自信を持つ・自分を良い状態にする・また会いたいと思われる
異性からも仲間からも仕事からもモテる・幸せを感じながら生きる

自己肯定能力開発
コミュニケーション能力開発

人の心を動かす
コミュニケーションメソッド

前提として

知ってほしいことが

あります

コミュニケーションは2つあります

自分との
コミュニケーション

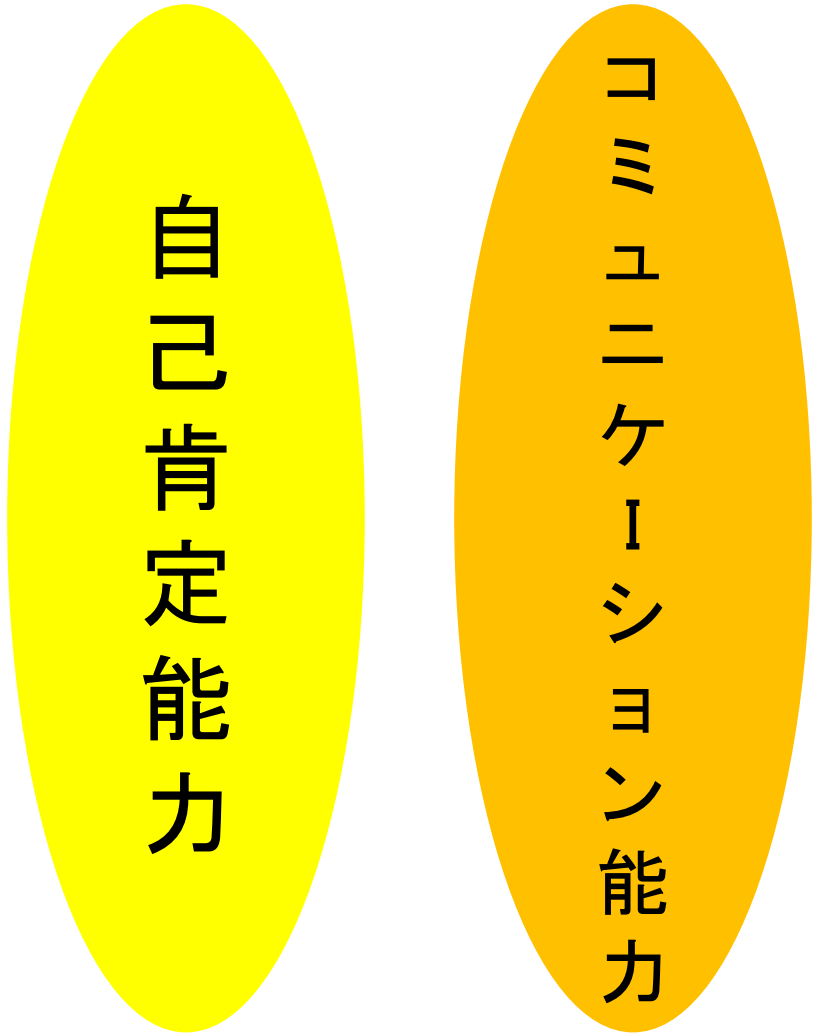
自分が良い状態でいる

コミュニケーション能力

他者との
コミュニケーション

コミュニケーションは2つあります

自分との
コミュニケーション



他者との
コミュニケーション

対人関係に必要な2大能力

自分との
コミュニケーション

自己肯定能力

コミュニケーション能力

他者との
コミュニケーション

どうなりたいですか？

仕事を成功させたーい　　お金を稼ぎたーい

美しくなりたーい　　健康になりたーい

…etc

目標を達成したーい

異性からもモテたーい　　人気者になりたーい

仲間や友達作りたーい　　人脈広げたーい

…etc

「また会いたい」と思われたーい

幸せになりたーい　　自信を持ちたーい

明るく安定していたーい　穏やかでいたーい

…etc

いつも心が良い状態でいたーい

多くの人が持っているもの

問題

仕事がうまくいかない

収入が少ない

恋愛がうまくいかない

自信がない

人が寄ってこない

満たされてない

願望

もっと仕事を広げたい

もっと稼ぎたい

もっとモテたい

もっとビッグになりたい

もっと人脈を広げたい

問題

願望

解決

実現

ほとんどの人のテーマは、このどちらかである

問題と願望

状況

お金　時間
健康
仕事　ビジネス
美貌　見た目
ファッション･･･etc

交流

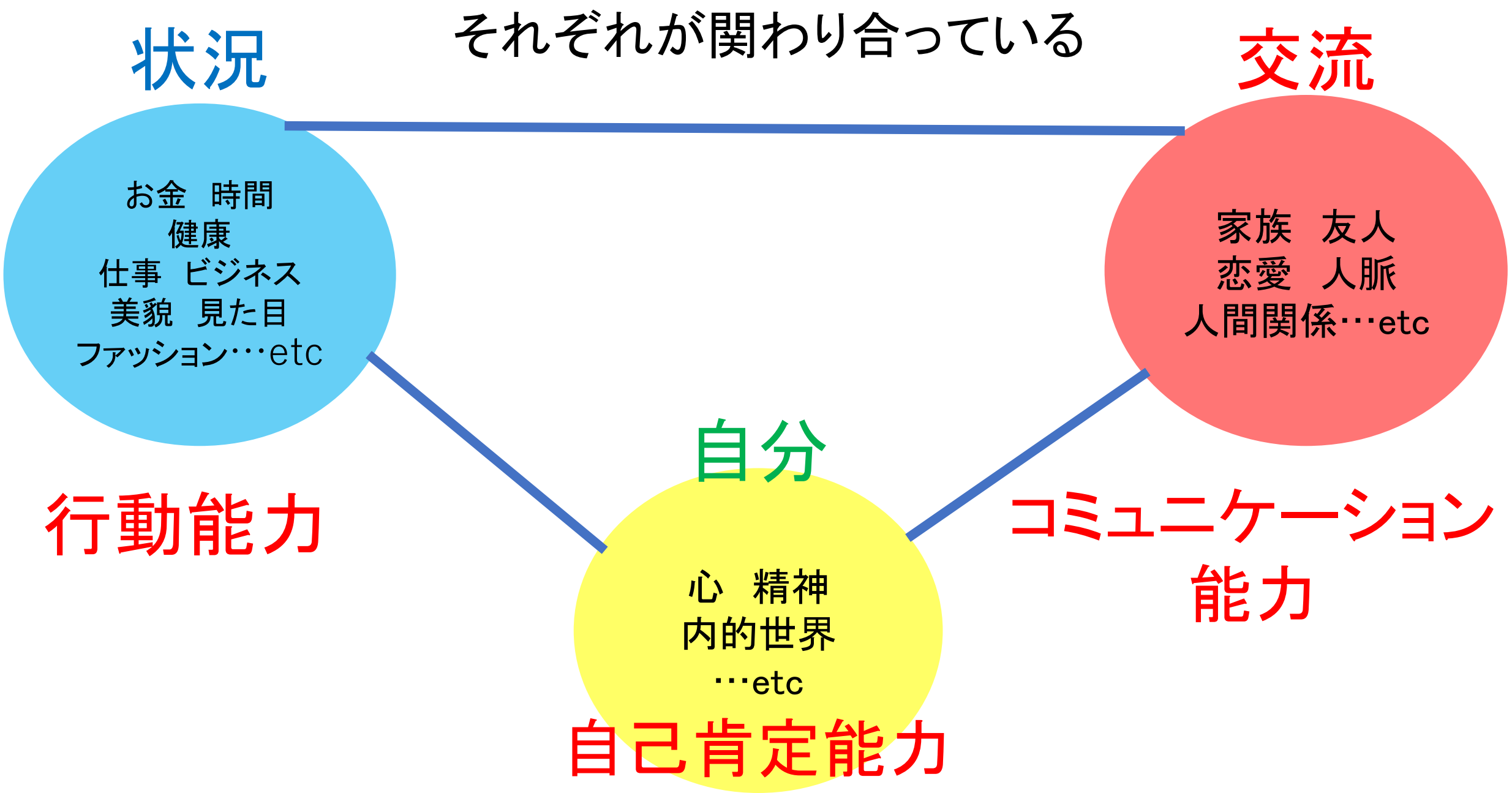
家族　友人
恋愛　人脈
人間関係･･･etc

=

どこかが足りない状態

自分

心　精神
内的世界
･･･etc


それぞれが関わり合っている
状況
お金　時間
健康
仕事　ビジネス
美貌　見た目
ファッション･･･etc
行動能力
交流
家族　友人
恋愛　人脈
人間関係･･･etc
コミュニケーション
能力
自分
心　精神
内的世界
･･･etc
自己肯定能力

状況

お金　時間
健康
仕事　ビジネス
美貌　見た目
ファッション･･･etc

行動能力

ゴール設定
↓
計画実行
↓
継続

交流

家族　友人
恋愛　人脈
人間関係･･･etc

コミュニケーション
能力

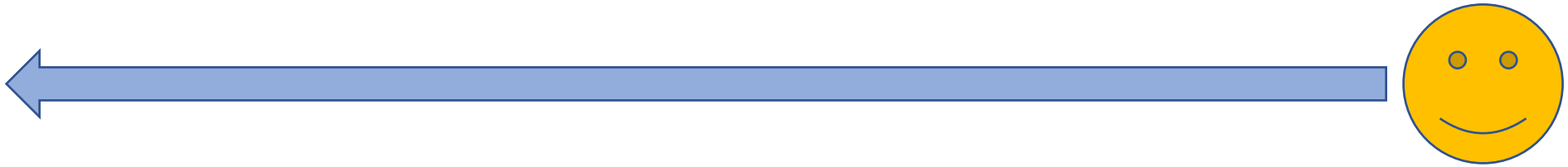
自分

心　精神
内的世界
･･･etc

自己肯定能力

ゴール設定・計画実行・継続

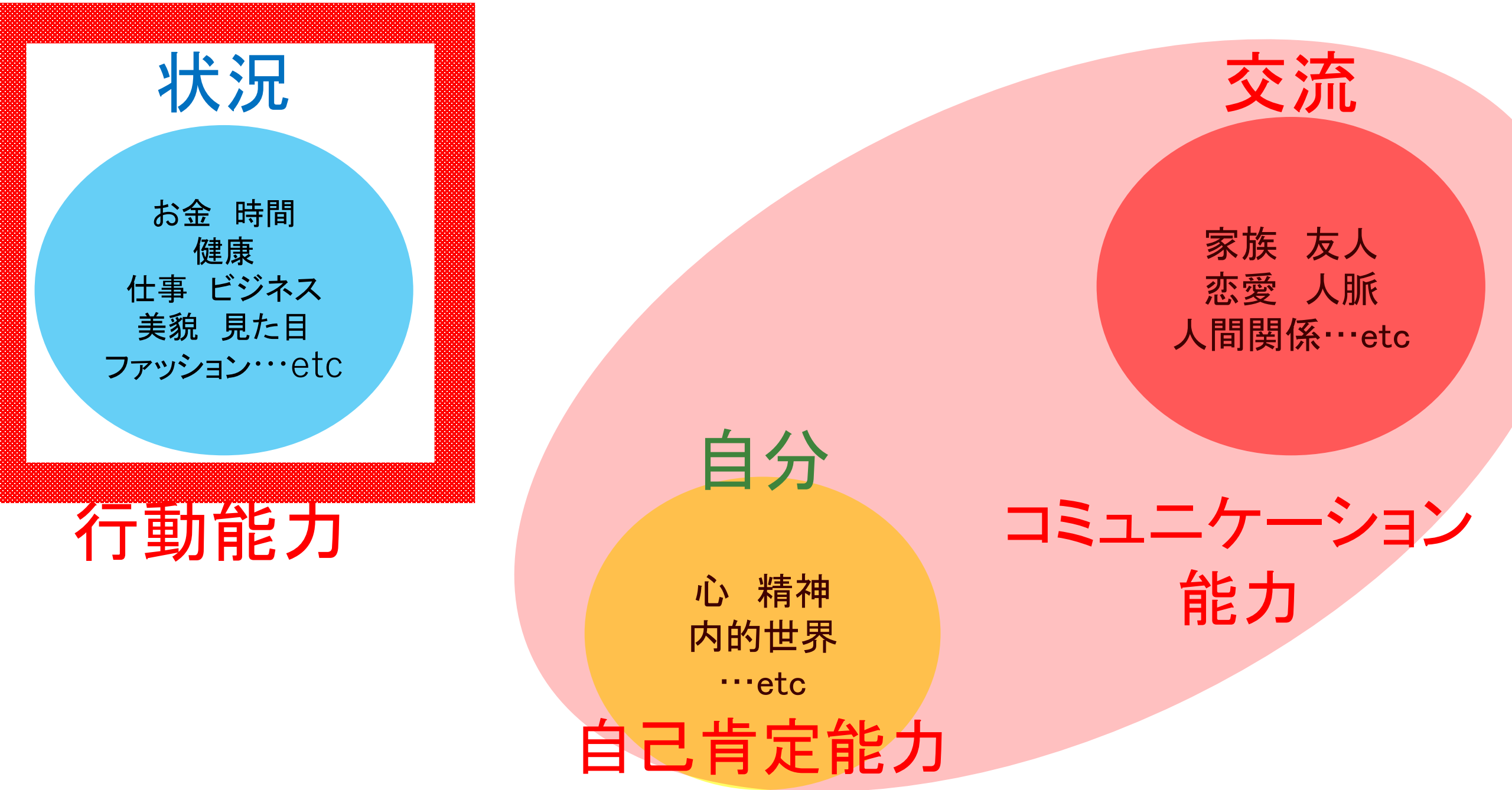
ゴール



現在

人間関係

モチベーション・精神状態など
心の状態


状況
お金　時間
健康
仕事　ビジネス
美貌　見た目
ファッション･･･etc
行動能力
交流
家族　友人
恋愛　人脈
人間関係･･･etc
自分
心　精神
内的世界
･･･etc
自己肯定能力
コミュニケーション
能力

行動能力

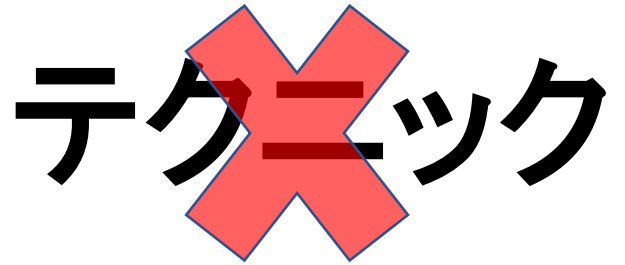
コミュニケーション
能力

自己肯定能力

好かれたーい！
モテたーい！
人気者になりたーい！

「好かれる･モテる･人気者になる」ために

必要なものは？



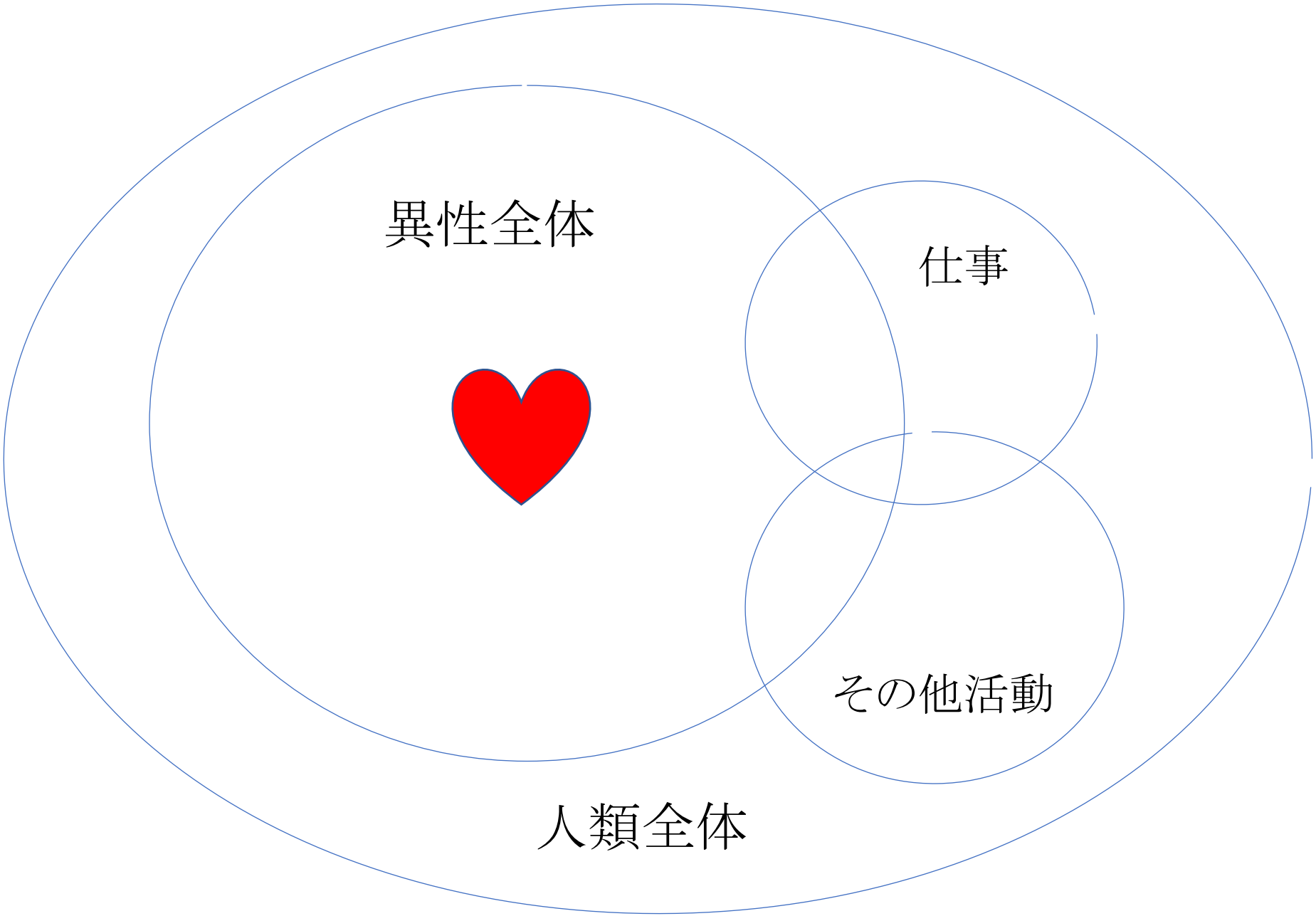
ではありません！

状態

です！

いつでも、どんな状況でも、誰からも
「好かれる」「モテる」「人気者になる」

状態


異性全体
仕事
その他活動
人類全体

なので、

いつでも自分を

「好かれる」「モテる」「人気者になる」

状態

にしておくことが大切です。

「好かれる」「モテる」「人気者になる」

状態

になるために必要なことは…

コミュニケーション能力

自分が良い状態でいる

コミュニケーション能力

自己肯定能力

例えば…

女性から嫌われる男性の状態とは…

１　不潔

２　ウジウジ

３　不自然

女性から好かれやすい状態とは…

1　清潔感

自己肯定能力が必要

2　いつも明るく安定

3　心に余裕と自信がある

うまくいかない男女関係の例

女性

男性

自己肯定能力が低い場合

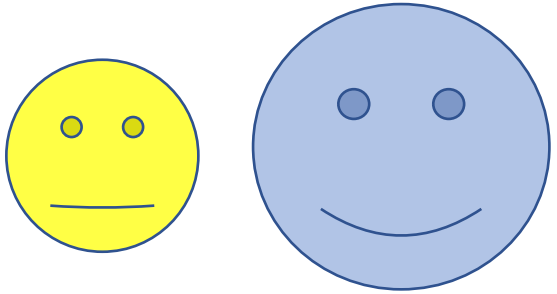
チンケなプライド・ウジウジ
行動しない・変わらない

精神的な領域

女性

男性

自己肯定能力が低い場合



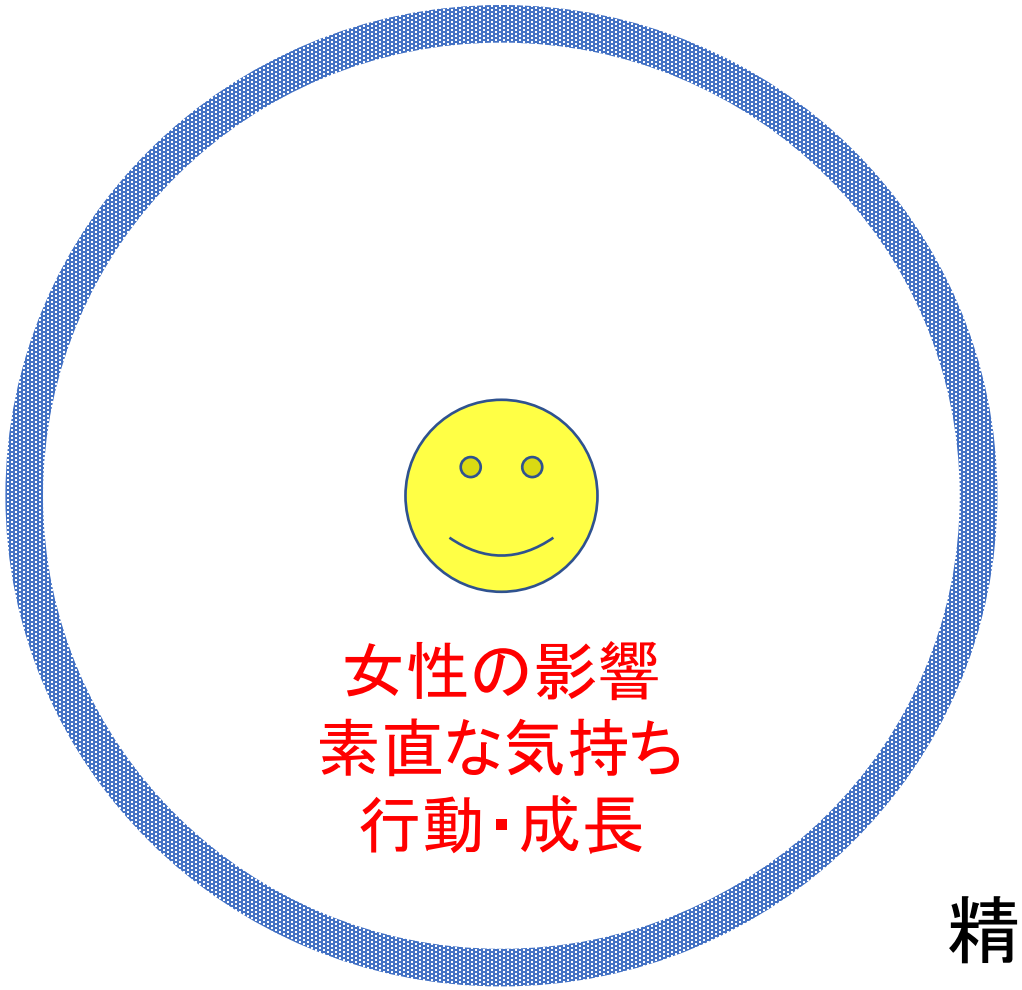
チンケなプライド・ウジウジ
行動しない・変わらない

精神的な領域

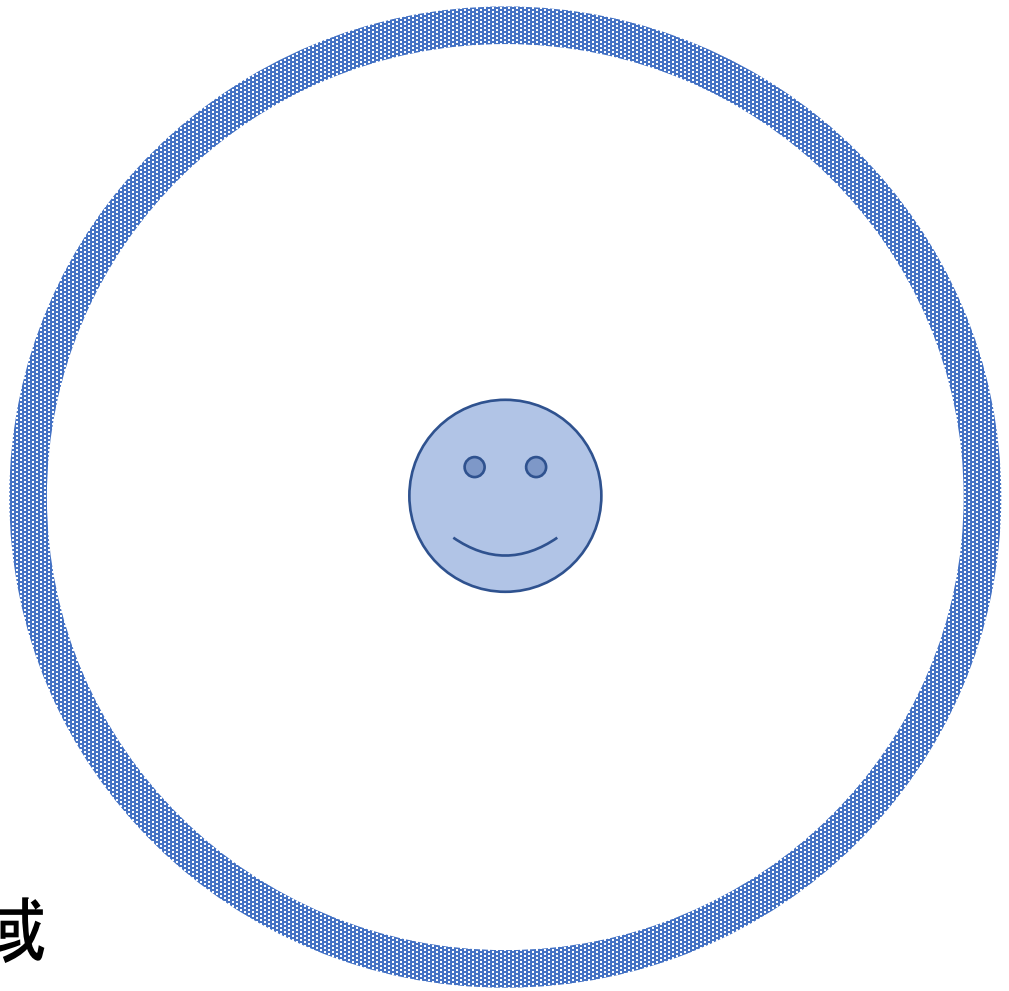
うまくいってる男女関係の例

女性

男性



女性の影響
素直な気持ち
行動・成長

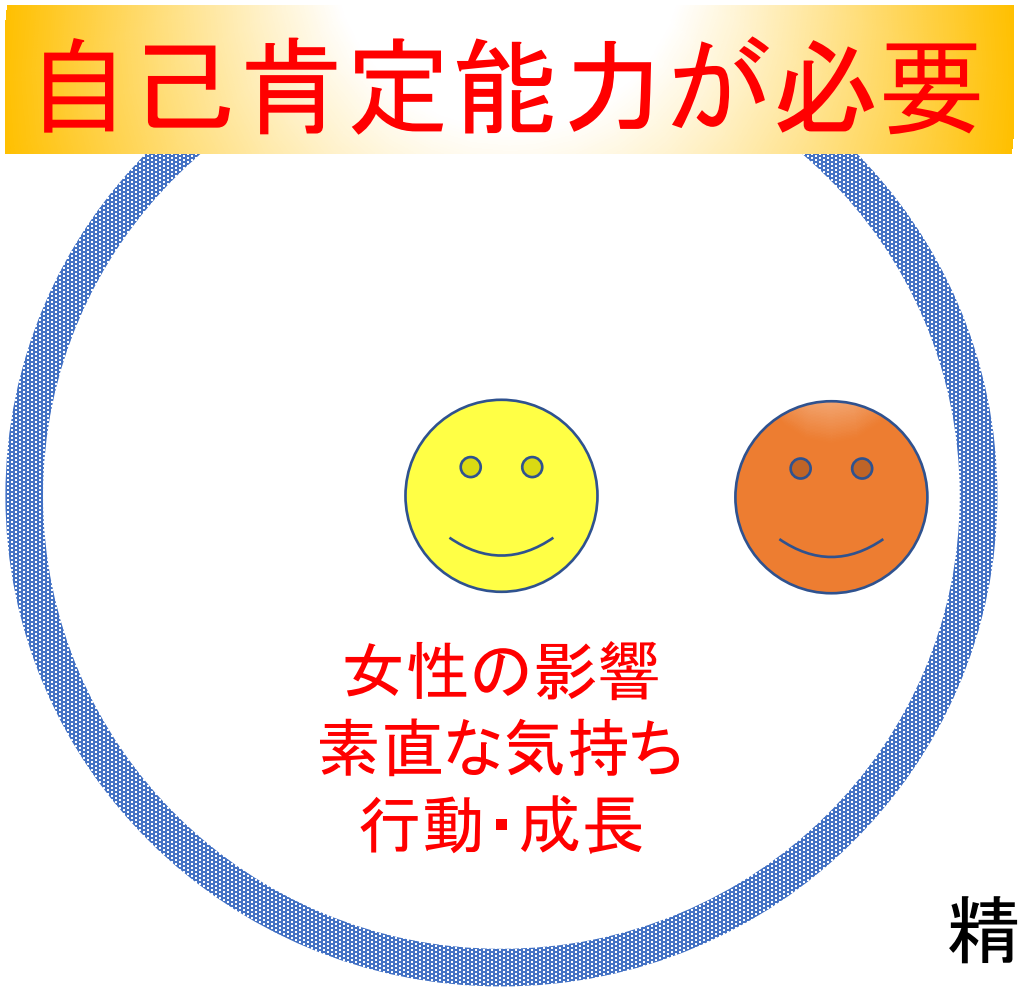


精神的な領域

女性

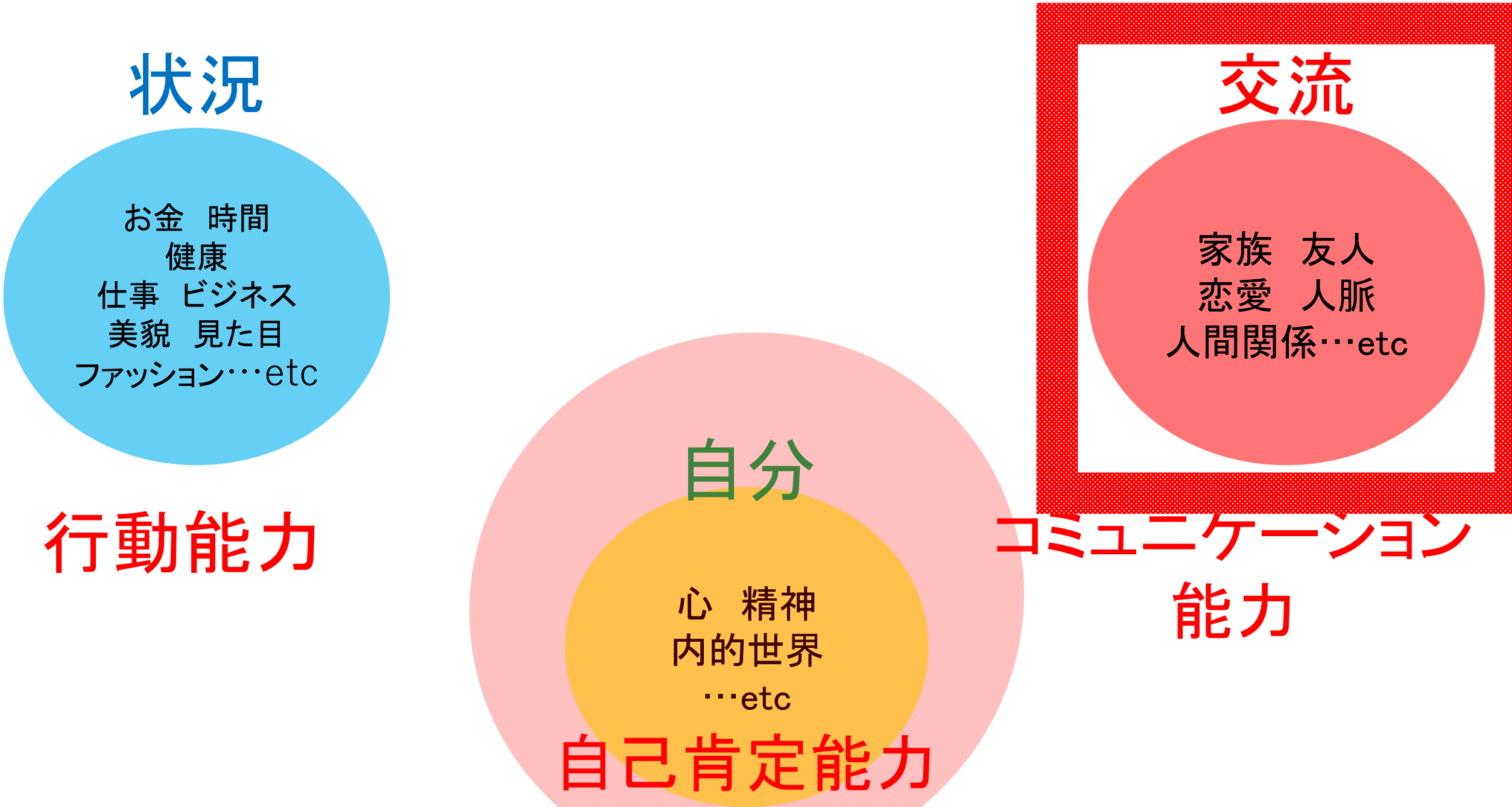
男性

自己肯定能力が必要



女性の影響
素直な気持ち
行動・成長

精神的な領域


状況
お金　時間
健康
仕事　ビジネス
美貌　見た目
ファッション･･･etc
行動能力
交流
家族　友人
恋愛　人脈
人間関係･･･etc
コミュニケーション
能力
自分
心　精神
内的世界
･･･etc
自己肯定能力

人生を左右する2大能力

自分との
コミュニケーション

自己肯定能力

コミュニケーション能力

他者との
コミュニケーション

今日の内容

１　自己肯定能力の上げ方

２　コミュニケーション能力の上げ方

３　会話の原理

ただし！

理論を学んだだけでは

何も変わりません！

実践！練習！トレーニング！

をしなければ

何も変わりません！

実践！練習！トレーニング！

をすれば

あなたは変わります！

と言うことで、まずは…

自己肯定能力

状況

お金　時間
健康　仕事
ビジネス
美貌　見た目
ファッション
…etc

外的世界

家族　友人
恋愛　人脈
人間関係
…etc

交流

内的世界

心　気持ち
モチベーション
精神状態
…etc

自分

状況

お金　時間
健康　仕事
ビジネス
美貌　見た目
ファッション
…etc

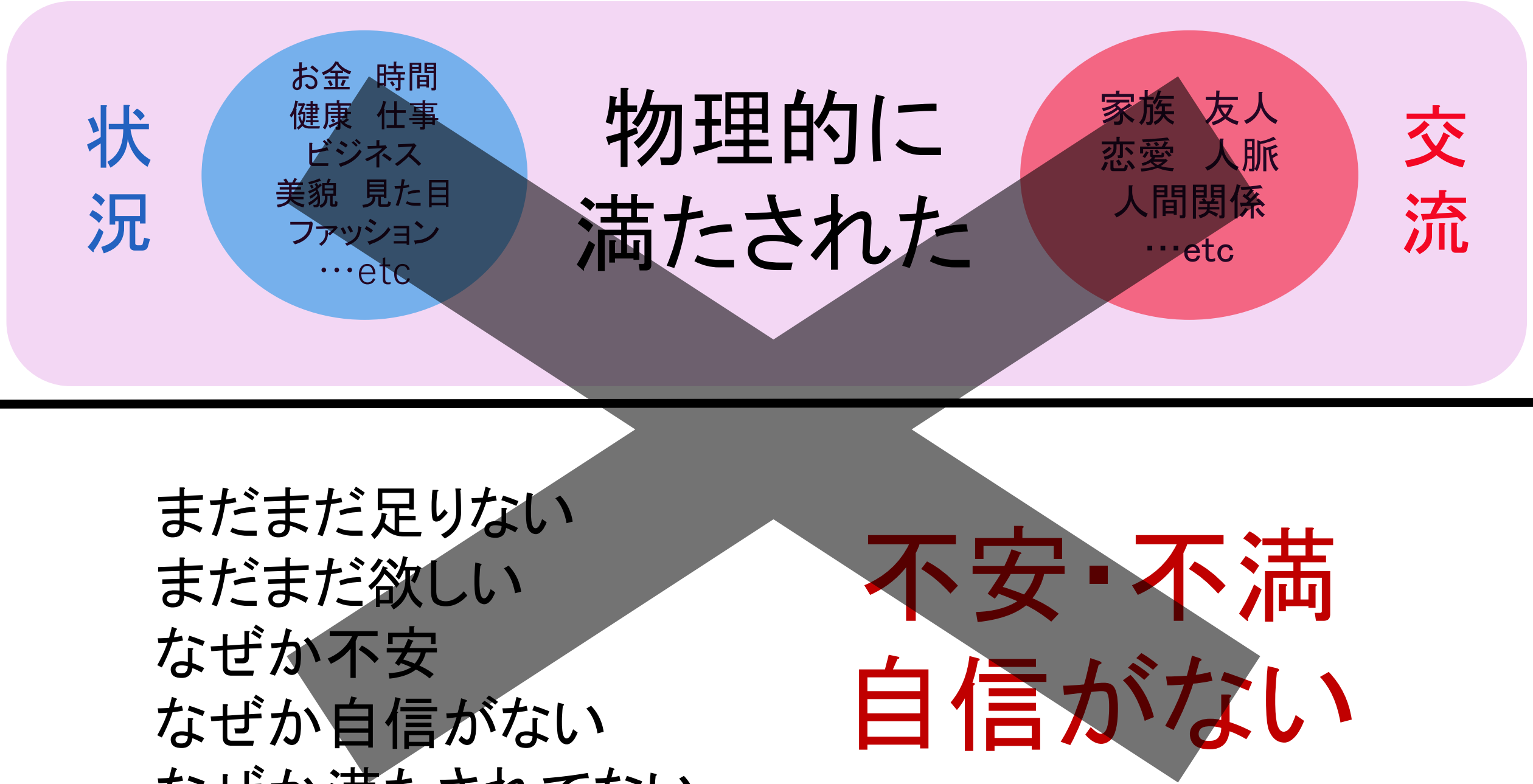
物理的に満たされた

家族　友人
恋愛　人脈
人間関係
…etc

交流

心　気持ち
モチベーション
精神状態
…etc

自分


状況
お金　時間
健康　仕事
ビジネス
美貌　見た目
ファッション
…etc
物理的に
満たされた
家族　友人
恋愛　人脈
人間関係
…etc
交流
まだまだ足りない
まだまだ欲しい
なぜか不安
なぜか自信がない
なぜか満たされてない
不安・不満
自信がない

状況

お金　時間
健康　仕事
ビジネス
美貌　見た目
ファッション
…etc

物理的に
満たされても

家族　友人
恋愛　人脈
人間関係
…etc

交流

ここの状態が
良くないと
意味がない

心　気持ち
モチベーション
精神状態
…etc

自分

状況

お金　時間
健康　仕事
ビジネス
美貌　見た目
ファッション
…etc

物理的に
満たされ
なくても

家族　友人
恋愛　人脈
人間関係
…etc

交流

自分が
いつも

心　気持ち
モチベーション
精神状態
…etc

いい状態で
いればいい

自分

状況

お金　時間
健康　仕事
ビジネス
美貌　見た目
ファッション
…etc

家族　友人
恋愛　人脈
人間関係
…etc

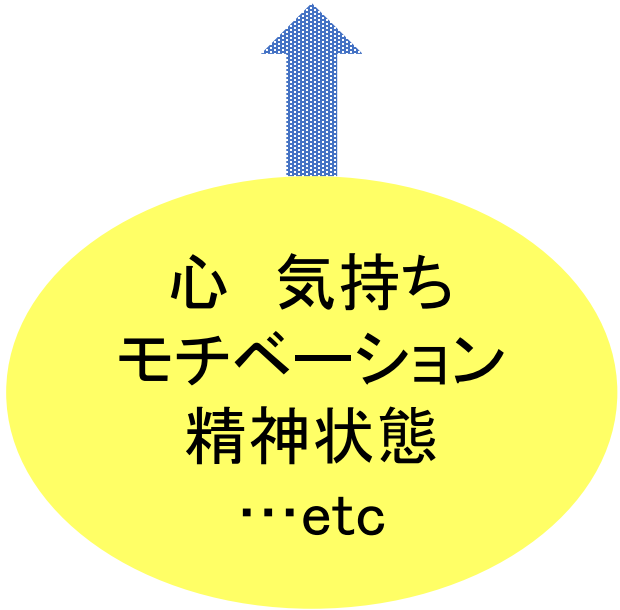
交流

心　気持ち
モチベーション
精神状態
…etc

自分

自己肯定能力

自分を良い状態にすることが最優先事項



自分

人生を左右する2大能力

自分との
コミュニケーション

自己肯定能力

コミュニケーション能力

他者との
コミュニケーション

自分との
コミュニケーション

自己肯定能力

自分が

いつも良い状態

でいるために必要

自分が悪い状態になる時とは…

１　他人と比較して自分が劣っていると感じた時

２　後悔と不安に囚われてしまってる時

３　拒絶や攻撃や悪い結果を受けた時

これらに対処するためには…

1　他人と比較して自分が劣っていると感じた時

① 他人と比べないこと！

＝

「主体的自信」を持つこと

主体的自信

どのような状況におかれても

今の自分を良いも悪いも受け入れ認めること

ここから前に進むことができると確信していること

主体的
自信

相対的
自信

外部の結果や状況
他者との比較

お金・仕事・恋愛
所有物・見た目…など

主体的
自信

相対的
自信

外部の結果や状況
他者との比較

お金・仕事・恋愛
所有物・見た目…など

主体的
自信

相対的
自信

どちらに軸をおくかで人生は左右されます

必須

主体的
自信

結果・状況

相対的
自信

主体的自信を持つこと

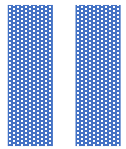
自分が悪い状態になる時とは…

1　他人と比較して自分が劣っていると感じた時

2　後悔と不安に囚われてしまってる時

3　拒絶や攻撃や悪い結果を受けた時

２　後悔と不安に囚われてしまってる時



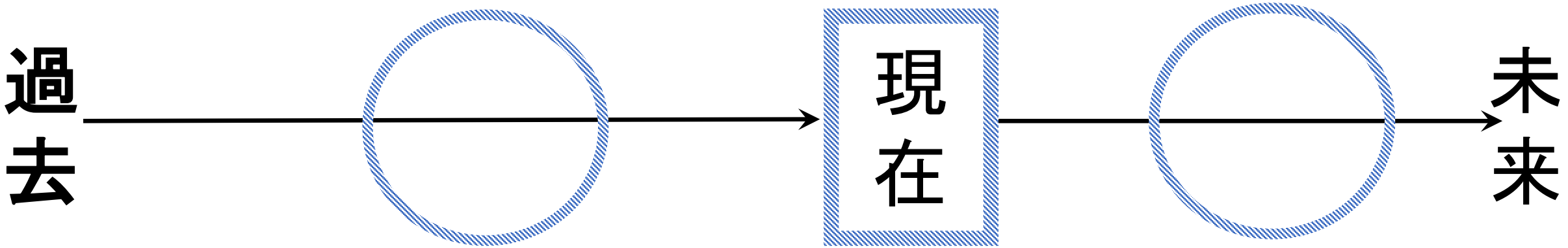
悩んでいる状態

②　「今ここ」からスタートする！

毎朝、意識すること

「悩む」＝ 過去の後悔と未来の不安に囚われていること

「考える」＝ 今の問題を解決すること


過去
現在
未来

◎ 今、自分のできていることを確認

◎ 今の最優先事項を決める

今ここからスタートする

自分が悪い状態になる時とは…

1　他人と比較して自分が劣っていると感じた時

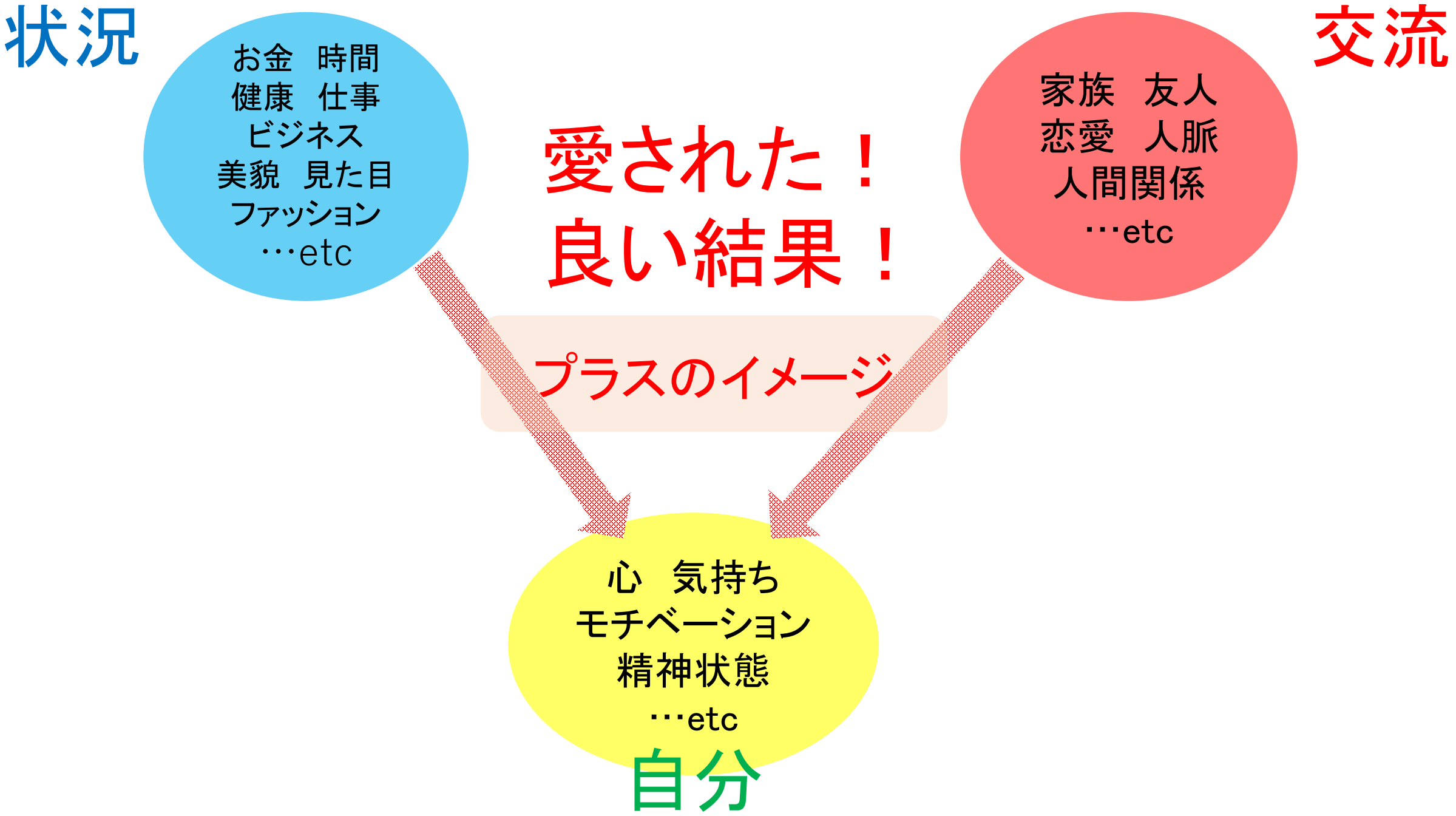
2　後悔と不安に囚われてしまってる時

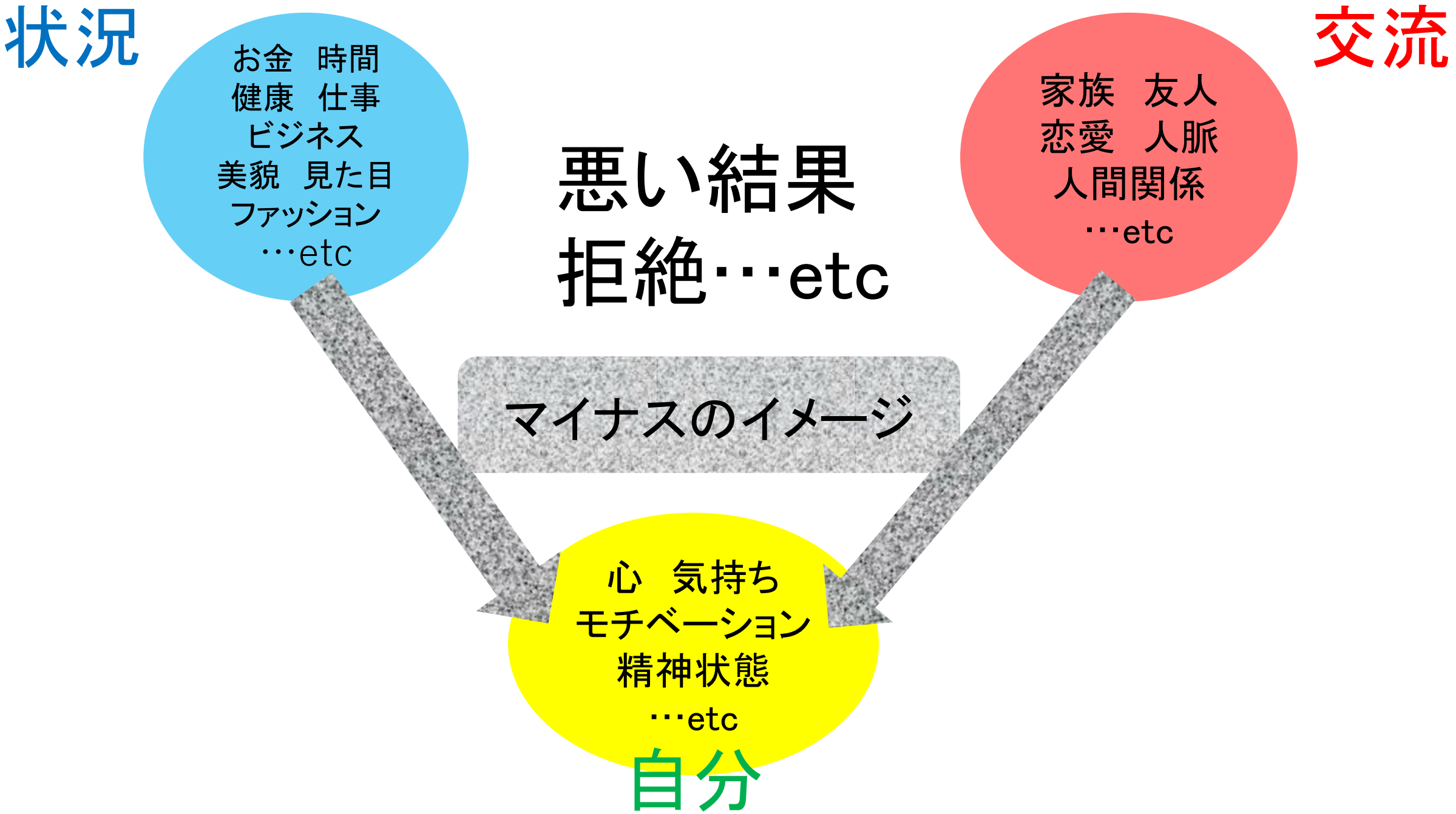
3　拒絶や攻撃や悪い結果を受けた時

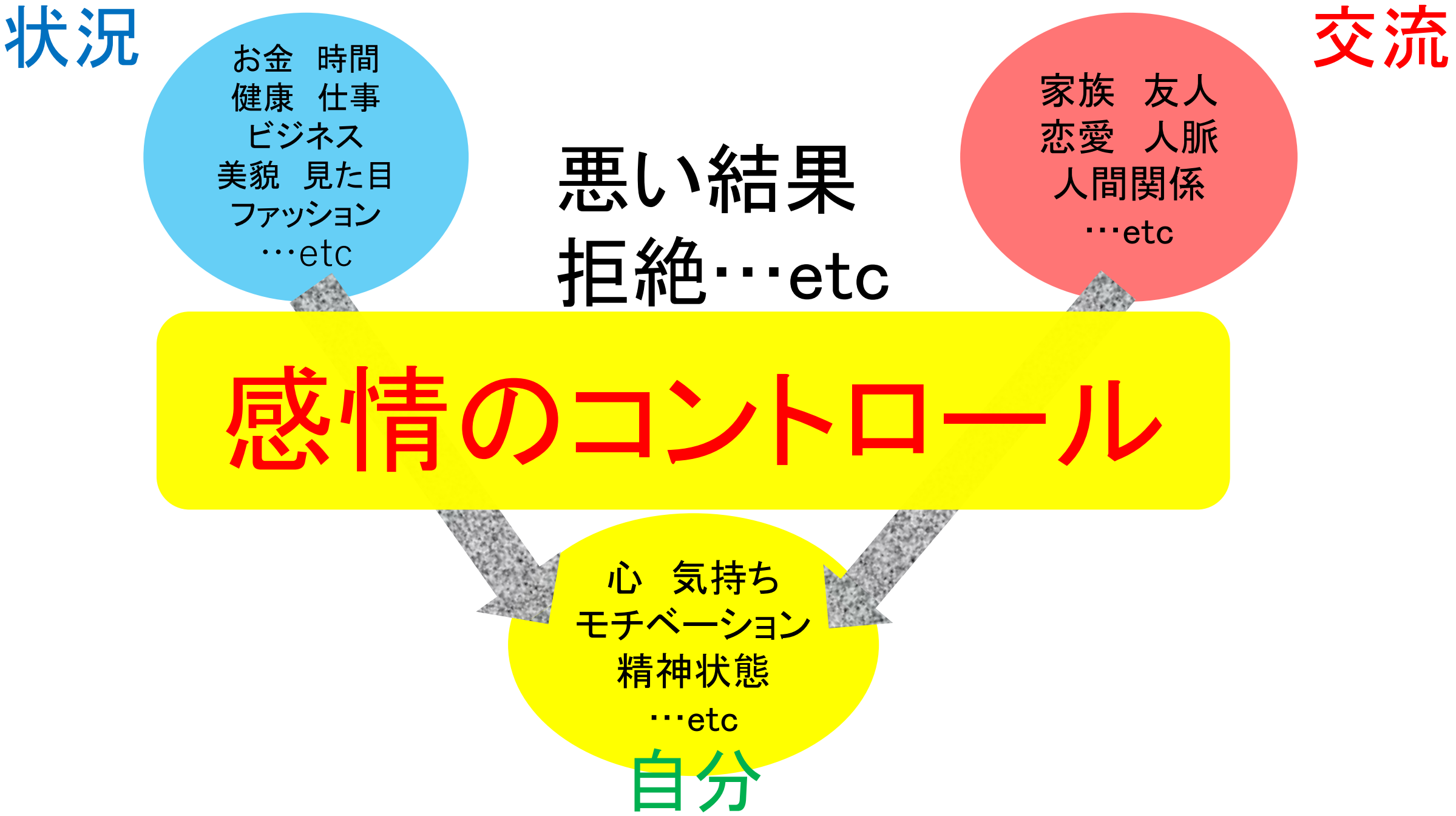
３　拒絶や攻撃や悪い結果を受けた時

③　感情をコントロールする！

感情は自分で決めること


状況
お金　時間
健康　仕事
ビジネス
美貌　見た目
ファッション
…etc
交流
家族　友人
恋愛　人脈
人間関係
…etc
愛された！
良い結果！
プラスのイメージ
心　気持ち
モチベーション
精神状態
…etc
自分


状況
お金　時間
健康　仕事
ビジネス
美貌　見た目
ファッション
…etc
交流
家族　友人
恋愛　人脈
人間関係
…etc
悪い結果
拒絶…etc
マイナスのイメージ
心　気持ち
モチベーション
精神状態
…etc
自分

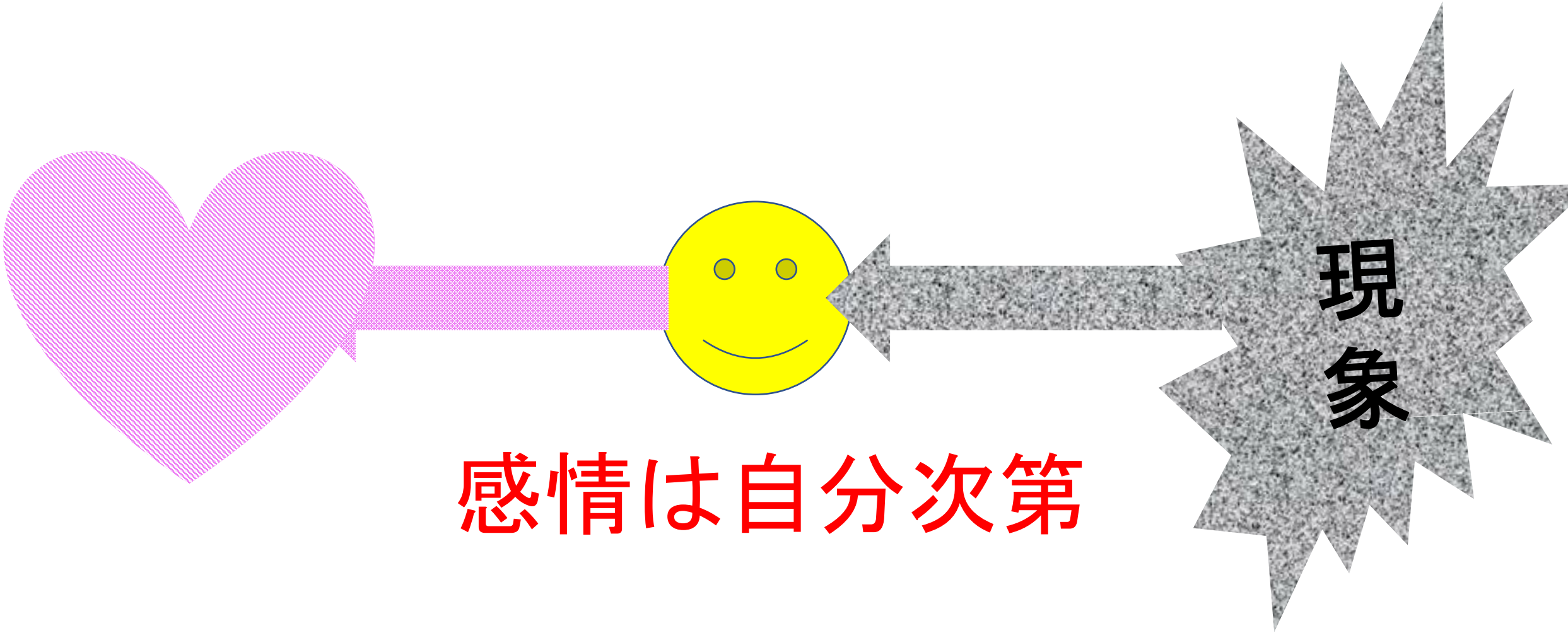

状況
お金　時間
健康　仕事
ビジネス
美貌　見た目
ファッション
…etc
交流
家族　友人
恋愛　人脈
人間関係
…etc
悪い結果
拒絶…etc
感情のコントロール
心　気持ち
モチベーション
精神状態
…etc
自分

嫌な出来事などの「現象」と

自分の「感情」は

繋がってはいない！

現象と感情は別です！

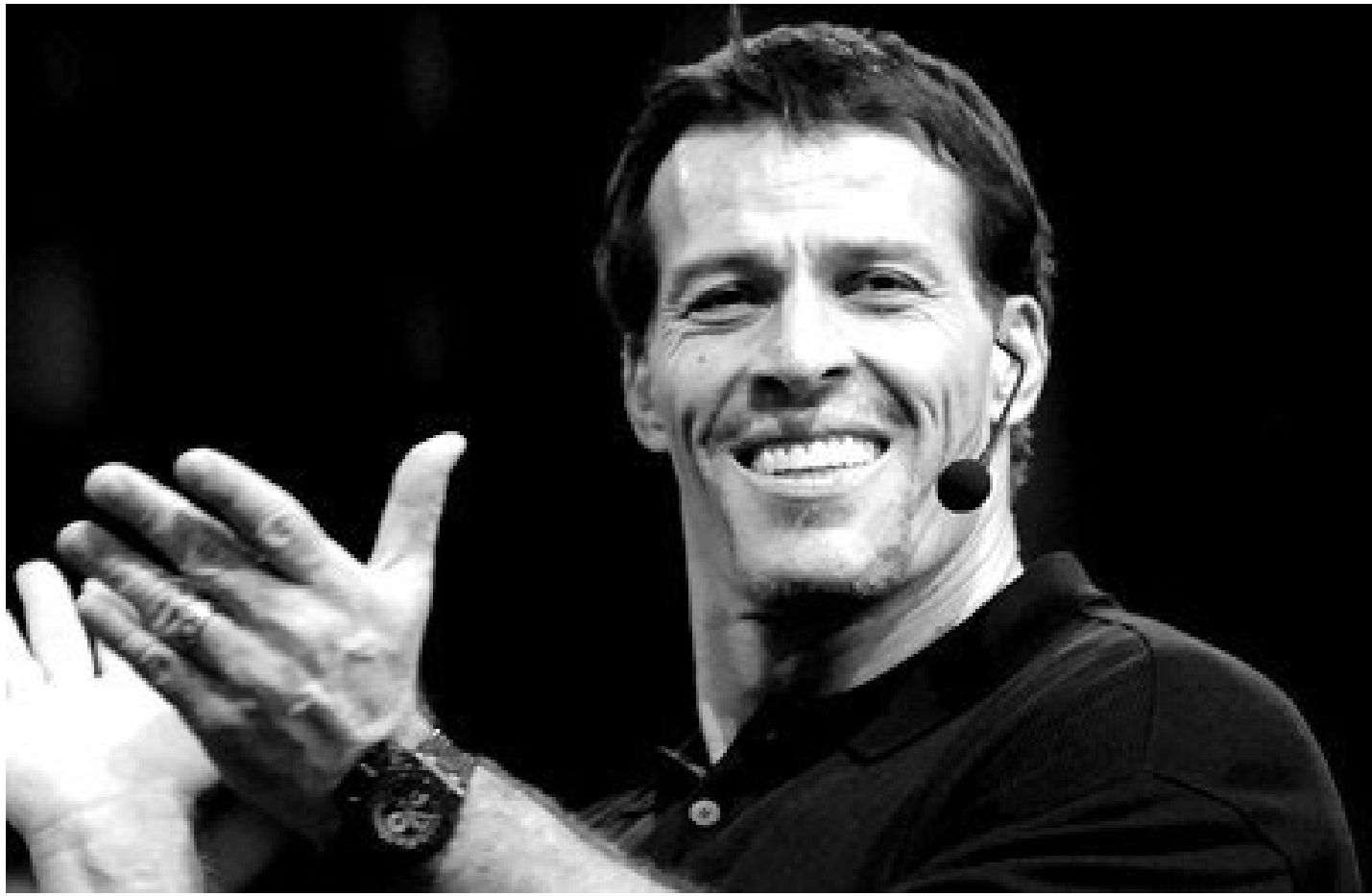


感情は自分次第

人生の質は、

日常に感じる

感情の質である



悲しいから泣くのではなく

泣くから悲しいのだ

ジェームズ＝ランゲ説

楽しい、辛いとか分けるからオカシなんねん

泣くな、笑え

上に怒られても笑いを選べ

◎ 毎朝、その日の感情を決めてしまう

◎ 感情のコントロール方法を覚えること

自分が悪い状態になる時とは…

1　他人と比較して自分が劣っていると感じた時

2　後悔と不安に囚われてしまってる時

3　拒絶や攻撃や悪い結果を受けた時

自分を良い状態にするためには…

1　主体的自信を持つ

2　今ここからスタートする

3　感情のコントロール方法を覚える

そしてもう1つ…

④起きたことの解釈を変える！

現状や自分への解釈

成功か失敗かの解釈

過去の出来事の解釈

…etc

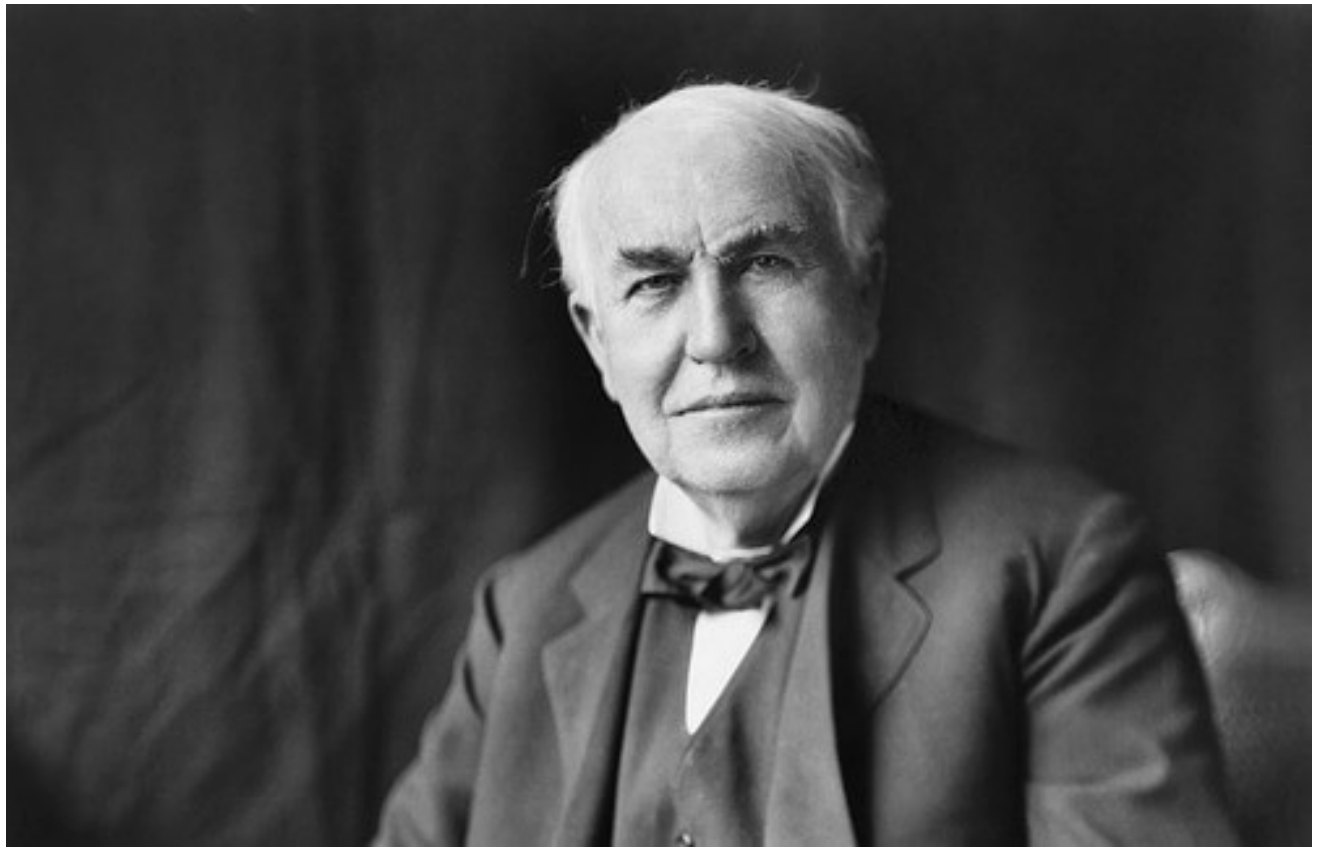
自分に
都合よく
変えてしまう！

人生は

クローズアップで見れば悲劇だが、

ロングショットで見れば喜劇だ。

私は失敗したことがない。
ただ、1万通りの、
うまく行かない方法を
見つけただけだ。



悲観主義者は、
すべての好機に
困難を見つける

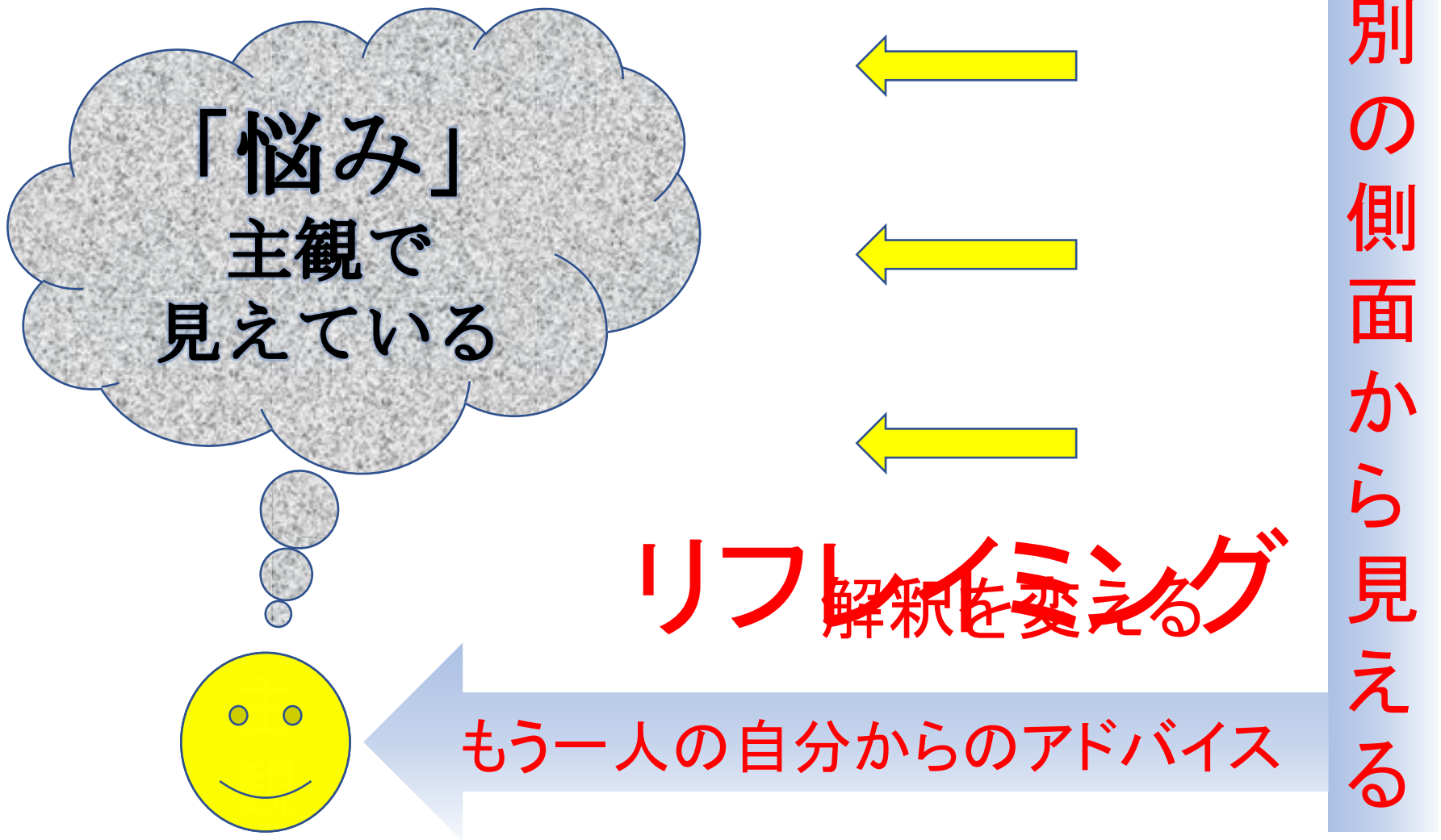
楽観主義者は、
すべての困難に
好機を見つける

みなさんの頭の中にある

主観のカメラ

客観のカメラ

を使いましょう。



客観

まとめ

いつも自分を良い状態にするために必要なこと

１　主体的自信を持つ

２　今ココからスタートする

３　感情のコントロール方法を覚える

４　起きたことの解釈を変える

これらをできるようにするためには…

対人関係に必要な2大能力

自分との
コミュニケーション

必要！

自己肯定能力

コミュニケーション能力

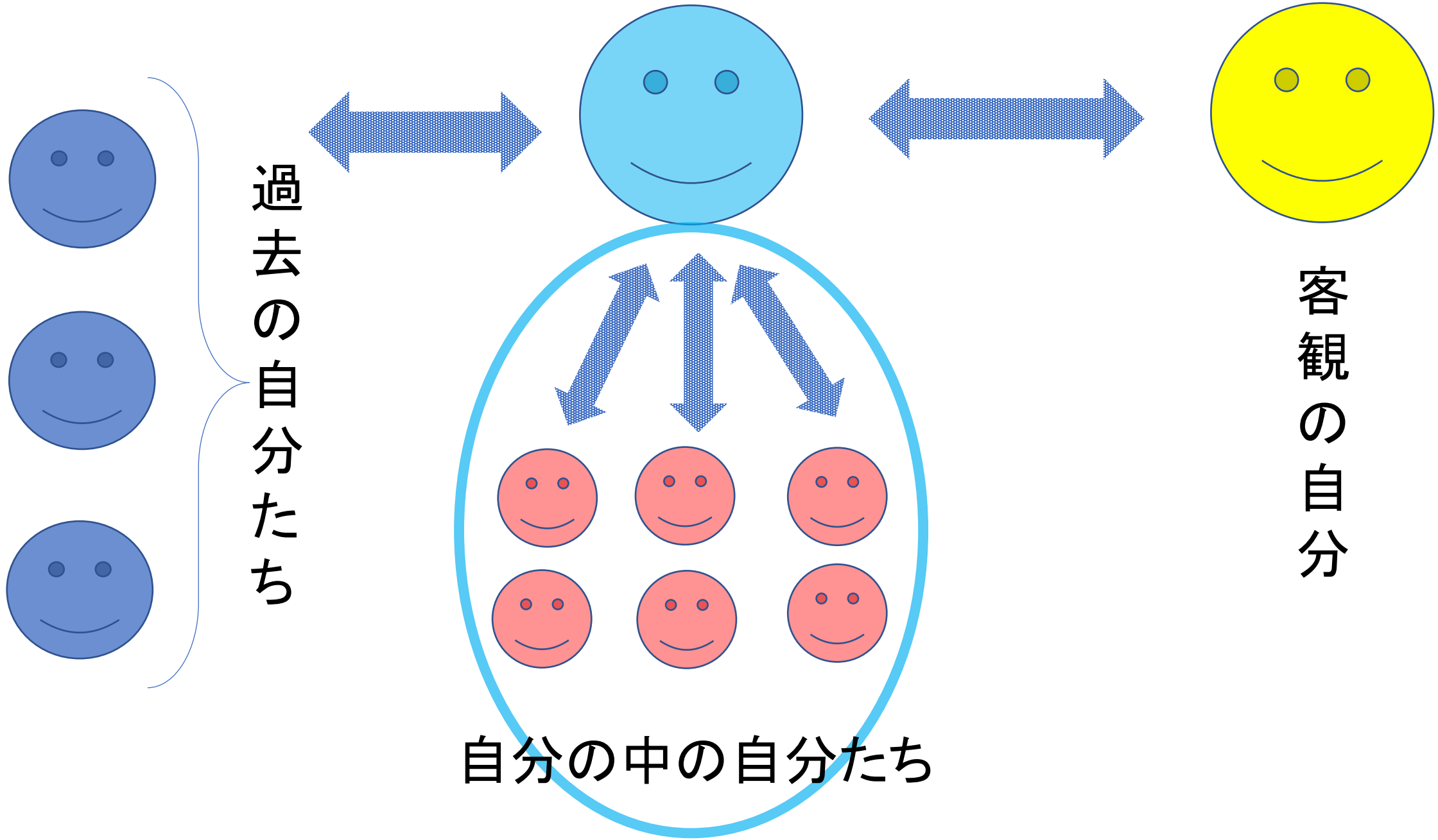
他者との
コミュニケーション

自分との
コミュニケーション

必要！

自分の中には

いろいろな自分がいます。


過去の自分たち
客観の自分
自分の中の自分たち

自分とのコミュニケーションをすることで

・モヤモヤやイライラを消す　・モチベーションアップ
・自信を持つ　・迷いをなくす　・決断する　・勇気を出す
・前向きな気持ちになる　・いつもワクワクする
・トラウマを薄くする　・自分を好きになる
・行動力を発揮する　・相手の軸に立つ
・対人関係が良くなる…など

自己肯定能力を上げることができます

そして、その手段として…

NLPワークを使うのが手っ取り早い！

コミュニケーション能力

コミュニケーション能力

ってなに？

「また会いたい」と思われる力

コミュニケーション能力を

高めるために必要なことは？

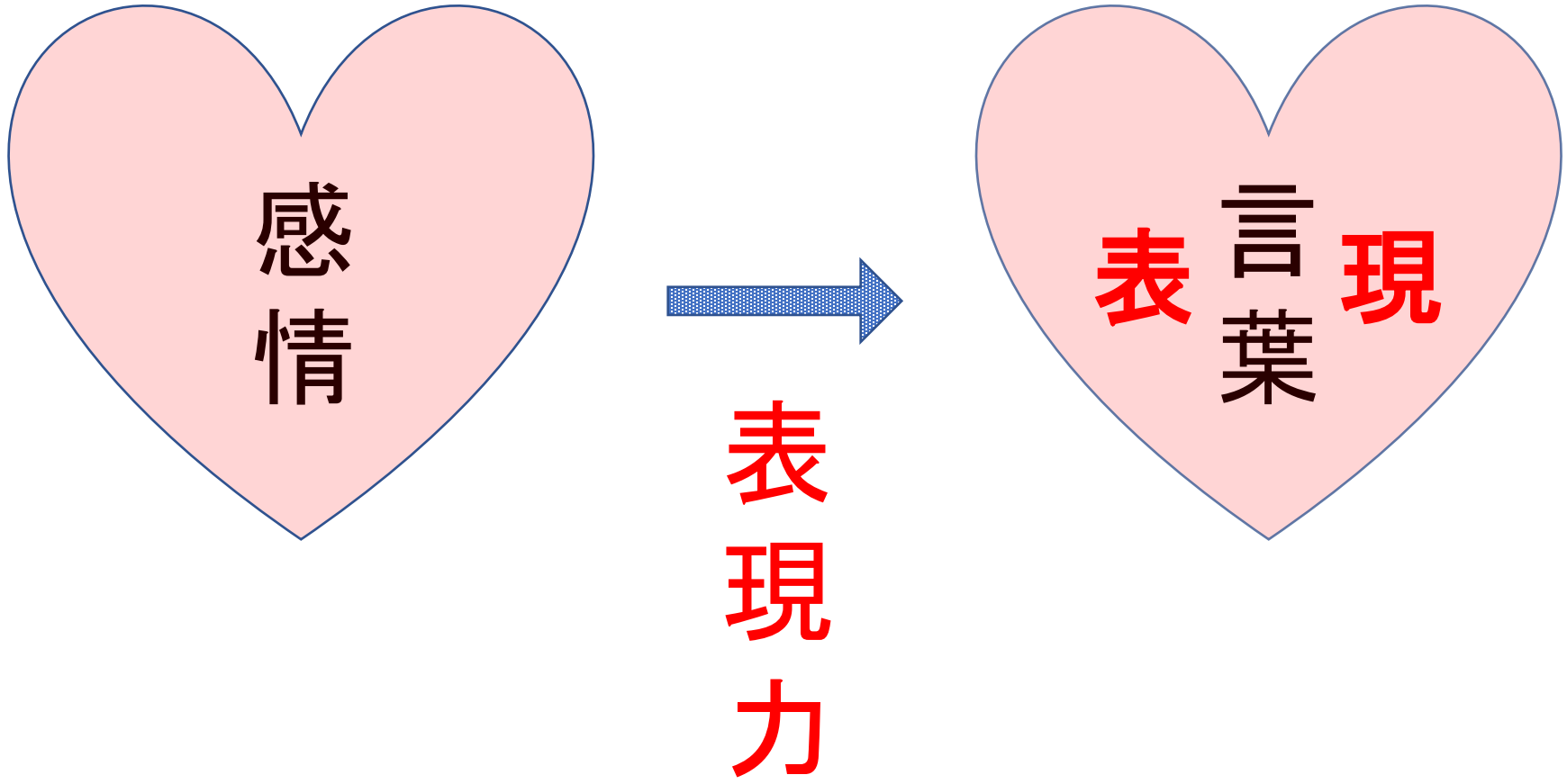
表現力

感動力

【表現力】

心と気持ちを伝える力！

表現力



コミュニケーション能力は

「表現力」の幅に比例します！

表現

1 声の強弱・トーン

2 話のスピードの調節

3 話の間

4 顔の表情

5 動作・ジェスチャー

「表現力」の最も重要なもの

笑顔

笑顔ひとつで人生を変えることはできる！

笑顔

質問です…

なぜ、笑顔が必要なのでしょうか？

笑顔 ＝ 脳の合図

あなたを

受け入れてません！

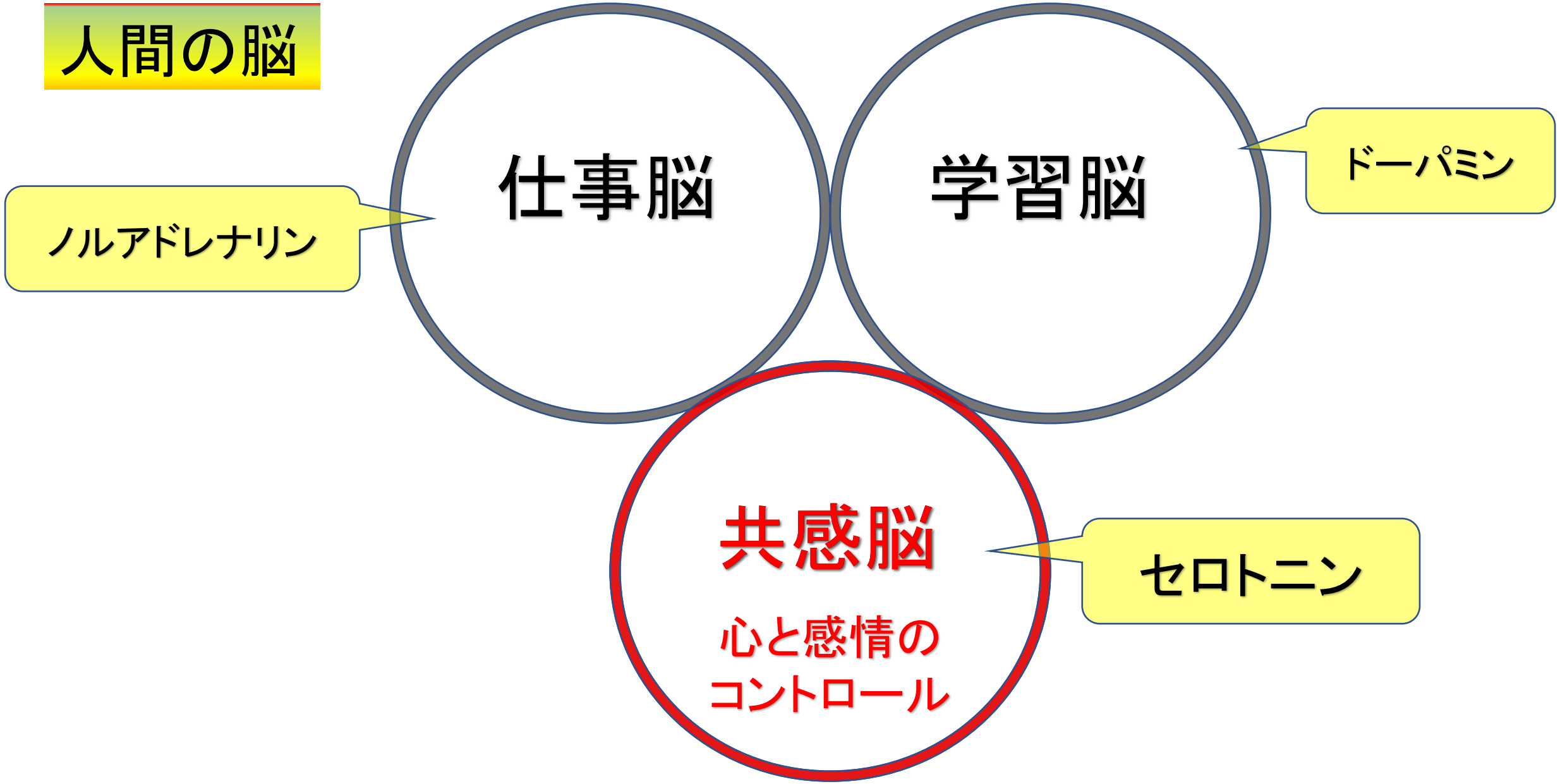
笑顔

脳を

いつでも笑える状態

にしておくことが大切

人間の脳



セロトニンを出す方法

1　　太陽光

2　　リズム運動

3　　泣く

しかーし！

ただの

「笑顔」だけでは、

ダメです！

相手の気持ちを

惹きつけてこそ

笑顔の意味があります！

相手を惹きつけるには

顔だけではなく

身体も**心**も動かして

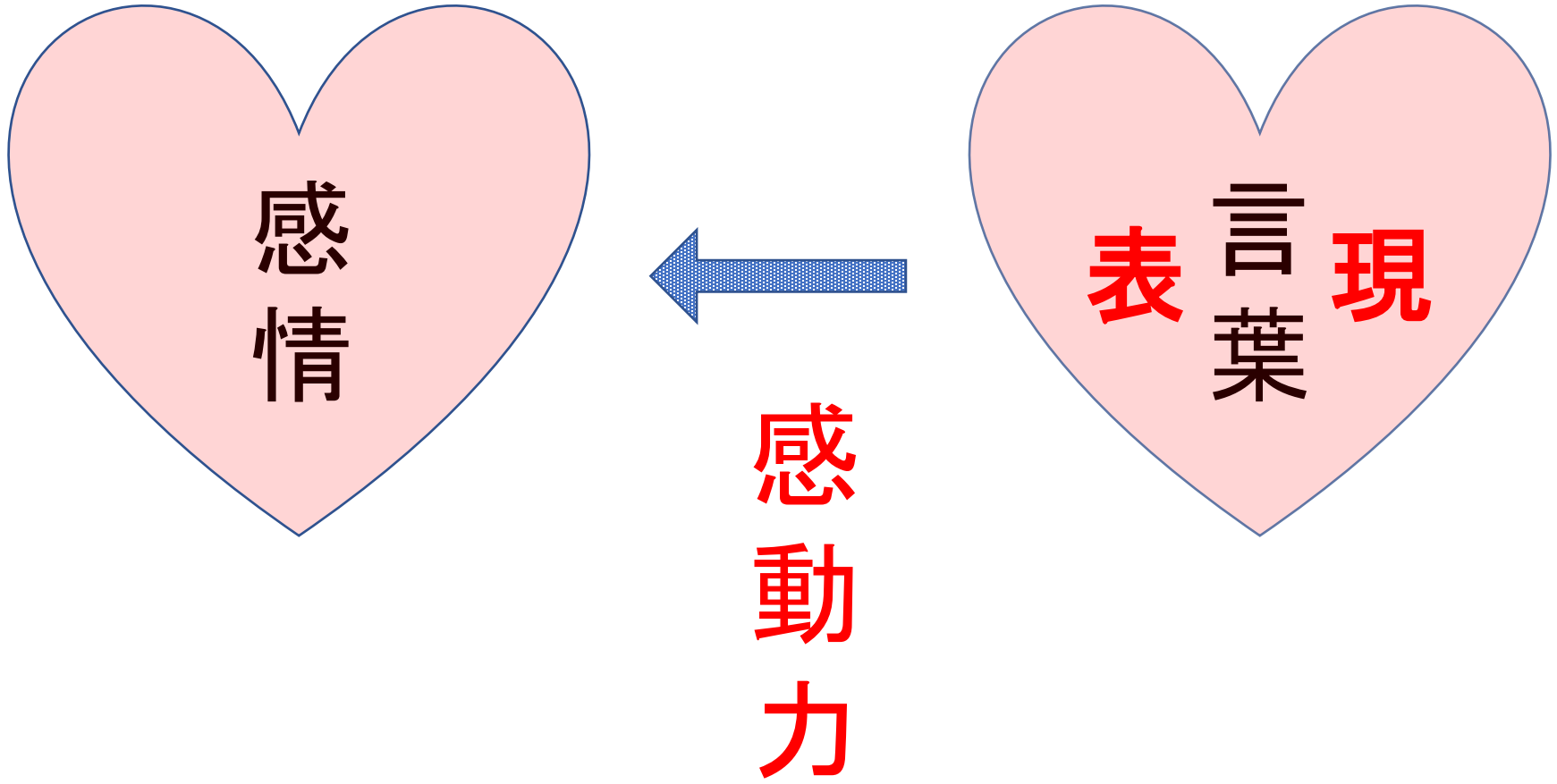
「笑う」こと！！

【感動力】

心を自分で動かす力！

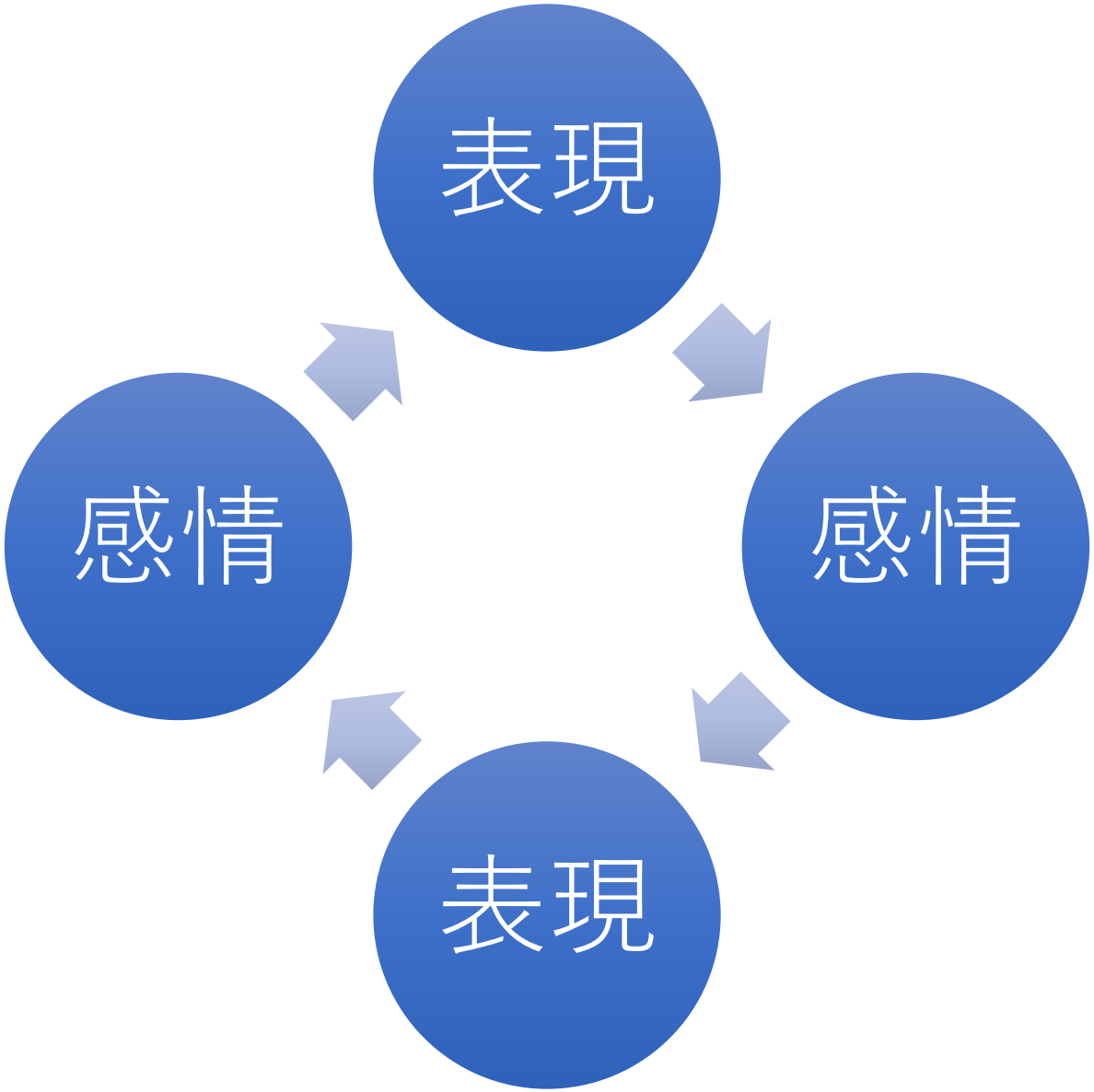
どんなことにも感動できる心を持つ！

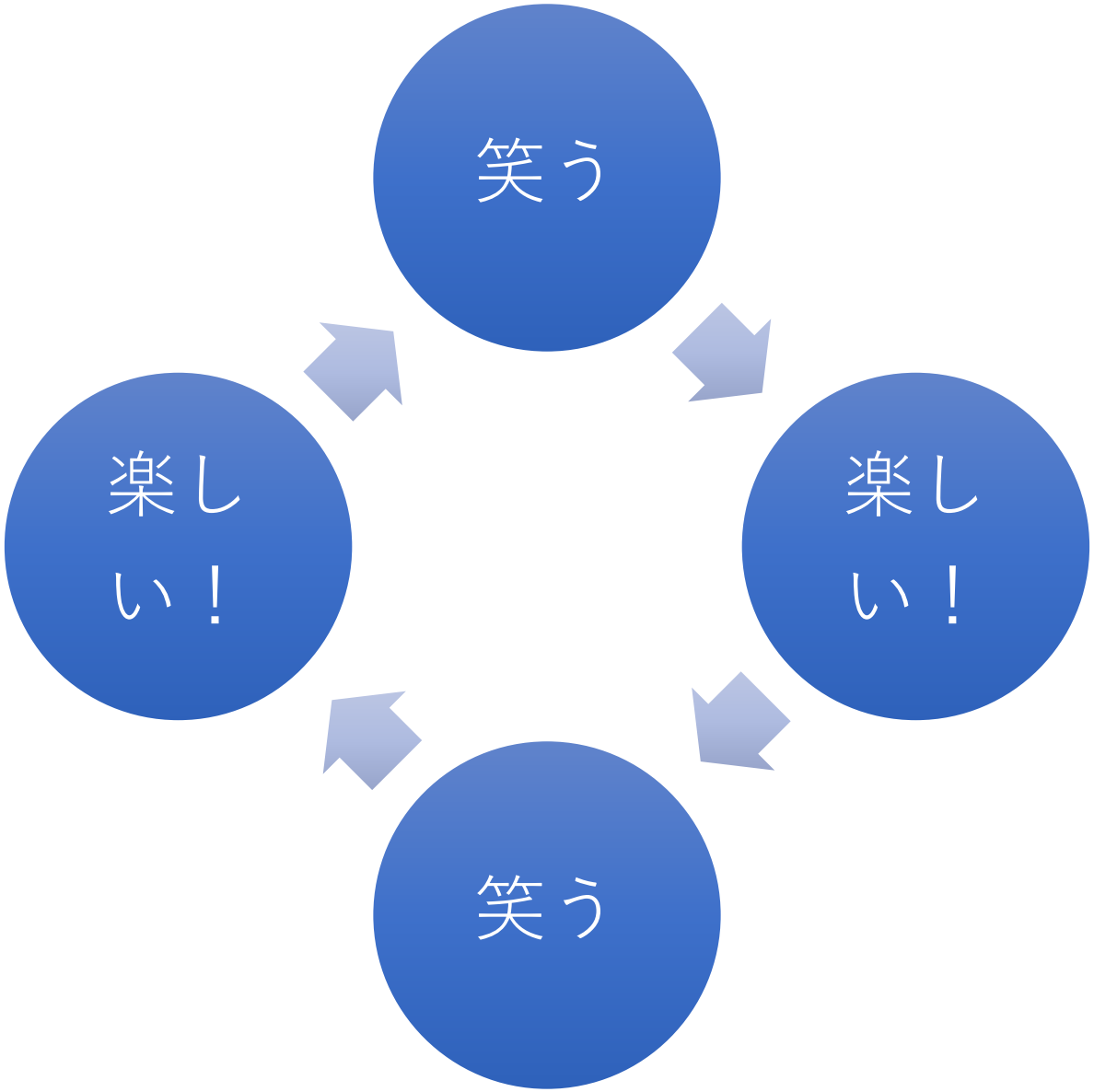
感動力



心（脳）が動くのを待つのではなく、

どんな現象にも心（脳）を動かすこと！
いつも心（脳）を動かすこと！


表現
感情
感情
表現


笑う
楽しい！
笑う
楽しい！

セロトニンを出す！

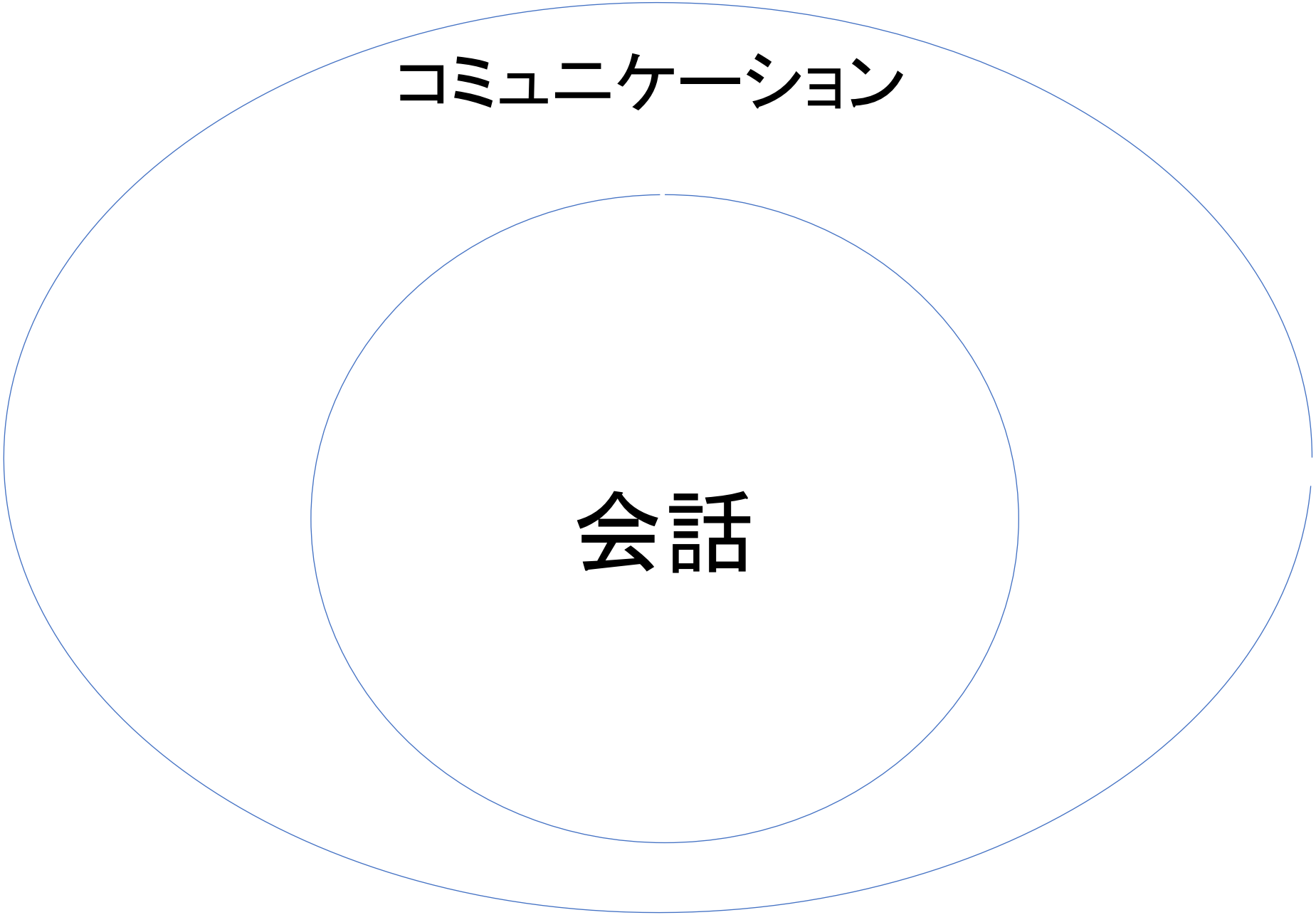
感動屋さんになる！

表現の幅を広げる！

人生は、劇場である！

自分は主役である！

なりたい役を演じ切ろう！


コミュニケーション
会話

会話の原理

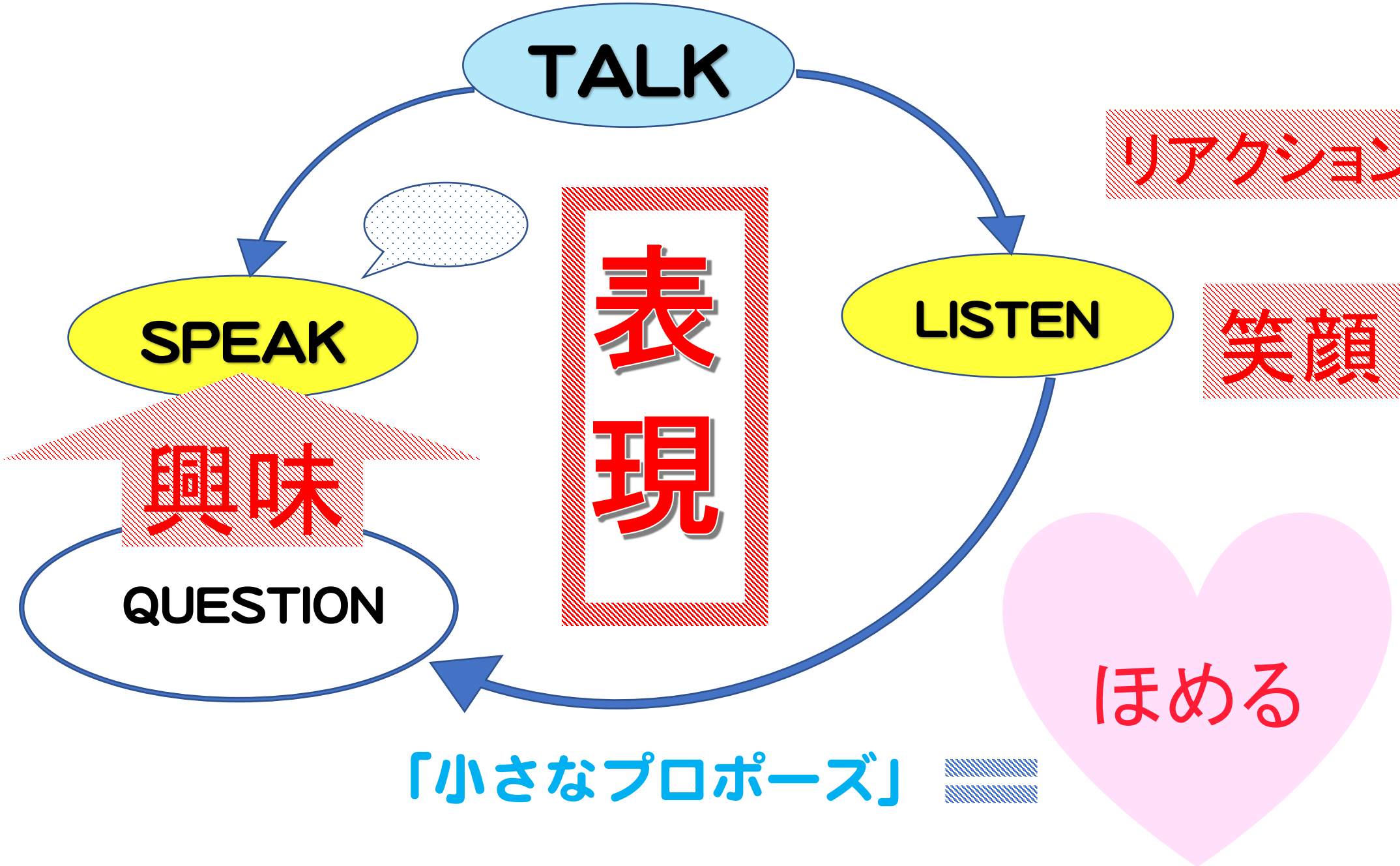
会話は

言葉でする

会話は

言葉だけでする

表現


TALK
LISTEN
SPEAK
QUESTION
表現
リアクション
笑顔
興味
ほめる
「小さなプロポーズ」

キラートーク

SPEAK

困った時に話せる話

練習

1　ネタ（つまらない体験）を出す

2　経験を乗せて、デフォルメする

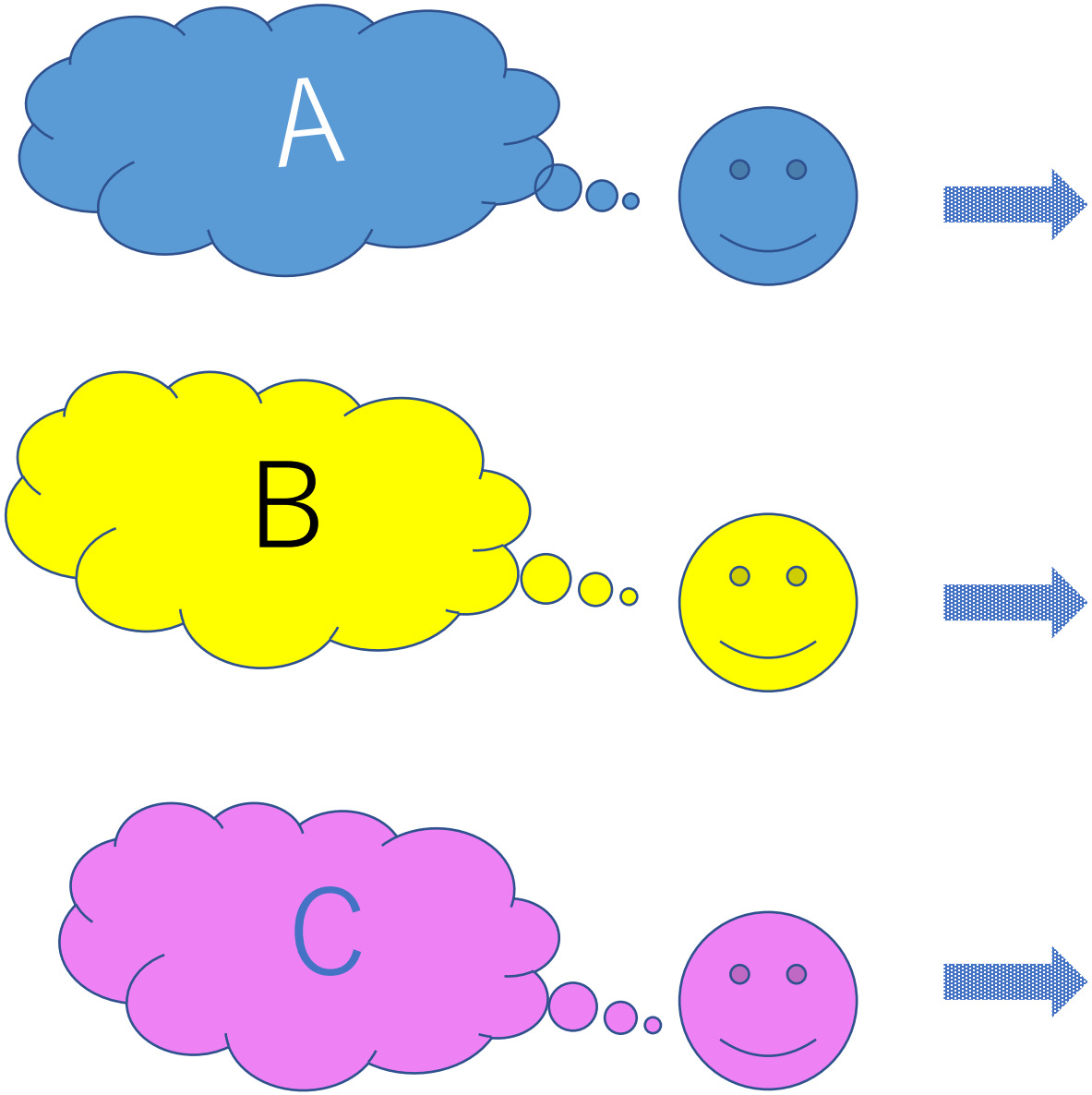
「体験」と「経験」の違い

体験　＝　そこで起きてる現象。そこにいる人、
　　みんなが同じ一つの体験をしている。

経験　＝　一人一人の脳の動き。
　　１０人で同じ「体験」をしても
　　１０通りの「経験」をしている。

現象

同じ1つの**体験**



それぞれの異なる

経験

キラートーク

SPEAK

困った時に話せる話

練習

1　ネタ（つまらない体験）を出す

2　経験を乗せて、デフォルメする

SPEAK

練習

表現

1　声の強弱・トーン

2　話のスピードの調節

3　話の間

4　顔の表情

5　動作・ジェスチャー

まとめ

人生を左右する2大能力

自分との
コミュニケーション

自己肯定能力

コミュニケーション能力

他者との
コミュニケーション

人生を左右する2大能力

これらを身につけるために

これからやるべきこと

自己肯定能力

コミュニケーション
能力

主体的自信を持つ

今ここからスタートする

感情のコントロール方法を覚える

起きたことの解釈を変える

表現力の幅を広げる

感動力を動かす

キラートークを持つ

これらの能力は

トレーニングで身につきます！

しかし…

練習の場と方法がない！

自己肯定能力

コミュニケーション
能力

主体的自信を持つ

今ここからスタートする

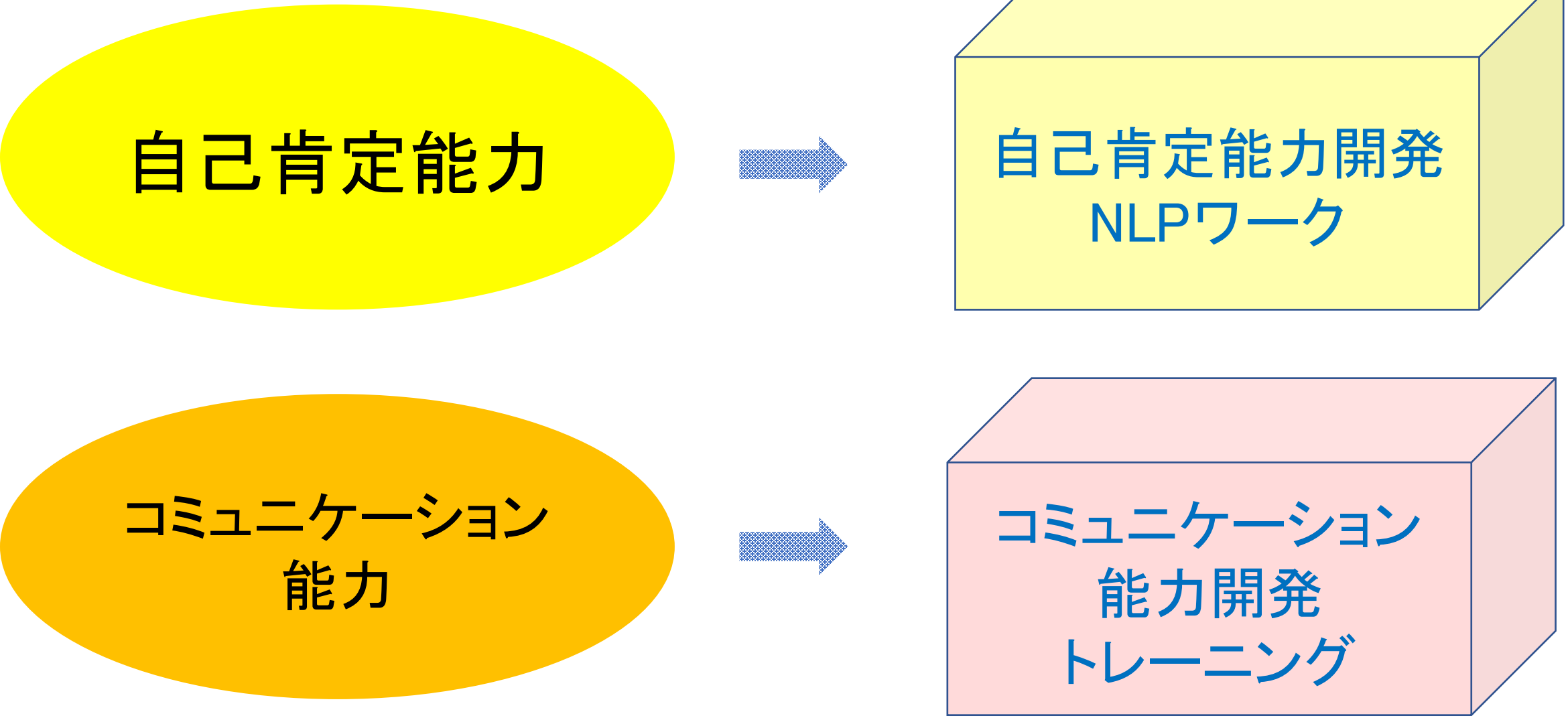
感情のコントロール方法を覚える

起きたことの解釈を変える

表現力の幅を広げる

感動力を動かす

キラートークを持つ


自己肯定能力
自己肯定能力開発
NLPワーク
コミュニケーション
能力
コミュニケーション
能力開発
トレーニング

自己肯定能力＆コミュニケーション能力開発

ハイブリッド NLPスクール

自己肯定能力を高めて

もっと自分に自信を持ちたい人

いつもワクワク過ごしたい人

明るく安定した気持ちでいたい人

幸せを感じながら日々過ごしたい人…etc

コミュニケーション能力を高めて

誰からも「また会いたい」と思われたい人

異性からもっとモテたい人

仲間や人脈を増やしたい人

もっと多くの人を惹きつけたい人…etc

行動能力を高めて目標を達成したい人

NLPやコーチングに興味のある人

NLPを使って
コーチング・カウンセリングを行いたい人

講演やセミナー講師をやりたい人

当スクールでの授業は

ただの座学でもなければ、よくある簡単なワークでお茶を濁すようなものではありません。

ワークとトレーニング中心で行われます。

なので結果が出ます。

当スクールでは

今まで多くの人が人生を変えてきました。

これからも皆さんに寄り添ってサポートしながら
必ず結果を出していきます。