

# Gメソッド1級 個人セッション No.1

クライアントの心を開き、深い変容への旅を始めるための実践的マニュアル



このセッションについて

# 第1回セッションの戦略的重要性

最初のセッションは単なる復習ではありません。これは、コーチとクライアントの信頼関係全体を支える土台を築く、極めて重要な時間です。

クライアントが「深く理解してもらえた」と感じ、これから始まる高度なワークへの準備が整ったと確信できる状態を作り出すことが、このセッションの戦略的目標です。

## 成功の鍵

クライアントが心を開き、自身の感情や状況の現在地を正確に診断し、Gメソッドの核となる実践へのエネルギーを再燃させること



# セッションの3つの核心目的



## 信頼関係の構築

コーチ自身のGメソッド体験（Gメソッドストーリー）を共有し、クライアントとの共感的なつながりを確立します。



## クライアントの現状把握

詳細なヒアリングを通じて、クライアントが解決したいこと、悩み、夢を深く理解します。



## Gメソッド基礎の再確認

7つの基本ツイートの目的と実践方法をクライアントと共に振り返り、習熟度を確認します。

# セッションの流れ

## コーチの自己紹介

自身のGメソッドストーリー（体験談）を率直に語り、  
コーチがクライアントの伴走者であることを伝えます。

1

2

## クライアントのヒアリング（約20分）

解決したいこと、悩んでいること、叶えたい夢、過去から現在までの状況、家族の様子などを傾聴に徹して深く聞き出します。

3

## 基礎7ツイートの振り返り

各ツイートの核心的な目的と実践のポイントを簡潔に説明し、クライアントの理解度を確認します。

4

## 「嫌だツイート」の実践練習

現在の嫌なことを5分間書き出し、一つを選んで7回ずつツイートする練習をガイドします。

5

## 好転反応の説明と宿題提示

心の解毒に伴う一時的な反応について説明し、次回までの実践課題を明確に伝えます。



# クライアントヒアリングの重点項目

## 解決したいこと・悩んでいること

クライアントが現在直面している課題や困難を、傾聴の姿勢で丁寧に聞き出してください。

## 叶えたい夢

クライアントの心の奥底にある願望や理想の未来像を引き出します。

## 過去から現在までの状況

家族の様子や生活環境など、クライアントを取り巻く背景を深く理解します。

# 「嫌だツイート」の実践練習

## すべての土台となる感情解放

「嫌だツイート」は、Gメソッドの全ての土台となる最も重要な実践です。この感情の吐き出しが、その後の成果に大きく影響します。

01

## 現在の嫌なことを5分間書き出す

徹底的に感情を解放する最初のステップです。

02

## 一つを選び7回ずつツイート

ネガティブな感情を感じながら実践します。

03

## 感情の変化について感想を共有

変化がなくても今後変化が起こることを伝えます。



### 感情表現の自由

「嫌だ」という言葉に抵抗を感じる場合、「くそーっ!」「頭に来る!」「ムカつく!」といった、より直接的な感情表現を使っても良いことを伝えてください。



# 好転反応について

心の解毒・排毒に伴い、一時的に更なる嫌なことや気分の落ち込みが起こる可能性があります。これは好転の前兆であり、チャンスです。

## 一時的な反応

解毒プロセスで気分の落ち込みや更なる嫌なことが起こる場合があります。

## 好転の前兆

この反応は成長と変容のサインであり、ポジティブな変化への道のりです。

## 安心感の提供

不安な場合はいつでも連絡するよう促し、継続的なサポートを約束します。



# 次回までの宿題

## 「嫌だツイート」の徹底実践

生活の中で「嫌なこと」を意識し、見つけ次第「嫌だツイート」を徹底的に実践するよう指導します。

## 実践の重要性の強調

「ここを徹底してやった人と、中途半端でなんとなくやった人とでは大きな違いが出てきます」と伝えます。同時に、「できないときはそれでも問題ありません」と付け加え、プレッシャーを和らげます。

## 動画視聴の指示

次回までに視聴すべき動画（例：ネガ感ツイートの動画など）をクライアントの状況に応じて伝えます。

# コーチングの要点



## 伴走者であり、女優であれ

クライアントの体験に心から共感し、自分のことのように共に喜ぶ姿勢を見せることが、信頼関係を深める上で不可欠です。



## 徹底した実践と許容を促す

最初の「嫌だツイート」の吐き出しが、その後の成果に大きく影響することを強く伝えます。同時に、実践できない日があっても自分を責めないよう指導します。



## 感情解放のハードルを下げる

クライアントが素直に感情を吐き出せるよう、様々な表現方法を許容し、感情表現の自由を与えます。



## 安心感を与える

すぐに変化が出なくても問題ないこと、好転反応の可能性、いつでもサポートする姿勢を明確に伝え、クライアントの不安を取り除きます。

# 次のステップへ

## 感情解放の土台の上に

この第1回セッションで構築した感情解放の土台の上に、次のセッションでは、苦難を幸運へと転換する画期的な技術『量子もつれツイート』を学びます。

クライアントとの信頼関係を大切にし、一步一步確実に前進していきましょう。

### 📋 コーチとして

クライアントの変容の旅に寄り添い、共に成長していく姿勢を持ち続けてください。

