

シンキングボディ資格取得のためのエッセイについて

ジェレミー・チャンス

■何について書くか？

あなたの生活のある領域で個人的に変化したことを例にあげて、変化のプロセスを理解していることを示すエッセイを書いてください。

どのような変化についてでもかまいません。

あなたの過去に遡ってもよいし、ボディチャンスで学ぶ中でいかに変化したかでも、また他のことでも構いません。エッセイは他人ではなく、自分の変化に関して書く必要があります。

エッセイは変化のコンパスの各地点を示すように構成する必要があります。ビデオや声の録音という形で自分を表現したい方は、そういう形で提出してもかまいません。

エッセイの構成の仕方は、次のような構成も含めどのようなものでもいません。エッセイの中で、様々なステージ（段階）が変化のコンパスの9つの地点にどのように対応するかを説明してください。

9つの地点のそれぞれを含むように書いてください。

次に示したのは、書くときのガイドとなるように、エッセイの中で答えたら良いと考えた質問です。すべての質問に答える必要はありません。エッセイを書くためのきっかけになるように、また変化のコンパスの9つの地点をカバーするよう構造となるようにと考えたものです。

ポイント8—計画を立てる

シンキングボディのビデオのなかで説明しているように、ほとんどの旅は最終地点から始まります：

- 何をしたかったですか？何を変えたかったですか？何を手に入れたかったですか？
- あなたが変化する前に、あなたの生き方に何が起きていたかを述べてください。
- あなたの生活のどこが満足でないと思っていましたか？
- あなたの生活が、望みの達成に向かうことに、いかにそれが妨げになっていましたか。

ポイント9—あなたの情熱（どのようにエネルギーを得るか）

この部分では、自分が変わるために、自分を動機づけしたかについて書いてください。

- 何かから逃れようとしていましたか？
- 何かに向かっていくための情熱がありましたか？
- 行った変化をもたらしたエネルギーをどのように見つけましたか？
- 自分の生き方に望んでいるものを表してみてください。あなたを駆り立てるものは・・・

- どのようにあなたがそう行動するようになったかを説明するストーリーを考えることができますか？

ポイント1—観察する

この部分では、変化のプロセスを始めたときの自分の生き方についての情報を詳しく書いてください。

- あなたの生き方に何が起こっていましたか？
- あなたを変わりたいと思わせたものは何でしたか？
- 自分が変化のときにある、と思わせたものは何でしたか？
- これらの点を表わしているような個人的なストーリー（出来事）を、思い出せますか？
- あなたの得た情報の例を挙げてください。実験を行うようにさせたものです。（ポイント1からポイント4へ向かう線にあたります）

ポイント2—分析する

この部分では、自分の状況をどう理解していたか、変化のプロセスを進めるうちに、それがどう変わって行ったかを書いてください。

- あなたの困難の原因だと、信じていたものは何ですか。
- あなたが得た洞察で、理解を拡げてくれたものを、少なくとも1つ挙げてください。
- 自分の問題についての理解は、時とともに、どう変化しましたか？
- これらの点を表わしているような個人的なストーリー（出来事）を、思い出せますか？
- ある洞察がプランを明快にすることの助けになった例をひとつ挙げてください（ポイント2からポイント8への線）

ポイント3—あなたの指導者（あなたを助けた人）

この部分では、変化の中であなた助けてくれた、本、考え、ワークショップ、先生など、について書いてください。

- あなたはどのように他の人に助けてもらいましたか。新しい考えに助けてもらいましたか？
- 他の人に、変化のプロセスを助けてもらったことは、どのくらい重要でしたか？
- ポイント3をとときどき「鏡」と説明しています。他の人は、あなたが良く見るようになることを、どのように助けてくれましたか？
- こうしたポイントを網羅する個人的なストーリーを、思いだせますか？

ポイント4—実験する

この部分では、自分のチャレンジの解決策を見つけようとして行った、さまざまな実験について書いてください。

- もっと情報を得るために、特にどんなことをしましたか？
- 一つの実験は、ある特定の方法で情報を得ようとするものです。あなたが、どうその実験を行うとして、どう進めたかの一例を挙げてください。
- あなたの実験のおかげで救われたときのストーリー（話）がありますか？（ポイント4からポイント2への線）

ポイント5-方向づける

この部分で、あなたの結論を書きます。すなわち、自分の人生(生活)で何を変える必要があるかの理解に、どう最終的に到達したかです。

- あなたの生き方の中で、あなたが決断した大きな変化は何ですか？
- 「これが正しい」と思った判断は、どれほど明確でしたか？
- その結論は予期せぬものでしたか？
- あなたの変化の二面性(一つの事が違った2つの側面を持っていること)について書いて下さい。

どこから(自分がいた状況。アレクサンダーの場合は、声を失い、引き下げを行い、身体を固めていました。)？どこへ(どのような変化があったか。アレクサンダーの場合、声を取り戻し、頭は前へ上へと行っていたなどが起こりました。)？

- そのときのことを示すようなストーリー(出来事)を思い出せますか。つまり、自分がやらなくてはならないことを分かっているにもかかわらず、それをやれていないときのことです。

ポイント6-信頼する(自分が信じたことを)

この部分では、自分の生き方に大きな変化を起こすために、あなたが信頼を置いたことについて書いてください：あなた自身でしょうか？ あなたの脳/神経システム？ 愛？ 自然？ あなたの言葉？

- 大きな変化を起こそうとするときに、あなたどんな恐れを持っていましたか？
- その大きな変化の時期に、何があなたに安心を与えてくれましたか？
- 変わるためには、何かを信頼する必要があったこと示すストーリー(出来事)を思い出せますか？
- 「信頼」が、いかにあなたの変化の助けになったかを示すことができますか？(ポイント5からポイント7へ)

ポイント7-体験する

この部分では、変化を起こした後の、自分の生き方のことを書いてください。あなたの理解、状況、関係性がどのように変わったかを書いてみましょう。

- あなたの生き方は、前に比べて、どう変化しましたか？
- 自分自身と自分の生き方について、どんな情報を受け取りましたか？
- 感情、信条、考えは、あなたの中でどのように変化しましたか？
- あなたがどんな風になったかを示すストーリー(物語)を書きましょう
- 将来をどう思っているかについて書きましょう。いかにこの時期のことが、始まろうとしている自分にとっての新しい時代に入る助けになったかです。(ポイント7からポイント1へ)

ポイント8-プランニング

この部分ではプロセス全体を要約してください。

あなたのプランは、時間を経るうちに成長し、変化し、将来進み道への理解が変わったことを示してください。(ポイント8からポイント5へ)

■ どうすれば資格が取得できるでしょうか？

シンキングボディの資格を取得するために、このエッセイを書く必要があります。
あなたの「エッセイ」は、文章（これが望ましいです）でも、録音でも、ビデオでも。

このエッセイを書き、提出することがシンキングボディの資格要件の一つになります。

エッセイについては書いた人は必ず合格します。不合格になることはありません。

ボディチャンスは生徒さんを信頼しています。

ボディチャンスは次のことは、みなさんにとって価値のある重要ことだと思っています。

1. みなさんが、自分の要求に対して正直であること
2. みなさんが、自分が行うと言ったことを行う、という目標を持つこと
3. みなさんが、ボディチャンスのトレーニーの仲間たちの助けになること

みなさんがこれらの価値観を持っていることを念頭に置いて、ボディチャンス・ディレクターはあなたのエッセイを、それがどんなものでも、あなたの最大限の努力だと認めます。

あなたが、わたしたちが言っていることに耳を傾け、理解しようとしたこと、そして「変化の原則」を良く考えことを、わたしたちは知ります。

■なぜ自分のことを書くのか？

ボディチャンスが、このエッセイをあなたに書いてもらうのには、次の目的があります。

1. あなたに自分のストーリーを語ってもらうため
2. 変化のプロセスの構成を明確にするため
3. 後に続くトレーニーに、参考にってもらうため

1. あなたに自分のストーリーを話してもらう

ボディチャンスのトレーニングには、他の人に教える準備が含まれています。

しかし、他の人に教えることを学ぶ唯一の方法は、自分に教えることを学ぶことだと、ボディチャンスでは考えています。

そのために。みなさんは変化のプロセスを理解する必要があり、それは変化のコンパスで示されています。そして、みなさんは、それを自分の生き方にどう使ったかを、語ります。

シンキングボディ・オンラインでのジェレミーの説明を見て下さい。

アレクサンダーのストーリー：第1モジュール

ジェレミーのストーリー：第2モジュール

どちらのストーリーでも、コンパスの9つの地点に沿って説明しています。あなた自身のストーリーを書き始める前に、この2つのモジュールを見て学ぶことがとても重要です。どのように準備すれば良いかが分かるでしょう。

あなたのストーリーを書くもう一つの理由は、教えようとマーケティングを始めるときに、皆さんが素材となる材料を持てるようにすることです。先生になったら、アレクサンダーの発見を人に伝えようとしますが、そのときに2つのやり方があります。:

1. 自分の知っている人に**教えること**でそれを行う
2. 自分の知らないひとに**マーケティングを通して**それを行う

2つ目のやり方では、みなさんが自分のストーリーをシェアし、あなたが自分の生き方を変えるためにどうアレクサンダーの発見を使ったかをシェアすることが役に立ちます。人はあなたの体験に共感し、アレクサンダーの発見をどのように自分の人生に役立てることができるかを、もっと理解できるでしょう。

2. 変化のプロセスの構成を明確にする

シンキングボディコーチの必要なスキルの一つは、生き方を変えるために必要なステップ（段階）について、他の人が分かるように手助けできることです。

これはアレクサンダーの発見に限ったものではありません。人は仏陀の時代、またそれ以前から、変わることを追求してきました。変化は普遍的なプロセスで、それはいろいろな風に理解されてきました。

彼の「変化のプロセス」を説明しようと FM が使った言葉は、「心身統一体」、「習慣の力」、「抑制（インヒビション）」、「方向性（ディレクション）」、「誤った感覚認識」でした。でも、これらは人間の考えのさまざまな領域で、既に知られているものです。

これらの考えは、いろいろな名前と呼ばれています。

そのため、変化のプロセスが普遍的性質を持つことをあなたが示すことは、とても重要です。コンパスは、このプロセスの構成を簡潔に示しています。

このエッセイを書くことで、あなたは、あなたの理解を示します。エッセイを書いてもらうことで、ボディチャンスは、あなたが学び、深く思考できるようになるようにと思っています。

いつでも、シンキングボディのクラスに、これに関することを持ってきてください。先生にサポートを頼んでください。クラスの時間を使って、シンキングボディのエッセイをどのように書くか、何を書くか、が明快になるようにサポートをもらってください。

3. 後に続くトレーニーに、参考にしてもらうため

あなたのエッセイを、ボディチャンスのトレーニーが見ることができるようにします。

したがって読者を意識しながら書いてください。これは書くことの重要な技術です—キャリアを始めるときにこのスキルを練習する必要があります。ボディチャンス流の方法を使って、アレクサンダーの発見を教えることは、世の中に出ることです。この事実慣れるときが来ています。

人は、教師は見て、聞いて、そして判断します。それに備えてください。

みなさんが書いたものが、将来のトレーニーが、より自信が持つて行うための助けになります。現在、ボディチャンスはこうしたエッセイのライブラリがありません。しかし、2017年4月からこれを開始できるようにしたいと思います。

あなたがエッセイ（文章、オーディオ、ビデオ）を提出するということは、「ボディチャンスの管理のもとで、他の生徒さんが閲覧することの許可を与えている」ことになるので、ご了承ください。あなたのエッセイに書かれた内容が、他の生徒さんの役に立つと思っています。

あなたの作品を尊重することをお約束します。

この点に関して、もっと知りたい方はボディチャンス・ディレクターにお聞きください。

ボディチャンスのトレーニーでいてもらうことに感謝しています。わたしたちは、アレクサンダーの発見を人々に紹介し、それが生き方を向上させることを示すことで、社会変革を起こすポジティブな力となることを大きなミッションとしています。

それに加わってもらって、ありがとう。

ジェレミー・チャンス

オーストラリア マラビンビにて 2016年12月24日