

プロコーチが教える

**ビジュアライゼーション
のコツ**

自己実現コーチ 伊藤豪

こんにちは、自己実現コーチの伊藤豪です。

ビジュアライゼーションは、コーチングの技術で、イメージを使って「今の自分」を「理想の自分」に変えるための技術です。

少し難しい言い方をすると、イメージを使って「理想の自分」の臨場感を高める技術です。

ビジュアライゼーションを正しく行なうと、自分の在り方、行動、習慣等を変えることができます。能力を高めることができます。苦手を克服することができます。

つまり、より良い人生を手に入れることができるのです。

プロコーチが教える ビジュアライゼーションのコツ

ビジュアライゼーションとは p3

ビジュアライゼーションの理論 p4

ビジュアライゼーションのやり方 p7

ビジュアライゼーションのコツ p9

1. 過去のポジティブな感情を使う p9
2. ポジティブに感じられる状況を想像する p10
3. できるだけ五感を使って行なう p11
4. 繰り返し行なう p12
5. 効果を信じる p13

まとめ p14

付録：超簡単!! ビジュアライゼーションを試そう!! p17

ビジュアルライゼーションとは

ビジュアルライゼーションは、イメージトレーニングと、ほぼ同じです。

イメージトレーニングで、理想的な行動を繰り返しイメージすると、いざ本番というときに、自然と理想の行動ができるようになります。

脳内の情報処理のレベルでは、イメージの中の行動も実際の行動も、ほとんど同じ経験です。

そのため、イメージの中であっても、理想的な行動を何度も繰り返すと、脳は、それを実際のこととして認識し、それが習慣化されていきます。

その結果、同じような状況に遭遇した時に、反射的に理想的な行動をするようになります。

つまり、理想的な行動ができるようになるのです。

同じように、ビジュアルライゼーションを繰り返すと、脳内で、理想的な行動が習慣化されていきます。

すると、同じような状況に遭遇した時に、反射的に理想的な行動をするようになります。

つまり、理想的な行動ができるようになるということです。

ビジュアルライゼーションは、能力を高めたり、自分を成長させたり、自分を変革したり、理想の自分になったりする上で、非常に有効な手法です。

つまり、人生を変えたり、自己実現したりする上で、非常に有効な手法なのです。

ビジュアルライゼーションの理論

ビジュアルライゼーションの効果に、半信半疑の人もいると思いますので、ここでは、効果の根拠となっている理論について説明したいと思います。

全ての人には、ホメオスタシス（恒常性維持機能）という機能が備わっていますが、ビジュアルライゼーションは、そのメカニズムに則って行なうため、効果を得ることができます。

ホメオスタシス（恒常性維持機能）は、全ての人に備わっている機能で、体の状態を一定に保つために機能しています。

例えば、運動して体内の酸素の量が減ると、意識しなくても呼吸が速まり、酸素をたくさん吸収します。体温が上がると、無意識のうちに汗が出て体温を一定に保とうとします。軽い怪我なら、放っておいても治ります。エネルギーが減れば、エネルギーを得るために空腹を感じます。体力が消耗すれば、体力を回復するために自然と眠たくなります。

これらはすべて、ホメオスタシスの働きによるものです。ホメオスタシスが、体の状態を一定に保とうと機能しているために起きている現象なのです。このようなホメオスタシスが、全ての人に備わっているのです。

このホメオスタシスですが、人間のホメオスタシスは、体の状態を一定に保とうとするだけでなく、自己イメージを保つためにも機能しています。

全ての方は、「自分はこういう人間である」という、自己イメージ（自分のイメージ）を持っています。

身体的なこと、性格、長所短所、向き不向き、得意不得意、習慣、くせ、人との接し方、立ち居振る舞い、社会的地位、自分の価値、健康状態、将来性、その他様々なことについて、「自分はこういう人間である」という自己イメージを持っています。たとえ意識していなくても、必ず持っています。

人間のホメオスタシスは、この自己イメージを保つためにも機能しているのです。

そのため、例えば、「自分は、テストで60点を取るのが普通である」という自己イメージを持っている人は、60点より低い点を取ると、「もっと勉強しなければ」という感覚になり、60点前後を維持できるように勉強し、実際に60点前後を維持します。

これは、ホメオスタシスが、「テストで60点を取るのが普通である」という自己イメージを維持するために機能しているから、そうなっているのです。

意識的に「60点を取ろう」と考える前に、ホメオスタシスが、「テストで60点を取るのが普通である」という自己イメージを維持するために機能し、その結果、「もっと勉強しなければ」という感覚になっているのです。

ホメオスタシスの面白いところは、60点より高い点を取ったときも、「テストで60点を取るのが普通である」という自己イメージを維持するために機能するところです。

60点より高い点を取ったとしても、ホメオスタシスの働きによって、次回は無意識のうちに「あまり勉強をしない」等の行動をし、テストで60点くらいの点を取ってしまうのです。

このように、ホメオスタシスは、自己イメージを維持するためにも機能しているのですが、正確に言うと、臨場感が高い自己イメージを維持するために機能しています。

相反する複数の自己イメージを持っている場合、ホメオスタシスは、それぞれに同じように機能するのではなく、その中で最も臨場感の高い自己イメージを維持するように機能します。

例えば、「テストで60点を取るのが、自分にとっては普通である」「テストで80点を取るのが、自分にとっては普通である」という2つの考え（自己イメージ）を持っている場合、より臨場感の高い方を維持するように機能します。

「自分は集中するのが苦手かもしれない」、いや「自分は集中するのが得意かもしれない」という2つの考え（自己イメージ）を持っている場合も、「自分は、せいぜい年収500万円を稼げる程度だ」、いや「自分は年収5000万円稼げる人間だ」という2つの考え（自己イメージ）を持っている場合も、より臨場感の高い方を維持するように機能します。

このように、ホメオスタシスは、より臨場感の高い自己イメージを維持するために機能しているので、これを有効に活用すれば、「理想の自分」になることが容易にできます。

「理想の自分」を具体的に描きだし、その臨場感を高めれば、ホメオスタシスが「理想の自分」を維持するために機能するからです。

「理想の自分」の臨場感が高まると、「理想的でない今の自分」に満足できなくなり、居心地が悪くなり、納得ができなくなります。

そして、自然と「理想の自分」になるために必要なことを考えるようになり、そのための行動をするようになるので、必要以上に「頑張らなければ」「努力しなければ」と考えることなく、「理想の自分」になることができます。

このように、ビジュアライゼーションは、ホメオスタシスのメカニズムに則って行なうため、効果が得られるのです。

ビジュアライゼーションのやり方

ビジュアライゼーションは、「理想の自分」の臨場感を高めるために行なうものですが、具体的には、「理想の自分」と「ポジティブな感情」を関係づけて、自分の潜在意識（無意識）に刷り込むということをします。

※下図参照

理想的な自分や行動

- ・ 聴衆を魅了するスピーチをしている
- ・ リーダーとして活躍している
- ・ 理想の人生を歩んでいる 等

+

ポジティブな感情

- ・ 楽しい
- ・ うれしい
- ・ 清々しい
- ・ 誇らしい
- ・ 気持ちいい 等

意図的に、それらを関係づけて
潜在意識に刷り込む

すると…

それをするのが楽しい
誇らしい

そんな自分になりたい
そのための方法が知りたい

ポジティブな感情

上手くはできないけど
嫌ではない

実際に、ビジュアライゼーションをするときは、楽しい、うれしい、清々しい、誇らしい、気持ちいい等の「ポジティブな感情」を体感しながら、自分が考える「理想の自分」をイメージします。

※体感する「ポジティブな感情」は、それらのうちの一つでも、複数でもかまいません。自分にじっくりくる感情を使ってください。

それがしっかり行なわれると、「理想の自分」と「ポジティブな感情」が関係づけられて、自分の潜在意識（無意識）に刷り込まれます。

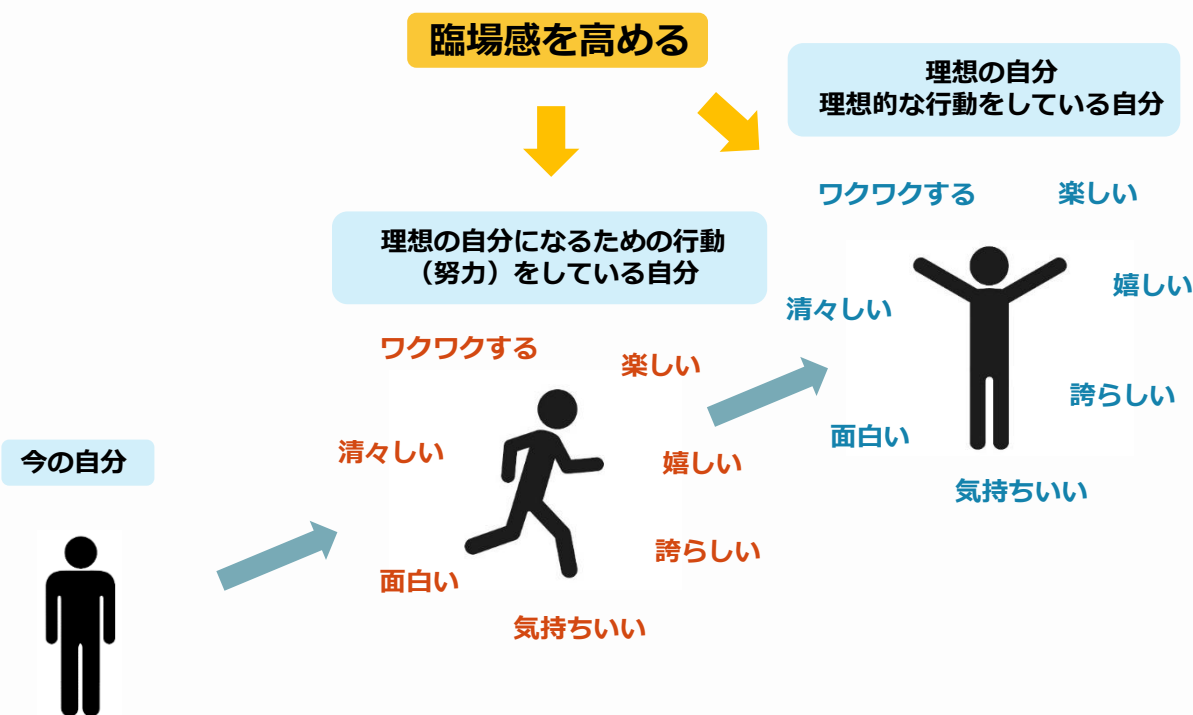
そして、刷り込みがしっかり行なわれると、ホメオスタシスが、「理想の自分」を維持するように機能するため、必要以上に「頑張らなければ」「努力しなければ」と考えることなく、「理想の自分」に変わっていきます。

これが、ビジュアライゼーションです。

実際に、「理想の自分」になりたいときは、下図の「理想の自分」と「理想の自分になるための行動（努力）をしている自分」の両方の臨場感が高まるように、ビジュアライゼーションをします。

もちろん、両方とも、「ポジティブな感情」と関係づけるようにします。

また、ビジュアライゼーションをするときは、その状況を、できるだけ鮮明にイメージすることが重要です。



ビジュアライゼーションのコツ

ビジュアライゼーションをするときは、次の5つことを意識して行なってください。

1. 過去のポジティブな感情を使う
2. ポジティブに感じられる状況を想像する
3. できるだけ五感を使って、全身で体感しながら行なう
4. 繰り返し行なう
5. 効果を信じる

1. 過去のポジティブな感情を使う

ビジュアライゼーションでは、「理想の自分」と「ポジティブな感情」を関係づけて潜在意識（無意識）に刷り込むということをしますが、自分の中から「ポジティブな感情」を引き出す方法は二つあります。

一つは、自分の過去のポジティブな感情を使う方法です。

やり方は、まず、自分が過去に経験した成功体験、感動体験、楽しかった思い出等を思い出します。

そして、その時に感じた「ポジティブな感情」を、しっかり思い出し体感します。

そして、その感情を味わいながら「理想の自分」を想像します。

このように、自分が過去に経験した成功体験、感動体験、楽しかった思い出等を活用すれば、「ポジティブな感情」を呼び起こすのが、容易になります。

そして、それを体感した状態で、「理想の自分」を想像すれば、「理想の自分」と「ポジティブな感情」が関係づけられて、潜在意識（無意識）に刷り込まれます。

2. ポジティブに感じられる状況を想像する

「ポジティブな感情」を引き出すもう一つの方法は、「ポジティブな気持ちで『理想的な行動』をしている自分」を想像することです。

別の言い方をすると、「楽しそうに、うれしそうに、清々しそうに、誇らしそうに『理想的な行動』をしている自分の姿」を想像することです。

※想像する「ポジティブな感情」は、それらのうちの一つでも、複数でもかまいません。自分にじっくりくる感情を使ってください。

どんな状況でもいいので、とにかく、「笑顔で、楽しそうに、嬉しそうに『理想的な行動』をしている自分の姿」を想像してください。

このとき、自分の心が躍るような、楽しくなるような、思わず笑ってしまうような、心が落ち着くような、安心するような感覚や、楽しい、うれしい、清々しい、誇らしい、気持ちいい等のポジティブな感覚が湧いたら、「ポジティブな感情」が引き出されたということです。

そして、同時に、あなたが考える「理想的な行動」と「ポジティブな感情」が関係づけられて、潜在意識（無意識）に刷り込まれたということでもあります。

このようなやり方でも、「ポジティブな感情」を引き出し、「理想的な行動」と関係づけることができます。

もう少し、具体的に説明しましょう。

もし、あなたに、信頼している人、尊敬する人、憧れの人、大好きな芸能人等がいるなら、その人が、「理想的な行動」をしているあなたのことを、賞賛しているシーンを想像してください。

信頼している人、尊敬する人、憧れの人、大好きな芸能人等が、「理想的な行動をしている自分」に対して、大声で「おー、すごいっ!!!」「すごいですね!!!」「いや～、さすがだ!!!」「素晴らしいですね!!!」「〇〇さん素敵!!!」「〇〇さんかっこいい!!!」等と言ってくれているシーンを想像するのです。

この時も、想像したときに、自分の心が躍る、思わず笑ってしまう、心が落ち着く、安心する、楽しい、うれしい、清々しい、誇らしい、気持ちいい

等のポジティブな感覚が湧いたら、「ポジティブな感情」が引き出されたということですし、それと同時に、あなたが考える「理想的な行動」と「ポジティブな感情」が関係づけられて、潜在意識に刷り込まれたということです。

このやり方だと、「ポジティブな感情」が湧いてくると同時に、それを「理想の自分」と関係づけることができます。

重要なのは、とにかく「ポジティブな感情が湧く状況」を想像することです。

事実や、現実的である必要は全くありません。完全な想像で構いません。それだけでなく、思わず「ニヤッ」としてしまうような、思わず笑ってしまうような、思わず楽しくなるような状況を想像するのが理想です。

なぜなら、その瞬間は、確実に、あなたの中に「ポジティブな感情」が湧いているからです。

3. できるだけ五感を使って行なう

ビジュアライゼーションは、「今の自分」より「理想の自分」の臨場感を高めるために行なうものですが、五感を使って行なうと、より、その臨場感を高めることができます。

五感を使うとは、「理想的な自分や行動」を想像するときに、その状況を視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚を使って体感するということです。

具体的には、「理想の自分」がいる、その場の空気感、照明、日差し、風、温度、周囲の音、相手の声、その場の匂い等を、できるだけ鮮明に感じながら想像するということです。

例えば、ステージ上でプレゼンしている自分を想像するなら、「自分に当たるスポットライトが眩しい」「会場の温度が、少し熱く感じられる」「聴衆が自分のことを見ている」「聴衆の話声や咳払いが聞こえる」「プロジェクター等の映像機器の匂いがする」といったことを体感します。

その上で、ビジュアライゼーションをします。

このように五感を使って行なうと、より臨場感が高まるので、よりしっかりと、「理想的な自分や行動」と「ポジティブな感情」が潜在意識（無意識）に刷り込まれます。

ビジュアライゼーションは、「今の自分」よりも「理想の自分」の臨場感を高めるために行なうものです。

そのためには、その状況を、できるだけ鮮明にイメージする必要があります。

ですので、できる限り、五感を使ってビジュアライゼーションすることをお勧めします。

4. 繰り返し行なう

ビジュアライゼーションの効果は、すぐに得られる場合もありますが、基本的には、すぐに効果は得られません。

ですから、ビジュアライゼーションは、繰り返し行なうことが必要です。

ビジュアライゼーションの効果を得るためには、「今の自分」の臨場感よりも「理想の自分」の臨場感の方を高くする必要がありますが、「今の自分」というのは、長い年月をかけて作られたものなので、その自己イメージは、潜在意識（無意識）に、しっかりと刻み込まれています。

つまり、通常は、「今の自分」の臨場感の方が、圧倒的に高いです。

それを、「理想の自分」の臨場感の方を高めようとするわけですから、当然、正しいやり方で、何度も繰り返す必要があります。

数週間前に身についた習慣を元に戻す程度なら、短期間で、効果を得ることができると思います。

理由は、その習慣が身についたからの期間が短いから、つまり、「その習慣を持っている自分」の臨場感が低いからです。

ですが、子供の頃から、20年以上身につけている習慣を変える場合は、一概には言えませんが、恐らく、何度も繰り返す必要があるでしょう。

5. 効果を信じる

ビジュアライゼーションがしっかり行なわれると、「理想の自分」と「ポジティブな感情」が関係づけられて、潜在意識（無意識）に刷り込まれます。

ですが、当然ですが、潜在意識（無意識）に刷り込まれたとしても、「潜在意識に刷り込めた」という感覚はありません。

確認するとしたら、「理想の自分」を想像したときに、それが、以前よりもポジティブに感じられるようになったかどうかを確認することです。

ですが、それでも、目で確認できるものではないため、本当に自分の潜在意識（無意識）に刷り込まれたかは分かりません。

そのため、人によっては、ビジュアライゼーションの効果に疑問を持ち、ビジュアライゼーションを続けることをやめてしまいますが、正しく行なえば確実に効果があるので、効果を信じて続けましょう。

ビジュアライゼーションをしたときに、「ポジティブな感情」を、ほんの少しでも感じたなら、「理想の自分」と「ポジティブな感情」が、少なからず関係づけられて、潜在意識（無意識）に刷り込まれたことは間違いありません。

また、ビジュアライゼーションをしたときに、「ポジティブな感情」が全く体感できなかったとしても、「ネガティブな感情」と関係づけられていないのであれば問題ありません。

その場合、「理想の自分」だけが、潜在意識に刷り込まれることになりませんが、それでも、少なからず行動変容につながっているので、安心してください。

ビジュアライゼーションは、難しいものではありませんし、正しく行なえば、必ず効果が得られるので、是非とも、効果を信じて繰り返し行なってください。

まとめ

ビジュアライゼーションは、やったことがない人にとっては、少々難しく思えるかもしれません。

ですが、実際は、難しいことは何もありません。時間も場所も問いません。いつでも、どこでも、時間があるときに行なえます。

電車やバスに乗っているとき、仕事の休憩時間、朝起きた時、夜眠る前、お風呂の中、トイレの中、どこでもできます。

私は、以前、ビジュアライゼーションの効果を、1日で実感したことがあります。

当時、私は、自動車通勤していました。

ある日、私は、仕事の帰りに、通勤途中にあるコンビニに寄り、アイスを買って、車を運転しながら、アイスを食べながら家に帰りました。

次の日も、仕事の帰りに、同じコンビニに寄り、アイスを買って、車を運転しながら、アイスを食べながら家に帰りました。

次の日も、さらにその次の日も、それが続きました。

私は、「毎日アイスを食べていたら、体に良くないし太る」と思ったので、次の日からは、コンビニに寄らずにまっすぐ家に帰ろうと思いました。

ですが、それをやめることができず、結局、次の日も、その次の日も、コンビニに寄ってアイスを買って、食べながら家に帰ったのでした。

その後、数日の間、「そろそろ、この習慣はやめた方がいいな〜」と思いつつも、それをやめることができず、アイスを食べながら家に帰っていました。

それが10日ほど続いた日、「さすがに、そろそろこの習慣はやめた方がいいな」と思い、どうすれば、やめられるかを考えました。

そこで、私は、ビジュアライゼーションを使って、この習慣をやめようと思いました。

「どんな情景を想像したら、効果が得られるだろう」と考えているうちに、面白い情景が頭に浮かびました。

それは、自分でも、思わず笑ってしまうような内容でした。

それは、「理想の体型を維持している私に向かって、きれいな女性たちが『きゃ～ステキ～』『豪さんステキ～』と言っている情景」だったのです。

私は、赤信号で止まっている間に、それを想像したのですが、自分でも、これは面白いと思い、ニヤニヤ笑ってしまいました。

次の日、仕事から帰るとき、「今日はコンビニに寄らないで、家に帰れるかな?」と考えていました。

私は、車を運転しながら、「今日はコンビニに寄らないで帰れるだろうか?」と考えていました。

例のコンビニが近づいてきました。

コンビニの直前まで来ました。

そのとき、私には「コンビニに寄ろう」という気持ちが全く湧いてきませんでした。

私は、そのまま、コンビニを通り過ぎたのでした。

私は、一日で、ビジュアライゼーションの効果を得たのでした。

私は、それ以降、仕事の帰りに、アイスを買うために、コンビニに寄ったことはありませんでした。

この出来事のポイントは、二つあります。

一つは、自分でも思わず笑ってしまうような面白い情景をイメージできた

こと。

これによって、「理想の自分」と「ポジティブな感情」が、しっかりと私の潜在意識（無意識）に刷り込まれました。

もう一つのポイントは、「仕事の帰りに、コンビニでアイスを買って食べる習慣」が、10日間という短い期間であったこと。

わずか10日間身につけていた習慣を元に戻すのが目的だったということも、すぐに効果が得られた要因だと思います。

この例から分かるように、ビジュアライゼーションは、特別難しいものではないのです。

時間をかけてじっくり取り組む方法もありますが、短い時間でも、上手くはまれば効果が得られます。

自己実現のために行なうなら、明確な目的を持って、スケジュールを立てて、定期的に行なうことが望ましいですが、自分を少し改善する程度なら、難しく考えず、とにかくやってみることをお勧めします。

以下に、簡単なワークシートを用意しましたので、気楽に、ビジュアライゼーションを試してみてください。

ビジュアライゼーションは、考えているだけでは理解できません。体験して、ぜひ、理解を深めてください。

✦✦
超簡単!!

ビジュアライゼーションを試そう!!

せつかくなので、じっくり取り組んでみましょう。

1 : あなたが「今より上手にできるようになったらいいな」と思うことを一つ選んでください。

※行動、振る舞い、技術、作業、習慣、どんなことでも構いません。

仕事、趣味、人間関係、家族、何に関することでも構いません。

2 : 選んだら、あなたが、それを理想的なレベルでやっている姿、つまり、あなたの「理想的な行動」を想像してください。

3 : 思い浮かべたら、「あなたが『理想的な行動』を、笑顔で、心の底から楽しいと思いつながら行なっている姿」を想像してください。

4 : さらに、「理想的な行動」をしている自分に対して、あなたが信頼している人、尊敬する人、憧れの人、大好きな芸能人等が、大声で「おー、すごい!!!」「すごいですね!!!」「いや〜、さすがだ!!!」「素晴らしいですね!!!」「〇〇さん素敵!!!」「〇〇さんかっこいい!!!」と賞賛しているシーンを想像してください。

思わず笑ってしまうような状況を、想像してください。

5 : その時の、あなたの周りにいる人の表情をよく見てください。
その人たちは、どんな表情をしていますか？

6 : その人の声をよく聞いてください。
その人は、あなたに何と言っていますか？
その声は、どんな感じの声ですか？

7 : その場の温度を感じてください。
その場の体感温度は、どんな感じですか？

8 : その場の匂いを感じてください。
その場には、どんな匂いがしますか？

9 : 最後にもう一度、「あなたが『理想的な行動』を、笑顔で、
心の底から楽しいと思いつながら行っている姿」を想像してください。

お疲れ様でした。

**上手くできていれば、あなたは、近々、
何らかの変化を体感するでしょう。**

**面白いと思った方は、
何度も繰り返すことをお勧めします。**

プロコーチが教える ビジュアライゼーションのコツ



制作者：自己実現コーチ 伊藤豪（いとう ごう）

TICEコーチング認定取得、TPIEディプロマ認定、PX2受講、共感型コーチング、マイケルボルダック氏のコーチング、ビジネスコーチング等も学ぶ。

コーチング、発達心理学、幼児教育、少年院における矯正教育、道徳、リーダーシップ等を学んだ経験や、精神病や長期の引き籠りの人の自立支援に携わった経験等から、人間理解、相手を理解すること、相手を成長させることに定評がある。

人間が幸福を感じるためには、「社会の安定」「精神の安定」「自己実現」が必要であると考え、それを実現させる上で、コーチングは非常に有効だと考えている。

自身の活動として、共存共栄の世の中を実現させる活動をしている。社会のあるべき姿を明確にし、そこから人間のあるべき姿を導き出してまとめた「大和思想」は、一部にコアな支持者がいる。それ程まとまった思想体系（道徳体系）は、世界広しといえど他にはないと言われている。歴史上にも存在しないとされている。

出身：東京都八王子市 生年月日：1977年1月14日 血液型：O型

好きな言葉：高山は仰ぐべく、大道は行くべし（たとえ行き着くことは難しくても、それに向かって邁進することの重要性を指摘した言葉。中国の古典 詩経、司馬遷の史記等に出てくる）