

[The pdf Bilingual Japanese Government Earthquake Manual is downloadable from here. 地震時の行動\(基礎知識\)](#)

以下の記述は、クライストチャーチの震災をもとにボルスタッド先生が日本向けにアレンジして下さった記事です。翻訳は関東方面やニュージーランド在住の有志によります。元の記事はボルスタッド先生のTransformationsのHPに載っています。

<http://www.transformations.net.nz/trancescript/japanearthquake.html>

■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. トラウ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. トラウ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とさえします。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、プロセスの一ステップとして重要な核心的な質問(例えば、「今、安全でいるために、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、安全でいるために、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

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役に立ちます。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ぐ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つら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、そして感じているのでしょうか？ 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いますね」

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しれません。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るのです。

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れ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、腕がきついかたと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。そんなにぐるりと回転したとき、あなたはどんな言葉を発するのでしょうか？……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がね。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、中には一步退いて、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がないとき

「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ませんが、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라우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、変化したなら、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、どうやったらいいのですか？」)

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う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。できれば何もない壁がよい)。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。今のあなたの様子そのままでもいいし、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、出来事の前安全な時のあなたの写真を作ってください。その、出来事の前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？」

「素晴らしいですね。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、ここから見るすることができます。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、出来事の前あなた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で映します。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うことに気づくまで、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ください。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ください。」(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？」(相手が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よね！」

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ウィッシュを使う。