

# NLP Responses To Major Disaster

## The Japan Earthquake 2011

Dr Richard Bolstad [richard@transformations.net.nz](mailto:richard@transformations.net.nz)

These instructions are in English after the Japanese (starts Page 11). Thank you to:

- Dr John Grinder, Richard Bandler, Steve Andreas and NLP trainers across the world who created the core method.
- The New Zealand Trauma Recovery Team at <http://www.traumarecoveryteam.org.nz/nlp-trauma-recovery/> who taught the method in Samoa
- Richard Bolstad, Lynn Timpany, Barbara Belger and other NLP Practitioners in New Zealand who developed the methodology in the Christchurch Earthquake
- Yuile, Yoko-san; Sakai, Toshihiro-san; Ito, Mayumi-san; and Yanai, Reiko-san who translated these notes to Japanese
- All the NLP Practitioners in Japan, whose courageous spirit will put this into practice.



### ■内容

1. この情報の目的。何よりもまず実際的な援助を得る
2. 初めの数週間の人々への対処法
3. ト라우マプロセスの準備をする
4. 各ステップを確実に行うためのポイント
5. ト라우マ治療プロセスのサンプルスクリプト

### 1. この情報の目的。何よりもまず実際的な援助を得る。

これはNLPに熟練している人たちへの情報であり、一般の方が使用するために意図されたものではありません。

これからご紹介する記事は、資格を有するNLPプラクティショナーが震災後の人々を助けることを支援するために書かれたものです。

地震への準備ならびに対応については、すぐれた日本語－英語マニュアルがありますので、次のサイトからダウンロードして下さい。

<http://www.seikatubunka.metro.tokyo.jp/index3files/survivalmanual.pdf>

地震のような事象において、まず初めにやる重要なことは命を救うことであり、災害の起きている渦中では、まさにNLPの基本であるペーシングやリフレーミングが役立ちます。このとき、役に立つのは、「よくがんばっていますね。もう災害は過ぎて、最悪な事態は去ったから、これからどうするかを考えていけますね」というようなことを伝えることにより、励ますことです。しかし、災害直後は、安全、水、食物、コミュニティサポート(自治体の支援)、そして次に電気と下水設備を確保するというような具体的な行動が、NLPのセッションよりも優先事項となります。震災において、余震は数週間続くこともあり、現実的な対応は危険に対する警戒です。

いったん身体的に安全になったと感じれば、多くの人は、明らかに立ち直りが早くなり、自分の周りの他人に対して役立つさえします。そして、その人独自の立ち直り方は(もしかすると強迫的であったり、自分勝手に見えたり、他の人を過度に救おうとしすぎるなどのように見えるかもしれませんが)、NLPで対処する必要はないでしょう。文化的な状況にもよりますが、何ヶ月か経った後でも5~10%の人々が眠れなかったり、パニックなどを起こし続けることがあります。その場合、これからご紹介するNLPのトラウマ治療の手法から恩恵を得られます。古い出来事(記憶)に対してすでにトラウマ的な反応がある人のなかには、今回の危機によって再びトラウマ反応が刺激される人もいます。その場合、たいていはその古い記憶(出来事)に関してこのプロセスが役立つかもしれません。

## 2. 初めの数週間の人々への対処法

震災後の最初の数週間は、まだ現実の物理的な危険が存在しています。そのため、この期間に行うセッションに際して了解しておくべき大事なことは、いくらかの不安感は正常だということ、そして人々はリラックスして休養できる必要もあるのだということです。

### ■実現可能な目標

満足いくように現在の状況に対応をするというゴールを決める。

- ・「理想的には、どのようにこの不確かな状況に対応できることを望みますか？」
- ・「この恐ろしい(ひどい)状況を自分がどう切り抜けたかということについて、心からよかったのだと思うには、どのように対応をする必要があるでしょうか？」
- ・「あなたがこれにどう取り組むかということに関して、何があなたにとって大切ですか？」

### ■アンカーをつぶす(コラプシング・アンカー)

特に、心配や不安を引き起こす身体感覚(K)的なトリガーに対して。

### ■有益な自分への問いかけ

問題に直面している、または問題に備えようという人たちの多くは、自分自身に対して「もし~したらどうなるのだろうか？」という助けにならない質問をします。(「もし家が倒壊して私が下敷きになったらどうしようか？」etc.)そうした人にはより役立つ「どのように」や「何」の質問をするよう促してあげましょう。(「今、安全を確保するために最もよい対応は何だろうか？」)

### ■周辺視野

クライアントに周辺視野を使ったリラックスできる方法を教えましょう。例えばあごをゆるめて、視野を外側に広げていくとリラクゼーションをもたらします。クライアントの知っている人みんなに、特に子どもにこれを

教えるように伝えましょう。これは考える必要のないリラックスするためのいちばん簡単な方法です。とても速くて効果的です。

#### ■「圧倒される(打ちのめされる)」ことに対する戦略(ストラテジー)

別のよくある反応は、圧倒されることや全身にかかるストレスです。これらの人々は、優先順位を付けることと、扱いやすい手順に細かく分割する(チャンクダウン)ための、良い戦略(ストラテジー)を必要としています。その戦略(ストラテジー)は、プロセスのオーステップとして重要な核心的な質問(例えば、「今、安全であるために、私はどのように最善の対応ができるだろうか?」)も含んでいれば、たいていはよりうまく働きかけるでしょう。

(ステップの一つとして、周辺視野を含んでもよいでしょう。)

例えば、余震のようなトリガーについては、—「今、安全であるために、私はどのような最善の対応ができるだろうか?」— 最初の小さいステップを想像して、大丈夫だと感じるかをチェックしましょう。— そして、実行! これにより「今、最も重要なことの最初の一步はなんだろうか?」とチェックしているのです。

#### ■余震に対する戦略(ストラテジー)

余震でパニックになる人々がたくさん出るかもしれません。リソースのある状態で対応するための戦略(ストラテジー)があると役に立ちます。例えば、3つ数えて呼吸を取り、それでももしまだ余震が続いていたら、テーブルの下などの安全が必ず確保できる場所へ行くなど。あなたがいるどの場所においてもどの場所にも移動できるかを知っておきましょう。どの方法で援助するにしても、引き続き生じる余震にどう対応したいかについて何らかの計画を持つように人々を支援し、それを未来ペース(イメージリハーサル)しておくことです。

#### ■何かあったときの窓口(連絡先)

他の言語によるNHKラジオの情報を得たいときにはこちら

<http://h.hatena.com/herbe/243597512623822452>

ツイッターの情報

[http://blog.twitter.jp/2011/03/blog-post\\_12.html](http://blog.twitter.jp/2011/03/blog-post_12.html)

あなたが無事であることをオンラインで知らせるには

<http://savejapan.simone-inc.com/>

誰かの消息を調べるには

<http://japan.person-finder.appspot.com/?lang=ja>

グーグルの地震情報ページも役立ちます。

<http://www.google.co.jp/intl/en/crisisresponse/japanquake2011.html>

### 3. ト라우マ・プロセスの準備をする。

1)自分自身がリソースのある状態(リソース状態)になり、ラポールを築いてください。

これから、あなたは気分を害するような話を聞くかもしれませんが、そのストーリーからは「分離(体験)」の状態を維持したいでしょう。また、かなりひどいストレス下にある人たちに出会うかもしれません。そのため、

あなたの既存のリソース・アンカーにさらにリソースを積み重ねておくに役立ちます。その際、ハンドジェスチャーのような身体感覚のアンカーだけではなく、「言葉」「色」「フレーズ」などの「思考によるアクセス」も創っておいてください。それは、毎回、素早くリソースのある状態を再生するためです。

他の人に対する自分の反応も自覚してください。特に、一体感が創り出されているような大きな施設などでプロセスに取り組むときに注意してください。たとえば、悪い報告、怒りを爆発させるなどの感情的な出来事はその場にいる人たち全体に影響することもありうるという意味です。その場にいる人たちはすでに数日間みなラポールを取っているかもしれないからです。そのため、エコロジーにかなない、倫理的である場合、「ラポール・リーダー(ラポール確立をリードする人)」を意識して、その人たちとラポールを築いてください。そうすることで、注意しながらリフレーミングができます。相手の呼吸に、姿勢や声にマッチングし、相手の思いを反映するように心から傾聴してください(=TCを学んでいる方は「映し返しの聞き取り」)。

## 2)取り組んでいる相手のリソースの状態をチェックしてください。

相手は、あなたに快適なことか、ニュートラルなことについて話せるくらい冷静さを保つことができますか？ そうではない(キャリブレーションにより相手がストレス下にあることが分かるか、もしくは相手がストレスを感じていると訴える)場合、今、リラックスの仕方を知りたいかどうか、本人に確認してください。そうすることで、プロセス経験がやりやすくなるからです。中には、NLPセッションが通常のカウンセリングと一緒に辛い体験を話さなければならないと誤解していることもあるので、この点をクリアしたほうが取り組みやすくなります。また違いを伝えるチャンスにもなります。リラックスする方法を教えた後でも、まだ困難であるなら、後日セッションのアレンジをする必要があるかもしれません。また、不安感により急性の身体的反応を生じることもあるかもしれませんので、それを心しておいてください。たとえば、嘔吐、過換気、気絶、叫ぶといったものです。それにそなえて、バケツ、ティッシュ、横になるためのクッションか毛布などの「救急キット」を用意しておくといいかもしれません。

## 3)取り組んでいる相手の方が、どんな問題を経験してきたのかをチェックしてください。

その方はどんなトラウマ症状を経験しているのでしょうか？ 簡潔に話してくださいとお願いし、反響的に耳を傾け、相手の言うことを言いなおしてください。そして、これは変えられますと安心させてあげましょう。その方の説明からリストにあるような多くの症状がチェックできるかもしれません。PTSD(DSM-IV 309.81)には、以下のような症状が含まれます。

- ・出来事の、ストレスになるような記憶／夢が繰り返し続く。
- ・その出来事が今も起きているかのようにふるまう、または感じる。
- ・その出来事に類似したイメージまたは音にさらされると極度なストレスがある。
- ・その出来事を思い起こさせるようなことを回避しようとする。
- ・生活における通常の感情や関心がもてない。
- ・人生に未来があるように計画しない。
- ・集中すること、リラックスすること、もしくは眠ることが困難。
- ・突発的な怒り／仰天反応。
- ・悪夢または睡眠障害

他に知っておくべき問題はありますか(たとえば、医療的な問題)？

状態の度合いを測るための「スケール」質問をはじめにするのもいいでしょう。「1が冷静またはニュートラル、10が自分の思う最悪だとして、1-10の物差しで測るとしたら、今どのくらいを感じていますか？」と。フォローアップのセッションで同じ質問をすることによりプロセスがうまく行っているかを測れます。

#### 4)ゴールを設定してください。

生じていた問題が解決されたら、その人はどのようにふるまい、考え、そして感じているでしょうか？ この人の問題が解決した場合、他に何が変わるでしょうか？ 本人にとって変わることは大丈夫ですか？ 大丈夫でないのなら、大丈夫にするために、何が必要かを聞いてください。ここで、本人のエコロジーの問題を確認しています。たとえば、パニック症状がないと、自分自身／他者の安全を維持できなくなるのではと不安に思っているなど。

#### リフレーミングの使用例：

クライアント(C)：「パニックを止めようとするべきなのはわかっているのですが、リラックスしすぎてしまうと、何か起きたときに素早い対応ができなくなるのではないかと不安です」

プラクティショナー(P)：「不安感が、警戒心を保って機敏に行動できるように守ってくれているのではないかと思うのですね」

C：「ええ」

P：「そうですね、それは壁についている電気のコンセントのようだと私は思います。危険なのはわかっていますし、周辺をいじるときは警戒する必要があるのは分かっていますが、コンセントに何かを入れようとするときに怖れていては安全とはいえません。それでは、逆に助けにならないことをしてしまうかもですね。実際、冷静に注意していただけることで、私はいちばん安全でいられるのです」

C：「また同じことがいつか起こるのではないかという思いから離れられません。再び安心できるなんてことがあるのでしょうか？」

P：「あなたのおっしゃることは分かりますよ。このような出来事があると、世界はいつも安全だというわけではないということを、教えられます。でも、世界で起きる事象が、私たちの安心感、あるいは不安感を引き起こすわけではありません。中には、完全に身体的に安全で、身体的に損傷を負ったことがないのに、ひどいパニックアタック(パニック発作)に会う人もたくさんいます。また、高層ビルの窓ふきとか、身を危険にさらすような仕事をしている人でも、冷静に穏やかに生きている人たちもたくさんいます。安心感を得るというのは、私たちの内面で行われることです。世界で起きていることは予測できませんし、必ずしもコントロールできません。どのように自分の脳を使うかさえ覚えれば、自分の内面で起きることを変えることができます。自分の内面を変えられれば、世界における変化することが可能な物事を変えることができ、予測または変更できない物事が不確定のままでも、安心して生きることができ、そしてどの状況がどちらの場合なのかを賢明に見極めることを覚えられます。」

#### 5)プロセスの概要を伝えてください。

例「このプロセス全体は、ふつう30分以内に終わります。プロセスのねらいは、あなたが比較的心地よくなるようにすることです。ほとんどの人はすぐに症状が消えると感じます。脳というのは、新しい反応の仕方を即座に覚えるのです」

想像することが、どのように身体的反応を変えるのか。それを経験させてあげてもいいでしょう。その方法として、「(手を肩の高さにまっすぐあげて)注意深く、体を回せるところまで体をひねり、腕がきついかなど感じるところで止め、指先にあるものを見てください……。では前を向いて、今度は想像してください。イメージの中でふたたび身体をまわしますが、今度は、楽にスーッと流れるように体が回転して、さっきよりも20センチか30センチ先までひねれると想像してください。今、さっきとは全然違うところを指さしています。そんなにぐ

りと回転したとき、あなたはどんな言葉を発するでしょうか？……さあ、同じ手を使って、実際にどれほど遠くまで体を回転させられるか、今やってみましょう！」

## 6) NLP用語の「分離体験」について説明してください。

例「これから、出来事についての記憶に対して、違う反応をするように、あなたの脳に教えていきます。人は二つの方法で出来事を思い出すことができます。何か、最近経験したシンプルで楽しい出来事を考えた場合、例えば今日の朝ごはん《朝ごはんがトラウマの出来事の引き金になるようであれば他のことを選択》、そのときあなたが自分の目を通して見たことを思い出して《本人が想起するのを待つ》、そしてその朝食を食べているときの感覚全てを楽しんでください。もしかしたら、唾液が出てくるかもしれませんね。これが一つの思い出す形です。もう一つの思い出し方ですが、それは、あなた自身が部屋に座って食べている自分を見ているイメージを持ちます。離れたところにおいて、そこから自分自身が食べているところを観察するわけです。そこにいるご自身の白黒の写真を撮ってみてください。その写真を見ているときは、朝食を楽しんで食べているという感覚は簡単には感じられないでしょう。味覚を思い出すには、もう一度自分の体の中に入る必要があります。朝食を食べている感覚を体の中に感じながら出来事を思い出すことは、全然大丈夫なのです。けれども、中には一歩退いて、離れたところから起きた出来事を見る方がいいこともあります。人生を楽しんでいるときは、どちらの思い出し方を選んでもいいでしょう。これからあなたの脳にお教えすることは、ああいった不快な過去の出来事を、自動的に、その当時抱いた感覚から切り離して思い出せるようにする方法です。ということは、あなたが抱いていたあの問題も解消し、人生をあなたが望むように楽しめるようにしましょうということです。お役にたつでしょうか？

## 4. 各ステップを確実にを行うためのポイント

### 1) ラポール

相手の方と呼吸を合わせてください。

同じような姿勢で座ります。

同じような声の調子、話す速度、話し声の大きさにしてください。

相手のコメントを(多少言い方を変えて)返してあげることで、あなたが相手を理解したことを確認してください。

### 2) 肯定的で建設的な内的表象(地図)を構築する言語を使ってください。

「これは怖いかもしれません」ではなく、「これは完全に心地いいものになるでしょうと言っているのではありません」と言ってください。いったんプロセスを始めたら、「このことを考えたときにあなたが感じていたように」「あなたが抱えていた問題」というように、困難を過去に設定して言及してください。

### 3) はっきりとした事前テストと、確実に説得力のある事後テストをしてください。

事前に、プロセスのステップ3では、不安感を意識してもらってください。あなたと本人がこれは問題であったと確認できる程度だけ感じてもらいます。不安感が変化したときに、違いが分かるようにするためです。

後に、プロセスのステップ8では、不安感を取り戻してみるように依頼し、以前とは変わっていることを確かめてもらいます。もし変わっていないならば、うまく行っているふりはしないでください。うまく行き、本人が納得するまでプロセスを最初からやり直してください。もしくはできる限り素早くテストするプランを立ててください。あなたが変わったことを指摘するまで、変化にちゃんと気づけない人は少なくありません。中には、納得するまで、3回、あるいは5回繰り返してやってみる必要のある人もいます。

#### 4)「役割」もしくは「観点」は、椅子ごとにきちんと区別してください。

相手に語りかけるとき、映画館の座席に座っているときは、必ずあたかも映画館の椅子に実際に座っているかのように話しかけてください。映写室の椅子に座っているときは、必ずあたかも相手が映写室に座っているかのように話しかけてください。映写室の椅子に座っているときに本人がトラウマ経験の渦中はどうな感じだったかを話し始めたら、立ち上がってもらい、「映写室」から出てもらってください。どちらの椅子も、トラウマの記憶から引き離された安全なものにしておきたいのです。

#### 5)相手が「分離体験」していないときの、あなたの選択肢を知っておいてください。

- a)立ち上がってもらい、リソース・アンカーを発火してもらってください。
- b)いっしょに部屋の中を歩き回しましょう。
- c)本人に映写室から出てもらい、自分が映画のスクリーンから遠く離れているのをイメージしてもらってください。
- d)6)、7)のリフレーミングを使ってください。

#### 6)NLP 的に、恐怖症／トラウマ反応は何かを明確に理解しておいてください。

30秒で引き起こせるのであれば、30秒で治せるでしょう。情緒的に健全な人は、肯定的な経験を「実体験」で、否定的な経験を「分離体験」で思い出します。トラウマにより引き起こされた恐怖症または不安症は、単に記憶の保管の仕方をミスしただけなのです。

#### 7)リフレーム:相手のあるパートが怖れを手放したくないとき

「あなたのある部分が、あの抱えていたもとのフィーリングを持ち続けることは大事だと考えていたのは分かります。あなたのある部分があなたを安全に守ろうとしていたのか、もしくはこの出来事から大事なことをちゃんと学べるようにしてくれたのかもしれない。でも、そのフィーリングを抱えることで、あなたの安全は守られませんでした。怖れを抱いたまま生きることで、人生をより危険にさらしてしまいました。もしあなたのその部分が、あの出来事から学んでほしいと望んでいるなら、今そのフィーリングを手放し、学ぶ必要があったことを心に留めることによって、あなたを本当に安全にしてくれるでしょう」

## 5.トラウマ／恐怖症の治療

リチャード・バンドラーをもとに、

リチャード・ボルスタッドとマーゴ・ハンブレットによる

## 1. リソースに満ちた状態に入り、ラポールを築き、リソースアンカーを作る

既にリソースアンカーを作っているなら、それをチェックしたら直接ステップ3に進む。

「始める前にまず、過去に完全に自分のコントロールによりスムーズに行動できたこと、例えば、あなたがよく手順を知っていること(ケーキを焼くとか、車の運転とか)をしている時などを思い出してください。その特定の思い出の中に戻り、その時のあなたの体の中に入りこんでください。そして、その時に見たこと、聞いたこと、そしてスムーズに行動できているその感じを全てもう一度体験してください。それを感じながら、左手の親指と小指をしっかりとくっつけてください。そして、完全に自分のコントロールでスムーズに行動しているその感じを楽しんでください。よくできました。では、指をはなして、現在のこの部屋にいる自分に戻りましょう。伸びをしましょう。」

## 2. リソースアンカーをテストする

「はい、では、身体をのばして窓の外を見てください。先ほどは気づかなかったものを見てみて。いいですね。では親指と小指をくっつけて、気持ちの違いを感じてください。」

アンカー(親指と小指をくっつけること)によって、その人の呼吸・姿勢、表情などが、過去の良い体験を思い出していたときのものと似かよった、ポジティブなものに変わることをチェックします。もしそうならない時は、ステップ1をくり返し、その際ポジティブな経験をしっかりと再体験するよう強調します。

## 3. 事前のテスト

「はい、では、始める前にまず、問題となっていたことについて少しチェックしたいと思います。過去にそれが問題であったある時のことをひとつ、今ごく短く思い出してください。それを思い出すとどんな感じがしますか？」

「はい、では今、ここの自分に戻ってください。これが今、変化したら、そうとわかりますよね、そうではないですか？」

呼吸、姿勢、表情に明らかな違いが起こることをチェックします。もし相手を元の状態に戻すために必要なら、立ち上がらせて、過去の思い出から脱出するまで親指と小指をくっつけるしぐさをします。また、「セラピーの論理レベル」の、パターン・インタラプト(パターン中断)を使うこともできます。(「もし私があなたになり変わるとしたら、どうやっていいのですか?」)

## 4. 映画館と、「事前」「事後」の写真を作る

「さて、あなたが持っていたようなパニック発作(またはフラッシュバック・悪夢・トラウマ後ストレス(PTS)・恐怖症・不安症状)は、脳が、怖い思いをした後にそれをあまり役に立たない形で収納してしまった結果だというだけです。あなたがその体験を初めてしたとき、脳は30秒以内にそれをやり終えたのです。脳がどうやってそれをしたかがわかってしまうと、それを変えるのは同じようにたやすいことなのです。」

このプロセスをタイム・ライン・セラピー™と組み合わせるなら、相手をタイムラインの上に浮かび上がらせ、最初の恐怖症またはトラウマ体験の上のポジション3(ずうっと上空の、その出来事よりも手前)まで来させます。相手はそこから、映画のスクリーンがずっと下にあるという形で見ることができます。

「これを変えるために最初にするのは、映画館のようなものをここにこしらえることです。映画に行ったことはあるでしょう。だから観客席がここにありますが(観客席を指差す)。それからスクリーンがここに(前方を指差す。できれば何も無い壁がよい)。そしてこの観客席に座って、スクリーンにあなたの写真が映っているのを見てください。白黒の写真です。今のあなたの様子のままでもいいし、家で何かいつものことをしているところでもかまいません。あるいは、アルバムに貼ってある最近の写真でもかまいません。…できましたか？」

「いいですね。では、あの怖かった体験をしたその前に、そのことがまだ起こっていなかった、ということはあなたがまだ安全だった時があります。その時のことを、ゆっくりでかまいませんから思い出してください。そして、出来事前の安全な時のあなたの写真を作ってください。その、出来事前の安全なあなたの写真を今、スクリーンに映して下さい、そしてそれも白黒にしてください。それもできましたか？」

「すばらしいですね。次に、あの怖かった体験の後に、それが終わってしまって、その体験の記憶はあるものの、物理的にはもう安全だという時がありましたね。ゆっくりでかまいませんから、それが起こった後の、安全になった時を思い出してください。そしてその時のあなたの写真をスクリーンに映してください。できましたか？」

「はい、では、そのいすから立ち上がって、こちらに来てください。こちらのいすは、フィルムをまわす映写室のいすです(相手を、観客席のいすの後ろにある2番目のいすに座らせる。これは分離体験としてアンカーする。)観客席とはガラスで仕切られていて、あなたは、客席に座りスクリーン上の白黒写真を見ているあなた自身を、ここから見ることができます。客席に座っているあなたが見えますか？」

## 5. 「分離体験」として映画をまわす

「はい、では、あなたはガラスの後ろの映写室で安全な場所において、フィルムをまわすことができます。そして客席にいるあの人が映画を見るのをここからながめます。ガラス窓の両端には穴が開いていて、映画の音を聞くことができます。もうすぐ映画を始めます。そしてあなたは安全で快適な映写室にいます。客席の人が映画を見るのをながめる間、何か食べたり飲むものがあったりしてもいいですよ。」

「あなたにこれからしていただきたいことは、あなたの、あの不快な出来事が起こった時のことを映画にしてまわすことです。映画は、出来事前にあなたが安全だったところから始まり、出来事が終わってあなたが物理的に安全になったところまで、通しで上映します。どの映画でもあるように、それは物語の要所要所を、始まりから終わりまで映します。でもこの映画は、昔の映画のように白黒になっています。

よろしいですか？ では、あなたがフィルムをまわしている間、あなたは劇場に座っているあの人を見るのですよ。その人は映画に対して何か反応するかもしれませんが、あなたは映写室にいるのですから、フィルムをまわして、その人が映画を見るのをながめるだけです。はい、ではやりましょう。そして終わったら教えてください。」

## 6. 「実体験」で、映画を高速巻き戻しする

「はい、では次に、映写室から浮かび上がり、客席で映画を見ていたあなたと合体して、安全な最後の映像で止まっている映画の中にすべりこんでもらいます。目を閉じた方が想像しやすいかもしれませんね。映画の中のあの時のあなたの身体に入りこんだら、映画をカラーに変えてください。それから映画を巻き戻して映します。安全な最後のシーンから安全な最初のシーンまでね。これを早回しでやります。ちょうどビデオをプレイのまま巻き戻したときのように。見たことがあるでしょう。でもここでは、ものすごく早くまわしますから、全部が1秒半で終わってしまいます。こんなふうに…しゅううっ！ わかりますか？ はい、では、映画の中の最後のシーンにすべりこんで。カラーにして。はい、しゅううっ！ それをやったら、映画を白黒に戻して、元の自分に戻ります、映写室にいた自分に……はい、お帰りなさい。」

## 7. 変化が起こるまでくり返す

「はい、では、映写室にいるままで、また客席のあの人が映画を、安全な始まりから安全な終わりまでを見るのを眺めます。いいですか？ はい、それからまた、最後のシーンにすべりこむところを想像して、カラーにし、巻き戻します。しゅううっ！ 終わったら映写室に戻ります…」

「素晴らしいですね。身体をのばしましょう。では、映画の最初にあったシーンを見ようとしてください（もし見られない場合は、ステップ8に進む）。はい、ではまた、映写室から、客席の人が白黒の映画を見るのをながめ、安全な最後のシーンにすべりこんでカラーで巻き戻す。そしてここに帰ってきます。終わったら教えて下さい。」

「いいですね。では、この過程を、もっと早くやって見てください。そして、映画が見えなくなるか、（ネガティブな）感情が突然なくなってしまったことに気づくまで、何回でもくり返してください。映画に空白の部分が出てきてフェイドアウトするとか、テープが途中で切れてしまったようだと報告する人たちもいます。多分あなたの場合もそのようなことが起こり始めているでしょう。もうフィルムがまわせないとわかるまで、両方向に映画をまわして見てごらん下さい。それから教えて下さい…。」

## 8. 変化を確認する(事後のテスト)

「すばらしい。映画と一緒にあの感情もなくなったことに気づきましたか。はい、では、身体をのばして窓の外を見て下さい。今まで気づかなかったものを見て…。」

「では、今からしていただきたいことは、あの時のことを思い出し、その時にあなたが抱いた感情を取り戻そうとして見て下さい。」(笑顔)「今はどうですか？ 変わったでしょう！」

相手の姿勢、呼吸、表情から、事前のテストのときよりもリラックスした反応に変化したことをチェックします。

「この感じをいま楽しんでくださいなどとは言いません。ただあの気持ちの良くない感情はなくなったということです。過去の反応ははっきりしたものでしたから、いま思い出そうとすると不思議な感じがしますね。あの問題がしばらく続きましたから、それがいま変わってしまったというのは奇妙な感じですか。すごいことですよ？」(相手の変化に気づくまでくり返す。)

## 9. エコロジーのチェックと未来ペース

「たまにあることですが、人によっては不安感があった時にすることが何かあったのです。ですから、代わりにどんなことができるのかを決めることは大切です。未来において、以前ならあの古い反応をしてしまったかもしれない時のことを考えてみてください。そしてそうではない代わりにあなたがどう反応しているか、そしてどんな気持ちでいるか感じてください。どうですか？ では過去において、問題があった別のときについて考えてください。どのように今変化していますか？…あなたの全人格にとってそれはよいことですか？」

「すばらしい。新しい人生によろこそ。ずいぶん大きな変化でしたね！」

もしも恐怖反応が、重要な利益を(セカンダリー・ゲイン:二次的利得)もたらしていたのなら、問題を引き起こしていた経験からリソースに満ちた自分へ変更させるためにスイッチを使う。

# English Version



## Contents

1. Purpose Of This Information. Getting Practical Help First
2. Helping People in the First Weeks
3. Preparing For the Trauma Process
4. Factors That make The Process Work
5. A Sample Script For The Trauma Cure Process

## 1. Purpose Of This Information. Getting Practical Help First

This is information for people with expertise in NLP and is not intended for public use. These notes are designed to support certified NLP Practitioners to help people after an earthquake.

An excellent Japanese/English manual on preparing for and handling earthquakes is put out in downloadable form at <http://www.seikatubunka.metro.tokyo.jp/index3files/survivalmanual.pdf>

In an event such as an earthquake, the first priority is to save lives and very basic NLP pacing and reframing is useful in the moments of disaster events happening. At this time, what is useful to say includes encouraging people by telling them that they are doing well, that now that the event has happened the worst is over and they can continue to work out what to do. However, physical actions to provide safety, water, food, community support and eventually electricity and sewage become priorities rather than NLP sessions in the immediate aftermath of disaster. In an earthquake, aftershocks continue to happen for some weeks and alertness about danger is a realistic response.

Once people feel safer physically, most people will be remarkably resilient and even helpful to others around them, and their unique way of being resilient (which may seem obsessional, selfish, overly rescuing of others etc) does not need to be “fixed” with NLP. After some months, 5-10% of people, depending on the cultural situation, will continue to be sleepless, panicking etc and will benefit from the NLP trauma process described in detail below. Some people who have traumatic responses to older events will have them re-stimulated by the current crisis and may benefit from this process earlier, mostly in relation to the earlier events.

## 2. Helping People in the First Weeks

In the first weeks after the event, there is still real physical danger. So, in sessions it's really important to accept that some anxiety is normal, and that people also need to be able to relax and rest.

### **Realistic Goals:**

Set goals about responding to the current situation in a way that is satisfying.

- "Ideally, how would you like to be able to respond to this uncertainty?"
- "How would you need to respond to feel really pleased about how you had coped with this challenging situation?"
- "Whats important to you about how you deal with this?"

### **Collapsing Anchors:**

Especially any kinaesthetic triggers for anxiety.

### **Useful Internal questions:**

Most people having problems, and also most people getting prepared, are asking themselves unhelpful "What if..." questions ("What will happen if my house falls and crushes me?" etc). Encourage the person to ask more useful "how" or "what" questions ("How can I best respond now to be safe?").

### **Peripheral vision.**

Teach clients how to relax using peripheral vision, relaxing their jaw and spreading their vision out to the side, which causes relaxation. Tell them to teach everyone else they know, especially children. This is by far the easiest way to relax without having to think. It's very fast and very effective.

### **Strategies for dealing with 'overwhelm'.**

Another common response is overwhelm, or generalised stress. These people need a really good strategy for prioritising and chunking down to a manageable step. The strategy will usually work much better if it also includes a great core question (eg "How can I best respond now to be safe?") as one of the steps. (It could also include peripheral vision as one of the steps.)

For example: Trigger such as aftershock - "How can I best respond now to be safe? - Imagine the first small step and check that it feels ok - do it! They are checking "What's the first step of the most important thing now?"

### **Strategies for dealing with aftershocks.**

There may be lots of people panicking with aftershocks. Having a strategy for a resourceful response helps. For example count to 3, taking breaths, if it's still moving, go to the safest place such as under a table. Know which place to go in every room you are in. However you do it, support people to have some kind of plan about how they prefer to respond to the ongoing aftershocks and future pace it.

### **Practical Contacts**

Get news on NHK Radio Information on other languages is here

<http://h.hatena.com/herbe/243597512623822452>

Read Twitter [http://blog.twitter.jp/2011/03/blog-post\\_12.html](http://blog.twitter.jp/2011/03/blog-post_12.html)

Confirm you are safe on line at <http://savejapan.simone-inc.com/> and find people at <http://japan.person-finder.appspot.com/?lang=ja>

Google earthquake informations page can be useful too.

<http://www.google.co.jp/intl/en/crisisresponse/japanquake2011.html>

## **3. Preparing For The Trauma Process**

### **1. Be in a Resourceful State Yourself, and Establish Rapport**

You may be about to hear some disturbing stories that you want to stay dissociated from. You may be about to see people in profound distress. It may be useful to stack a few more resources on to your own resource anchor, and create a 'thought' access for it (not only pressing fingers together or similar) like a 'word' or a colour or phrase, so you can quickly regain resourceful state each time.

Be aware of your response to others: especially if you are working in larger centres where there will be an sense of connectedness. This could mean that emotional events (eg more bad news, somebody turning up with anger...) can shift the whole room full of people (they may have all been in rapport for a few days). Become aware of the 'rapport leader' and get in rapport with them, if ecological and ethical, so you can reframe carefully. Match the person's breathing, posture and voice, and reflective listen.

### **2. Check Their Resourcefulness**

Is the person able to stay calm enough to talk to you about something pleasant or neutral? If not (i.e. you calibrate the person is distressed or they tell you they are distressed) check with them whether they want to learn how to relax now, so that the experience is easier (this is useful as they may have some misconceptions about an NLP session being the same as a counselling session - i.e. that you need to talk about painful

experiences, this would be an opportunity to teach them it will be different to that). If, after helping/teaching them how to relax, this is still difficult you may need to arrange to conduct the session at a later time. There may be some obvious acute physical responses to anxiety that you need to be prepared for; vomiting, hyperventilation, fainting or screaming. We would suggest you have a "first aid kit" handy for such times, which could include a discretely placed bucket, tissues, and a soft cushion / place to lie down.

### **3. Check What Problems The Person Has Been Experiencing**

What symptoms of trauma does the person experience? Briefly ask them to tell you, and reflective listen (restate what they say). Reassure them this can change. From their description you may be able to check off many symptoms from the list on the form. Post Traumatic Stress Disorder (DSM-IV 309.81) symptoms include:

- repeated, distressing memories / dreams of event
- acting or feeling as if the event were still happening
- intense distress when exposed to images or sounds resembling the event
- efforts to avoid anything that could remind the person of the event
- inability to experience a normal range of emotions and interest in life
- not planning as if life had a future
- difficulty concentrating, or relaxing, or difficulty sleeping
- sudden anger / Startle responses
- nightmares or sleep disturbances

Are there any other problems you need to know about (for example, medical problems)?

The scaling question could be asked before beginning the script. It says: "On a scale of 1 (neutral or calm) to 10 (the worst they can think of) how bad does it feel now?" You can use this same question in follow-up to check the success of the process.

### **4. Set The Goal**

How would the person be acting, thinking and feeling if these problems were solved? If this person's problems were solved, what else would change? Is that okay for them? If not, ask what they need to do to make it okay for them. You are checking for ecology issues eg that the person is afraid that if they don't have their panic, they might not keep themselves/others safe.

**Use reframing eg:**

Client "I know that I should try and stop panicking, but I'm afraid that if I get too relaxed I won't be able to respond fast enough if another one happens."

Practitioner "You wonder if your anxiety is sort of protecting you by helping you stay alert so you can respond quicker."

Client "Yeah"

Practitioner "Well I think of it as being like electricity power points in the wall. I know they're dangerous and I need to be alert when I'm round them, but being frightened when I am trying to plug in something doesn't make me safe; it would make me more likely to do something unhelpful. Actually it's being able to be calmly aware that helps me to be most safe."

Client "I can't stop thinking that this could happen again at any time. How can I ever feel safe again?"

Practitioner "I agree with you that one of the things we learn from events like this is that the world is not always safe. But what happens in the world is not what causes us to feel safe or feel unsafe. There are many people who are completely physically safe and have never experienced a physical injury, but who have terrible panic attacks. There are many people who live calmly even though their job, for example cleaning windows on high buildings, involves placing themselves in real physical danger. Feeling safe is something that we do inside. What happens in the world is not predictable and not always in our control. What happens inside us can be changed once we learn how to take charge of our brain. Once we do that we can change the things in the world that can be changed, live comfortably in the uncertainty about those things that we cannot predict or change, and learn to choose wisely which situations are which."

## **5. Give An Overview Of The Process**

Eg "This whole process usually takes less than half an hour. The aim is for you to feel relatively comfortable throughout. Most people find that their symptoms disappear immediately. Your brain learns new responses very quickly." You may give The Person An Experience Of How The Way They Imagine Things Causes Their Body To Respond eg Have the person turn around with their arm stretched out pointing. Tell them "Just go round carefully to where your arm feels tight, and see where you're pointing.... Now come back to the front.... Now imagine turning round again, but this time imagine that your body flows easily way round further, perhaps twenty or thirty centimetres further than before. You'd be pointing at a totally different place. What would you be saying to yourself if you went around that far?... and now turn around with that same hand and see how far you go NOW!"

## **6. Explain Dissociation In NLP Terms**

Eg "We are going to teach your brain to react differently to the memories of the event. People can remember events in two different ways. If you think of a simple, enjoyable event you've experienced recently, like eating breakfast today [choose another event if breakfast reminds the person of the trauma], you can remember what you saw through your own eyes [wait for the person to remember] and enjoy all the feelings of eating that breakfast. It may even make your mouth water. That's one way to remember it. Another way to remember it is to imagine seeing yourself sitting in the room eating. Watch yourself over there eating, as if you were watching from a distance. Even make a still picture of yourself, like a photograph, perhaps a black and white photograph. When you see that picture, it's not so easy to get the feeling of enjoying eating breakfast. You need to step back into your body to taste it again. It's quite okay to remember the feeling in your body eating breakfast. But there are some things it's better to step back from, so you can see what happens, but you feel separate from it. People who are enjoying their life can choose which way to remember each thing. We are going to teach your brain to automatically remember those old unpleasant events in a way that keeps you separate from the feelings you had then. That means the other problems you've had will disappear, and you'll get the enjoyment you want in life. Does that sound useful?"

# **4. Factors That Make The Trauma Process Work**

## **1. Rapport**

Breathe in time with the person  
Sit in a similar position to them  
Use similar voice tone, speed and volume  
Restate their comments to confirm you've understood

## **2. Use Language That Creates Positive Internal Representations Of Success**

Rather than "This may be scary", say "I'm not saying this will be totally comfortable". Once you've started, refer to "the way you used to feel when you thought of this" and "the problem you had", placing the difficulty in the past.

## **3. Get A Clear Pretest And A Clear, Convincing Post-Test**

Before, at step 3. of the process, ask the person to notice their anxiety just enough so you and they can confirm that it has been a problem, and they would know if it changed.

After, at step 8 of the process, ask the person to try to get back the anxiety and have them confirm that it has changed. If it hasn't, don't try to pretend its working. Actually re-run the process till it works and the person is convinced, or has a plan to test it as soon as possible. Many people do not fully notice the change until you point it out to them. Some people need to try three or even five times to be convinced.

## **4. Keep The "Roles" Or Perspectives In Each Chair Distinct**

Always speak to the person as if they are actually in the theatre when they sit on the theatre seat. Always speak as if they are actually in the projection booth when they sit in the projection booth seat. If, while in the projection booth seat, the person begins to talk about what it was like inside the traumatic experience, have them stand up and move "out of the projection booth". You want both seats safely separated from the memory.

## **5. Know Your Choices For Times When The Person Isn't Dissociating**

- a) Have the person stand up and fire their resource anchor.
- b) Walk around the room with them.
- c) Have the person get out of the projection booth and imagine they are further away from the movie screen.
- d) Use the Reframe below

## **6. Be Clear In Your Mind What A Phobia/Traumatic Response Is In NLP Terms**

If it could be caused in 30 seconds it can be cured in 30 seconds. Emotionally healthy individuals recall positive experiences associated and negative experiences dissociated. A phobia or an anxiety disorder caused by trauma is just an accidental mis-storage of a memory.

## **7. Reframe: For When A Part Of The Person Doesn't Want To Let The Fear Go**

"Now I know that there's a part of you that thought it was important for you to hold on to those old feelings. A part of you may have been trying to keep you safe, or to make sure that you really learned the lesson of this event. But holding on to the feeling hasn't actually kept you safe. It has made your life more dangerous by having you live in fear. If that part of you really wants you to have learned from that event, then it will really keep you safe by letting go of the feeling now, and keeping the things you needed to learn."

# **5. The NLP Trauma Process**

A Sample Script For The Trauma Process

## **1. Establish Rapport, Set Up Resource Anchor**

"Before we start, what I'd like you to do is to remember a time when you felt in charge of what you were doing, perhaps when you were doing something you know how to do [like baking a cake, or driving a car], and get back the memory of a specific time, so you can step into your body at that time, and see what you saw, hear the sounds, and feel the feeling of being in charge. Now, as you feel that feeling, I want you to press together the thumb and little finger of your left hand and enjoy the sense of being in charge ... Great; now release the fingers and come back to being in the room here, and stretch."

*Repeat for two other positive feelings instead of "being in charge" e.g. "confidence", "relaxation", "humour". Your being able to create that positive feeling in yourself as they think of it will also help. If they can't think of a time when they felt positive, have them remember a time when someone they like had that feeling, and feel what that person must have felt like.*

## **2. Test Resource Anchor**

"OK, now stretch and have a look out the window. Just see something you didn't notice before ... Good; now press that thumb and little finger together and feel the difference."

*Check that the anchor (thumb-finger touch) causes the person to shift their breathing/body position/facial expression back to a positive state similar to the one they used remembering the times. If not, repeat step one, emphasising their re-experiencing each positive state.*

## **3. Pretest**

"Right, now before we start, I just want to check this thing that has been a problem. I'd like you to just briefly think about the things that have been upsetting you. What does it feel like to remember that? On a scale of 1 to 10 where 1 is calm and neutral and 10 is the worst imaginable, how does it feel now?"

*Check for a clear shift in breathing, body posture and facial expression. If you need to, to draw them back out, have them stand up and press the thumb and little finger together until they are out of the memory.*

"OK. Come back to here now. You'll know when that changes now won't you?"

#### **4. Set Up The Movie Theatre**

"Now panic attacks [*or "flashbacks/nightmares/Post Traumatic Stress/phobias like you've been having"*] is just a result of the brain having a scary experience and storing it in a less than useful way. The brain did that the first time you had that experience, and it took it less than 30 seconds to do. So its just that easy to change once we know how the brain did that."

"To change it, what we need to do first is set up a kind of movie theatre here. You've been to a movie sometime, so you know there are seats here [*point to movie theatre seat*] and a screen up here [*point to front -ideally a blank wall*]. And sitting in the movie theatre here, I want you to see a picture up on the screen, of yourself, a black and white photo. It could be of the way you look now, or of you doing something you do at home, or just a photo like a recent one you've seen in a photo album ... Have you done that?"

"Good. Now, before you had that experience that was scary, there was a time when it hadn't happened yet, and you were safe. Take all the time you need to remember that time, and make a picture of yourself at that safe time before the event. Put that picture of you looking safe before the event up on the screen now, and turn it to black and white too. Have you done that?"

"Great. And after that experience that was scary, there was a time when it was over, and although you still had memories of the event, you were physically safe. Take time to remember that safe time after it happened, and put a picture of yourself at that time on the screen. Have you done that too?" nb if there has not yet been a time that is physically safe, you may need to create an imaginary time in the future.

"OK. Now I'd like you to stand up out of that chair and come back here. This is a chair in the projection room from where they show the movie [*seat the person now in the second chair, behind the movie theatre chair*]. There's a glass screen through which you can see the movie theatre and you can see that other you sitting in the movie theatre, watching a black and white photo on the screen. Can you see that person in the theatre seat?"

#### **5. Run The Movie Forward "Dissociated"**

"So now, as you stay in the projection room, safe behind the glass, you can run the movies, and watch as that other person in the theatre watches them. And because there are holes on the side of the glass, you can hear the movie, because we're going to show a movie soon. And you'll be safe and comfortable here, maybe with something nice to eat and drink while you watch the person watching the movie."

"What I want you to do is to run a movie of yourself in that time when the unpleasant event happened. The movie will start before the event, at the time when you were safe before, and will run through the time after the event, once you were physically safe again. Like any movie, it will show the important parts of the story, from beginning to end, but this movie will be in black and white, like an old film.

OK? Now, while you run the movie, I'd like you to watch that person the movie theatre. They may have some response to the movie, but you're in the projection room, so just run it through and watch their watching. OK, go ahead, and tell me when you're done."

#### **6. Fast Rewind The Movie "Associated"**

"Now, in a moment, I'm going to get you to pretend that you float out of the projection room and into the movie at that safe end scene. It may help you to close your eyes to imagine that. Once you're in the movie, in the body of that earlier you, turn the movie to colour. Then we're going to run the movie backwards, from the end to that safe beginning, but fast, like fast rewind on a video. You've seen a video rewind, but this will go so fast the whole thing will only take a second and a half, so it goes zziiiiipp! Got that? Okay, now; float into the movie, at the end, turn it colour and zziiiiipp! ... Once you're done, turn the movie back to black and white, and float back to where you actually are, here in the projection room ... Hi."

## **7. Repeat until Change Occurs**

"OK. Now I want you to be here in the projection booth and watch again as that person in the movie theatre sees the movie through from safe beginning to safe end ... OK? Great; and again, imagine you float into the end and turn the movie to colour, then run it backwards zziiiiipp, and come back to the projection booth once its done ..."

"Great. Have a stretch ... Now try and get back that picture at the start of the movie [*If they can't, go to step 8*]. Now again, watch from the movie projection booth as that person watches the black and white movie, float into the safe end and run it backwards fast in colour, and come back here. Tell me when you're done...".

"Good. Now I want you to try to do this process, a bit faster, and do it through as many times as it takes till you can't get back the movie, or you realise that the feeling has suddenly gone. Some people say the movie gets blank spots and fades out; some say it's as if the tape snaps. It's probably started already. Just go ahead and try to run the movie each way till you know you can't. Then tell me ...".

## **8. Verify Change (Post-test)**

"Great. ,And notice that the feeling went with the picture. Okay; now stretch and look out the window. Notice something there you haven't seen before ...".

"Okay, now what I want you to do is have a go at remembering that time, and try and get back the feelings you used to have about it." [*Smile*]. "How's that now? Different!"

*Check from the person's body posture, breathing and facial expression that this is a different, more relaxed response than the pretest.*

"Now I'm not suggesting you'll enjoy that thing now. Just that the uncomfortable feeling is gone. There's often a little uncertainty, as you try to go to remember, because this was a reliable response you had. You had that problem for a while, and it's strange for it to be different, now. Pretty amazing isn't it?" [*Try again until the person realises it's different*].

## **9. Ecology Check and Future Pace**

"Now one thing that has happened occasionally, is that when someone had an anxiety, it gave them something to do. So now it's important to find out what you can do instead. I'd like you to think of a future time, the kind of time when, in the past, you would have responded in that old way; and notice what you're doing instead, and how you're feeling. How is that? ...".

"And think of another situation when, in the past, you'd have had that problem. How is it different now? ... Is that okay for all of you?"

"On a scale of 1 (neutral or calm) to 10 (the worst you can think of) how does it feel *now*?"

"Excellent. Welcome to your new life. That was big change wasn't it!"