

ALL NLP の鬱へのカウンターパンチ

うつ病の原因が医学的には、一つに定められてはいません。一般的には脳内の神経伝達物質（セロトニン、アドレナリン、ドーパミンなど）のバランスと言われていますが、実際には複合的な因子が重なって起こるといわれています。ここでは、うつ病をNLPの視点からどうやって予防し、対処し、身近な人間になった時にどう関わるかを考えていきます。

NLP を知らない人向け

1. 当たり前のことのようですが、時間を意識します。

朝起きる時間と夜寝る時間。

朝起きたら、朝日を浴びます。朝日を浴びることは体内時計をリセットしてくれます。食事、排便、入浴の時間を一定にします。

2. 目のエクササイズ

顔を動かさずに、眼球だけを動かします

左上→右上→右水平→右下→左下→左水平→左上

左上→左水平→左下→右下→右水平→右上

動かしにくいところは、ゆっくりと何度か往復してください

3. アファメーション

「誰にでも希望がある」

「誰にでも何かの能力がある」

「誰にでも価値がある」

3回ずつ唱えます

4. ポージング

自分の好きなキャラクターになって、ポーズを取ります。

昔可愛がってくれたおじいちゃん、歴史上の人物、映画、アニメ、漫画のキャラクター

5. 祈り

信仰をお持ちの方は、自分の信仰の儀礼に則りお祈りをします。

信仰が無い方は、地球や大宇宙を対象にお祈りします。

6. 存在

自分を自分で抱きしめて自分の存在を実感します

By ALL NLP

NLPer 向け 「健康に向けた S.C.O.R.E.を塑像する with 英雄の旅」

1. タイムラインに S.C.O.R.E.カードを配置し、S のカードに立つ

「あなたの健康上の症状は何ですか？」

「あなたが鬱と感じるのはどんな症状からですか？」

2. 症状（境界）

症状を表現する動きやポーズをします。一致するまで何度でも。

「何を変える必要がありますか？」

「どんなコンフォートゾーン（快適な場所）からでなければなりませんか？」

「越境しようとするとなんか感じますか？」

3. C のカードに立って原因（デーモン）を探求する

原因（デーモン）を表現する動きやポーズをします。一致するまで何度でも。

「デーモンはなぜ症状を出すのですか？」

「鬱を維持することによってデーモンは何を伝えたいですか？」

4. 望ましいアウトカム（タスク）

望ましいアウトカム（タスク）を表現する動きやポーズをします。一致するまで何度でも。

「症状の代わりに何がありますか？」

「鬱でなければどうなっていますか？」

5. 効果（コーリング・召命）

コーリング・召命を表現する動きやポーズをします。一致するまで何度でも。

「どうやってコーリングがあなたのアウトカムをサポートしてくれますか？」

「コーリングによってどんな風にリソースを鬱とつなげてくれますか？」

By Robert Dilts

誰でもできるワーク

1. 「鬱で居ることで何が問題ですか？」
2. 「1. はなぜ問題ですか？」
3. 「鬱で居ることで得ていることは何ですか？」
4. 「3. よりも重要なことは何ですか？」
5. 「鬱でないときはどんな時ですか？」
6. 「具体的に何をしますか？」