード反復**

相手の言った語句をそのまま繰り返す

→共感を示す、感情の反応

- **タイプ2：フレーズ反復**

相手の文章をそのまま繰り返す

→話しの理解・流れの維持が目的



④バックトラッキング



- 具体例

「仕事の人間関係が毎日めっちゃ辛くて」

- キーワード反復例

→ 「仕事の人間関係が辛いんですね」

- フレーズ反復例

→ 「仕事の人間関係が毎日めっちゃ辛いんですね」

⑤パラフレーズ

- パラフレーズとは相手の話を要約や言い換える技法
- うまくいくと
 - ・相手に話を理解していることを示せる
 - ・誤解の修正機会になる
 - ・話の整理を助ける
 - ・安心してもらえる
- 信念レベルで要約できるとベスト
- 話を正確に理解していないとできない→聴くこと！



⑤パラフレーズ



● 具体例

「つまり〇〇ということですか？」

「言い換えると〇〇等感じですか？」

「要するに〇〇に近いですかね？」

「〇〇というふうに感じているんですね？」

最後に「～ですね？」など
余白をつけるのがポイント

⑥リーディング

- リーディングとは相手の話のテンポや感情を一定方向に導くこと
- 狙い
 - ・ 焦りや不安を落ち着かせる
 - ・ 会話のループを打破する
 - ・ 気付きを引き出す
- 必要条件
 - ・ キャリブレーション＋ペーシング
 - ・ 安心・信頼関係→これらがないと押し付けに感じる



⑥リーディング

- 例

家来 「王様！王様！た、大変です！ゼエゼエ…」

王様 「何事じゃ！落ち着いて申せ。」

→最初に焦りに反応、次に落ち着かせるリード

- 逆に 「何があった？！早く申せ！」

→焦りを煽る、状況悪化

- 注意点

- ・ リードであって誘導ではない
- ・ 相手の選択の自由を奪わない！
- ・ 共感を忘れない



これらの活用領域



- ・「相手の内側の想いを整理・支援する」
あらゆる専門領域の基礎として活用されている
- カウンセリング、コーチング、教育、
マネジメント、カスタマーサポート、営業、
接客、医療・介護など
- 本格的に学ぶなら100万円以上かかる
- それくらい価値のある情報！

注意！

これらスキルは有用だけど スキルに溺れないように！

形而上学・敬意・安心 がベース！

生きることについて

本講義
小池沙織
天地銀

©GLAMMUSE

I am God

- ・「『本当の自分は神である』
素晴らしい存在なのだという前提」
で人生を生きていくことが
「神として生きる=I am God」
- ・形而上学と波動上昇の実践で
本当の喜びある人生を生きられる
- ・神=ロイヤル (高貴) =妥協しない
- ・奴隷=一般人=そこそこいい

©GLAMMUSE

この聴くスキルは

- シャンバラ王国の中でも特に重要な内容（全部重要だが）
- 聴くスキルができていない人が本当に多い！！！！
→知らないから仕方がない
- 形而上学の視点からこのスキルを教えているところは地球上でここだけ
- 形而上学がなくこれを学ぶと
 - ・ 教わっても状態が悪くて使えない
 - ・ 相手のコントロールにつかって苦しむなどが起きる
- 多くの人がお互いに使えるようになってほしい

I am God

私たち人間は皆無限の可能性を持ち
肉体という入れ物に入った神
永遠の存在が肉体という入れ物に入って
地球を経験している

= I am GOD

（この真実は限られた者にしか明かされてこなかった）
完全なる神が人間を体験しに地球にきている状態

©GLAMMUSE

50

聴くスキルアドバイス



- 慣れれば簡単

- ・ 積極的傾聴やスキルに慣れてくると
「何を聴いたらいいか」つまり

- 「何を聴きたいか」 ができるようになる

聴き上手になること



- 相手の話を聴ける人は自分の話を聴いてもらえる
- 求められることを正確に把握するために「聴く」
- “売れっ子”は聴き上手
- 自分ことが話せない、伝わらないと悩んでいる
ならば、まずは“聴こう”
- 聴くスキルは仕事も日常も形而上学的にも重要

使い方は無限大



- 対人間であればいくらでも使える
 - ・ 子供に言うことを聴いて欲しい時
 - ・ パートナーにお願いを聴いて欲しい時
 - ・ 親などが自分を否定してくる時
 - ・ お客様のご希望を聴くとき
 - ・ 辛そうな人の状態を聴く時
 - ・ 辛そうな人を助けたい時
- 人生で必要な時このスキルを使おう！

最初に聴こう



- どんな話でもいきなり
”自分の話“をすると聞いてもらえない
- どんなにいい話だったとしても引かれるか
聞いてもらえない
- どんなに相手が辛そう、大変そうでもダメ！
- まずは相手が話しやすい空気・環境を作り
それからこちらの話をする

みなさんに期待すること



- 皆さんには
あなたも、身近な大切な人にも
真実の喜びの人生を歩んで欲しい
 - そのためにもまずは大切な人と安心感
をもって話せるようになってほしい
- そのためにも相手の話を“聴ける”こと

聴くには自分を満たすこと



- 相手の話を聴くことは
自分に余裕や安心がないとできない
- 相手の意見や辛い話など聴いていられない
- 聴くためには、自分を満たし溢れたもので
相手の話を聴こう
- あなたの大切な人の話を聴くためにも
まず自分に安心・余裕を手に入れよう
- ヒーリングがおすすめ

自分に余裕をもつための具体的方法

• DNAアクティベーション

- 自分が生まれる前に決めてきた人生の設計図は自分のDNAの中にある
それにスイッチを入れ、引き出していく施術
- 自分のスピリットに繋がり直す
- 波動が上がり 余裕・安心につながる
- 聴けるようになるために受けること
- 毎月受けることがおすすめ（我々も受けてる）
- 多くの受講生も受けて人生激変！



自分に余裕をもつための具体的方法

• エンソフィックレイヒーリング（3回セッション）

- ・ 臼井甕男（うすいみかお）氏が創設した世界で最もポピュラーなヒーリング（海外では保険適用）



- ・ **脳の石灰化・サバイバル脳を解除する**

- ・ **本当の安心の状態を取り戻せる**

→ **相手の話を聴くことができるようになる**

- ・ **スピリットが本当にやりたいことに方向に進む**

• 受講生も人生激変者続出中！！！！



やってみよう！



- 聴くスキルワーク
 - ・ 積極的傾聴を実際に使って身近な人と会話してみよう！
 - 正しい共感の姿勢
 - 無条件の肯定的関心
 - その他の要素を意識
 - 聴くコツを意識
 - 具体的テクニックを試してみる

実演！！



- 銀が実際に聴くスキルを使って会話を実演！
 - ・ 何を使っているか？
 - ・ 何を意識しているか？を観察してみよう！
- 実際に使っているところを見ることで聴くスキルを体感しよう！

実演テーマ

あなたの
本当に

やりたいことは？

人生の設計図発見方法

波動を上げる

DNA
フルスピ
エンソフィックレイ

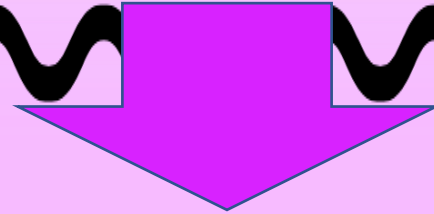
間違った概念を変える

アダプト
ヒーラー1
ギャラビー1

行動する

心の傷を癒す

どれかひとつではなく同時に行う



人生の設計図・本当にやりたいことの発見



重要なこと

**“頑張ること”が
重要なのではない**

人生の設計図を達成すること

自分の喜びを見い出し

溢れたもので

他者に与えること

- これからは
 - 心の傷を癒し
 - 本当の自分と向き合い
 - 余計なものを捨て
 - 自分を理解し
 - コントロールし

めちゃくちゃ満たされて欲しい

- 自分が本当に満たされてくると
人を幸せしたくなってくる

- 新時代の情報をフルに使って満たしまくって欲しい



自分ごとにし落とし込むために



• 知っただけで満足しない

- 形而上学を知っても、今までと同じ行動をしていたら知らないのと一緒に
- すぐに理解できなくてもいい
 - ここにいる誰もがすぐには理解できなかった
- 理解できない・信じられなくても騙されたと思ってとにかくアウトプットし、実践すること
 - これができる人は人生を変える速度が速い
- 体験しないと曖昧な理解となって忘れる

宇宙の法則を守れば
全部自由に好きに生きていい
さあ、これからどういう人生にする？

毎日最高の人生を生きよう！

- ・ 講義全体の感想
- ・ この世の大問題のひとつと聴いて何を感じたか？
- ・ コミュニケーション不和からくることを聞いて何を感じたか？
- ・ 「聴く」が"ない"と起こることを聴いて何を感じたか？
- ・ 話すことの重要性を聞いて何を感じたか？
- ・ 自分が満たされていないと人の話を聞いていられないと聴いて何を感じたか？
- ・ 「聴く側のスタンスの重要性」を聞いて何を感じたか？
- ・ ポイント1「聴く種類」を聞いて何を感じたか？
- ・ ポイント2積極的傾聴7つの要素を聴いて何を感じたか？
- ・ 「共感」を聴いて何を感じたか？
- ・ ポイント3傾聴の注意点を聞いて何を感じたか？
- ・ ポイント4聴き出すコツを聴いて何を感じたか？
- ・ ポイント5具体的聴くスキルを聴いて何を感じたか？
- ・ 自分の聴く姿勢や状態はどのように感じたか？
- ・ 聴き上手になることを聴いて何を感じたか？
- ・ 最初に聴こうを聴いて何を感じたか？
- ・ みなさんに期待することを聴いて何を感じたか？
- ・ 「聴くには自分を満たすこと」を聞いて何を感じたか？
- ・ 実演を聴いて何を感じたか？
- ・ 講義を聞いて自分の仕事での接客や会話はどう感じたか？
- ・ 講義を聞いて自分の日常生活の会話はどう感じたか？
- ・ これから自分の話すこと、聴くことはどのようにしていくか？
- ・ やってみようの聞くスキルワークを実際にやってみた感想（いつ、誰に、どんな会話で、どのスキルを）
- ・ 「やってみよう」で他の人の話を（リアルタイム・動画どちらでも）聴いて感じたことは何か？
- ・ 他人に話したり、SNSで投稿してアウトプットした講義の内容
- ・ 今週のMAX瞑想を体験してみた感想（YouTube動画もしくはヒーラーサロン）
- ・ ヒーリングに行った場合その感想

○積極的に他の受講生の投稿をみて他の人が何を思っているかを感じいいねやコメントをしてアウトプット

○SNSで感想投稿のアウトプットとタグつけ

・ 今回の講義を受けて感じたこと、感想などをシャンバラ王国の画像をつけてご自身のInstagramストーリーでアウトプット（沙織をタグ付けし投稿）

アサイメント

アウトプットを忘れないで！



- 今日聞いたことは2週間後には忘れてしまう！
- まずは長期記憶するためにアウトプットをする！
- 理解するためにアウトプットする！
- 使いこなすためにアウトプットする！
- 来週までに3回はアウトプットをがんばろう！

応援される方法



- あなたの活動が応援されるには
「頑張っている姿をみせること」
 - 勉強している姿を“わざと”見せることで
お客様や友人などに頑張っていると認知してもらえる
 - お客様には値上げや、お休みの変更の理解**
 - 家族友人には手助けや応援などがされやすくなる**
- **“どれくらい見せたか”により6ヶ月後の環境が変わる**
 - 6ヶ月後のあなたを見れば何をしてきたかはわかる**
- ぜひ積極的に日常やSNSで発信してください