

CMW特別講座

「自分ダメから自分OKへ～自分ダメのカラクリを知る～」



2023年2月

お願い

*このオンライン講座の中で、語られた、参加者さんのプライバシーに関することは、このグループ以外では、話さないでください。

*講座の途中で、気分が悪くなったら、遠慮せずに休憩をしてください。

コーチングセッションでよくあるお悩み

行動したいのに行動できない

コーチングセッションでよくあるお悩み
「行動したいのに行動できない」

行動できない理由

- ・ 自信がない
- ・ 失敗するのが怖い
- ・ 人からどう見られるか、言われるかを考えてしまう
- ・ 自分にはムリ、できない、と思う
- ・ 不安でたまらない

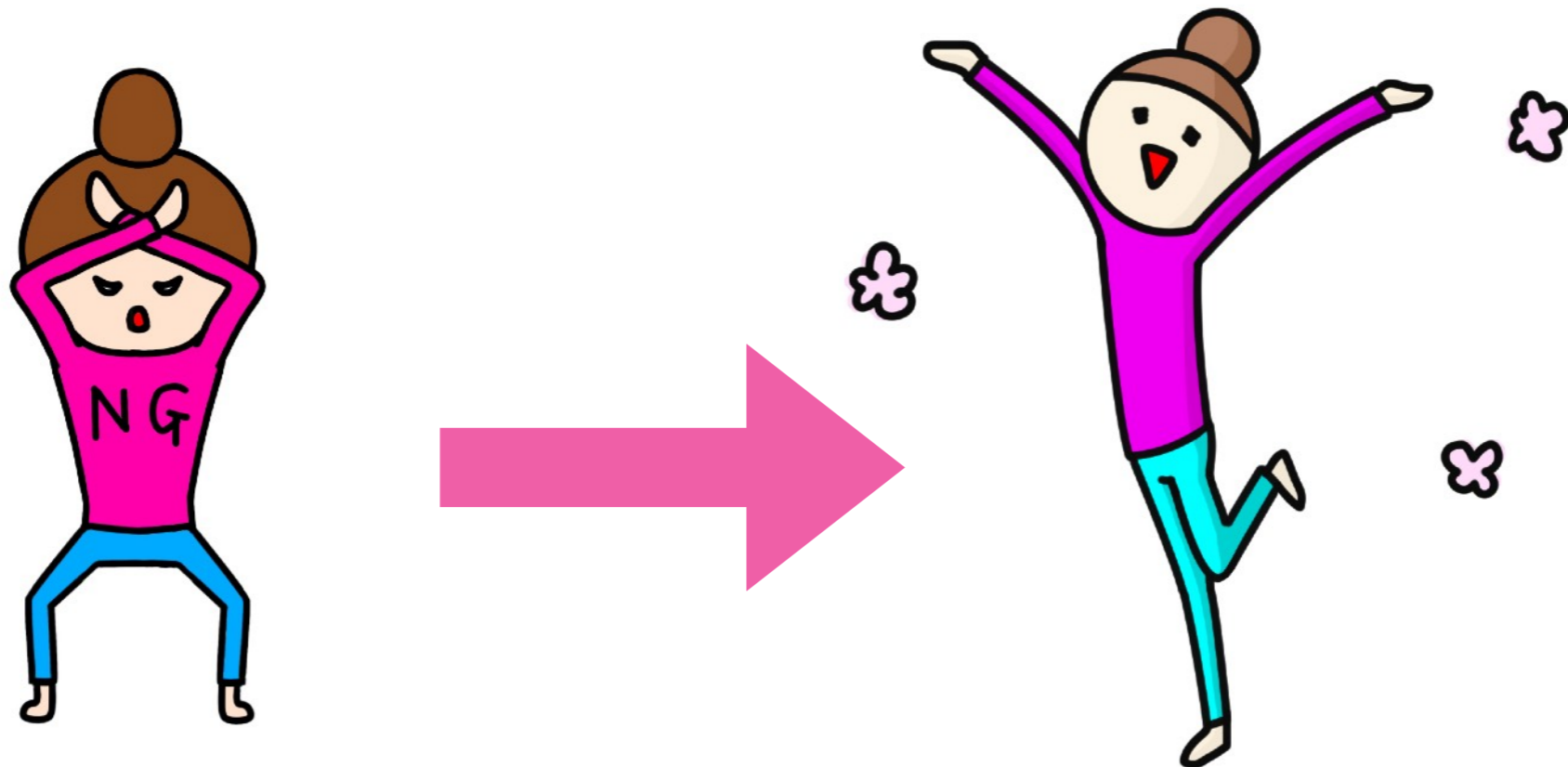
真実と思い込んでいる

行動できないその理由

それは本当ですか？

この講座のゴール

行動できない（自分はダメ）から
行動してもいいかも！（自分OK）への
ヒントをつかむ



講師紹介

西脇 みえこ

ビリーフリセットシニアアドバイザー ／ライフコーチ

小学校教員として約30年間、児童の主体的に学ぶ力の育成に取り組む。

2015年教頭に昇任し、保護者相談、若手教員の育成、地域教育との連携など、学校教育の充実に奮闘するものの、限界を感じ早期退職を決意。

2019年よりプロコーチとして活動を開始

2022年、オンラインコーチ養成講座コーチングマイウェイを開始

ビリーフリセット心理学は、2018年より学び始め、2019年にビリーフリセットアドバイザー、2022年にビリーフリセットシニアアドバイザーの資格を取得

コーチングにも心の理解が必要という信念から、コーチングにビリーフリセットを取り入れたセッションや講座を提供している



今日のアジェンダ

- 行動できないその理由は？
- ワーク1：自分ダメを見つける
- 自分ダメを導く2つの原因
- ビリーフとは
- ビリーフは取り外せる
- ワーク2：自分OKにする



行動できないにある背景とは？

だめ！

できない

無理だ～

自信がない

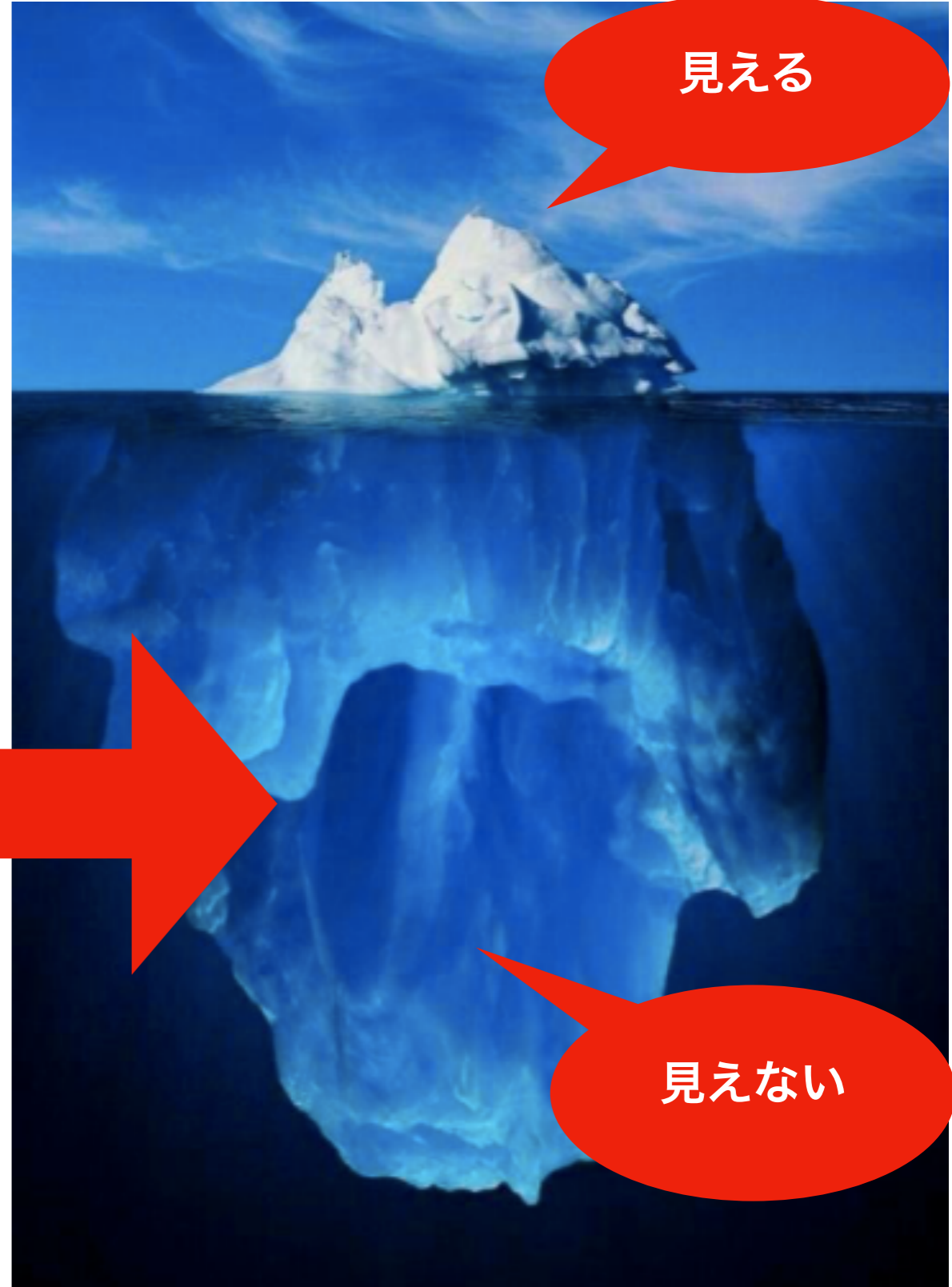
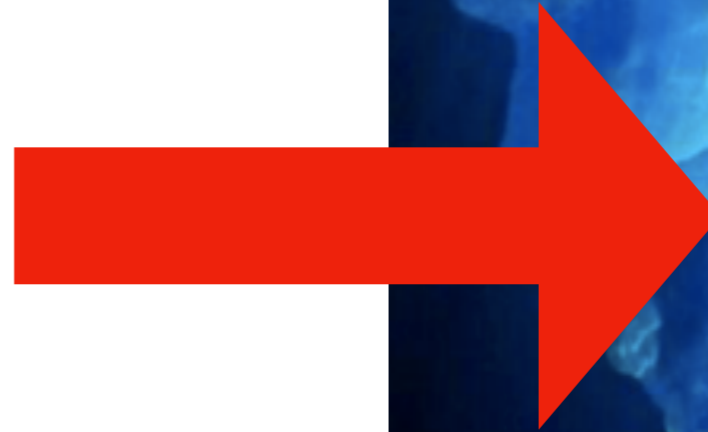
人になんて言われ
るか・・・



行動できない

本当の理由は潜在意識にある

ここ



見える

見えない

例えば

自信がない



人にどう思われ
るんだろう



できるわけ
ない



見える

見えない

例えば



自信がない

やったら
できるだろう

やっても
できないだろう

どちらを選ぶか？

例えば



自信がない

~~やったら
できるだろう~~

やっても
できないだろう

どちらを選ぶか？

例えば



自信がない

~~やったら
できるだろう~~

やっても
できないだろう

自分をできない(ダメな)
存在と信じている

例えば

人にどう思われる
んだろう



本当の自分は
素晴らしい
認められる

本当の自分は
悪い、足りない
バカにされる

どちらを選ぶか？

例えば



人にどう思われる
んだろう

~~本当の自分は
素晴らしい
認められる~~

本当の自分は
悪い、足りない
バカにされる

どちらを選ぶか？

例えば



人にどう思われる
んだろう

~~本当の自分は
素晴らしい
認められる~~

本当の自分は
悪い、足りない
バカにされる

本当の自分を悪い、足りない
バカにされると信じている

例えば

できるわけ
ない

自分は成功する、
その能力がある

自分は失敗する、
その能力がない

どちらを選ぶか？



例えば



できるわけ
ない

~~自分は成功する、
その能力がある~~

自分は失敗する、
その能力がない

どちらを選ぶか？

例えば



できるわけ
ない

~~自分は成功する、
その能力がある~~

自分は失敗する、
その能力がない

自分は失敗する、
力がないと信じている

表に現れている反応

自信がない



自分をできないダメな存在と信じている

人にどう思われるんだろう



本当の自分を悪い、足りないと信じている

できるわけがない



自分は失敗する、力がないと信じている

無意識に（潜在意識）自分はダメと信じている

悩みの根本的な原因は
自分をダメと信じこませる
思い込み（ビリーフ）

ワーク1：

自分の中のダメを見つけよう！

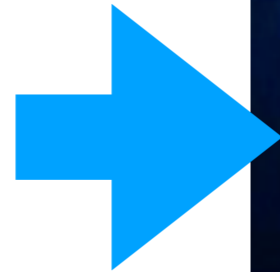


自分の中で、
「ダメだなあ」
「よくないなあ」
「まずいなあ」
と思うことを書き出しましょう

例) 早起きできない私はダメ

表面に現れている悩み

自分ではわからない、
無意識の領域に
悩みを引き起こす要因がある



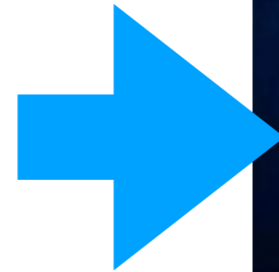
顕在意識

潜在意識

表面に現れている悩み

自分ではわからない、
無意識の領域に
悩みを引き起こす要因がある

- **ビリーフ**
(囚われ思考)
- **未完了の感情**



顕在意識

潜在意識

1. 囚われ思考（ビリーフ）とは

不自由で苦しい
進ませないような
自己破滅的な思考パターン
自己定義・物事の定義

ビリーフ（囚われ思考）

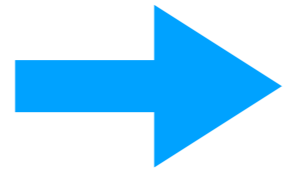
悩みや苦しみの元となる思考・思い込み

例えば・・・

- ・ 人に頼ってはいけない
- ・ 私は愛されない
- ・ きちんとしなきゃいけない
- ・ 仕事は苦しいものだ
- ・ 期待に応えたら、認めてもらえる
- ・ 価値を発揮しなければ、認めてもらえない

ビリーフ（囚われ思考）

悩みや苦しみの元となる思考・思い込み



結果（現実）を引き起こす

- 人に頼ってはいけない
一人ではできない私はダメ！
- きちんとしなきゃいけない
きちんとできない私はダメ！
- 仕事は苦しいものだ
苦しくてもこの仕事は私がやらねば・・・
- 期待に応えたら、認めてもらえる
期待に応えられるようにがんばらなければ・・・！

ビリーフ（囚われ思考）

悩みや苦しみの元となる思考・思い込み

過剰な仕事、人任せにする人、孤立

例えば

・人に頼ってはいけない

一人ではできない私はダメ！



過去の体験

親との関係

無自覚
無意識

ビリリーフ（囚われ思考）

悩みや苦しみの元となる思考・思い込み

過剰な仕事、人任せにする人、孤立

例えば

・人に頼ってはいけない

一人ではできない私はダメ！



過去の体験

親との関係

お母さんを困らせたらかわいそう
お母さんに頼ったら迷惑をかける

無自覚
無意識

ビリーフ（囚われ思考）

悩みや苦しみの元となる思考・思い込み

過剰な仕事、人任せにする人、孤立

例えば

・人に頼ってはいけない

一人ではできない私はダメ！



過去の体験

一人でお片づけができたなら、褒められた
「一人でできなきゃダメでしょ」と叱られた

親との関係

お母さんを困らせたらかわいそう
お母さんに頼ったら迷惑をかける

無自覚
無意識

1. 未完了の感情とは

過去に傷ついたこと
封印してしまった昔の感情
心の重荷など

未完了の感情

過去の傷つき、封印した感情、心の重荷など
→したかった、イヤだった

例えば

- ・ きちんとしなきゃいけない
きちんとできない私はダメ！

過去の体験

きちんとできないと認めてもらえなかった
「ちゃんとしなさい」と叱られた

ふ た

未完了の感情

過去の傷つき、封印した感情、心の重荷など
→したかった、イヤだった

例えば

- ・ きちんとしなきやいけない
きちんとできない私はダメ！

過去の体験

きちんとできないと認めてもらえなかった
「ちゃんとしなさい」と叱られた

ふ た

封印した感情、傷つき

きちんとするのはイヤだ
ちゃんとしてなくても、認めて欲しい

素晴らしい私

顕在意識
自分でわかる世界

現れる現実

辛い

~できない

わからない

問題

ストレス

嫌われる

悩み

不満

責められる

囚われ思考
(ビリーフ)

不自由な思考パターン・思い込み・信じ込み・自己定義・物事の定義など

未完了の感情

過去の傷つき・封印した感情・心の重荷や引っかかりなど

過去の痛い
経験

家系や先祖・幼少期の親との関係・子どもから思春期までの出来事など

顕在意識
自分でわかる世界

現れる現実

辛い

~できない

わからない

問題

ストレス

嫌われる

悩み

不満

責められる

囚われ思考
(ビリーフ)

不自由な思考パターン・思い込み・信じ込み・自己定義・物事の定義など

未完了の感情

過去の傷つき・封印した感情・心の重荷や引っかかりなど

過去の痛い
経験

家系や先祖・幼少期の親との関係・子どもから思春期までの出来事など

顕在意識

自分でわかる世界

現れる現実

現実・人・世界

使命

こうしよう

仲間と・・・

～できる

行動

行動・方法

クリアな思考 ~するといいかも!・~したい・~はやめよう・~しなくてもいい

あり方

素直な感情

ワクワク・喜び・楽しい・悲しい・いやだなあ

過去の経験

そんなこともあったね～

究極の否定は
自己否定



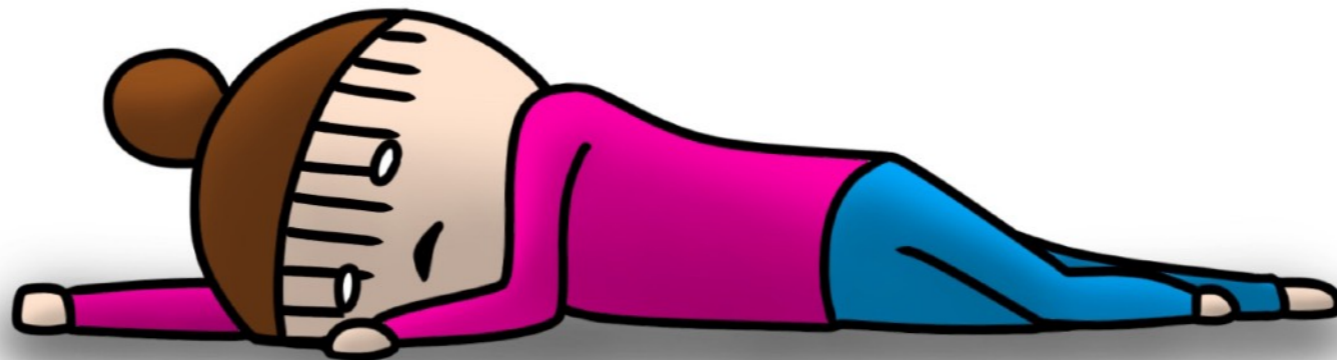
そのままの自分を**ダメ**と思う
(無意識・潜在意識の中で)



自己否定コアビリーフ

本当の私は××な存在だ
という感覚

する、やる、できる（行動と能力）がない
いるだけの自分（そのままの存在）ではダメと思う



9 種類の自己否定コアビリーフ

- ・ 欠陥ビリーフ
- ・ 無価値ビリーフ
- ・ 罪悪ビリーフ
- ・ 被害ビリーフ
- ・ 見捨てられビリーフ
- ・ 愛情失望ビリーフ
- ・ 異質ビリーフ
- ・ 無力ビリーフ
- ・ 存在否定ビリーフ

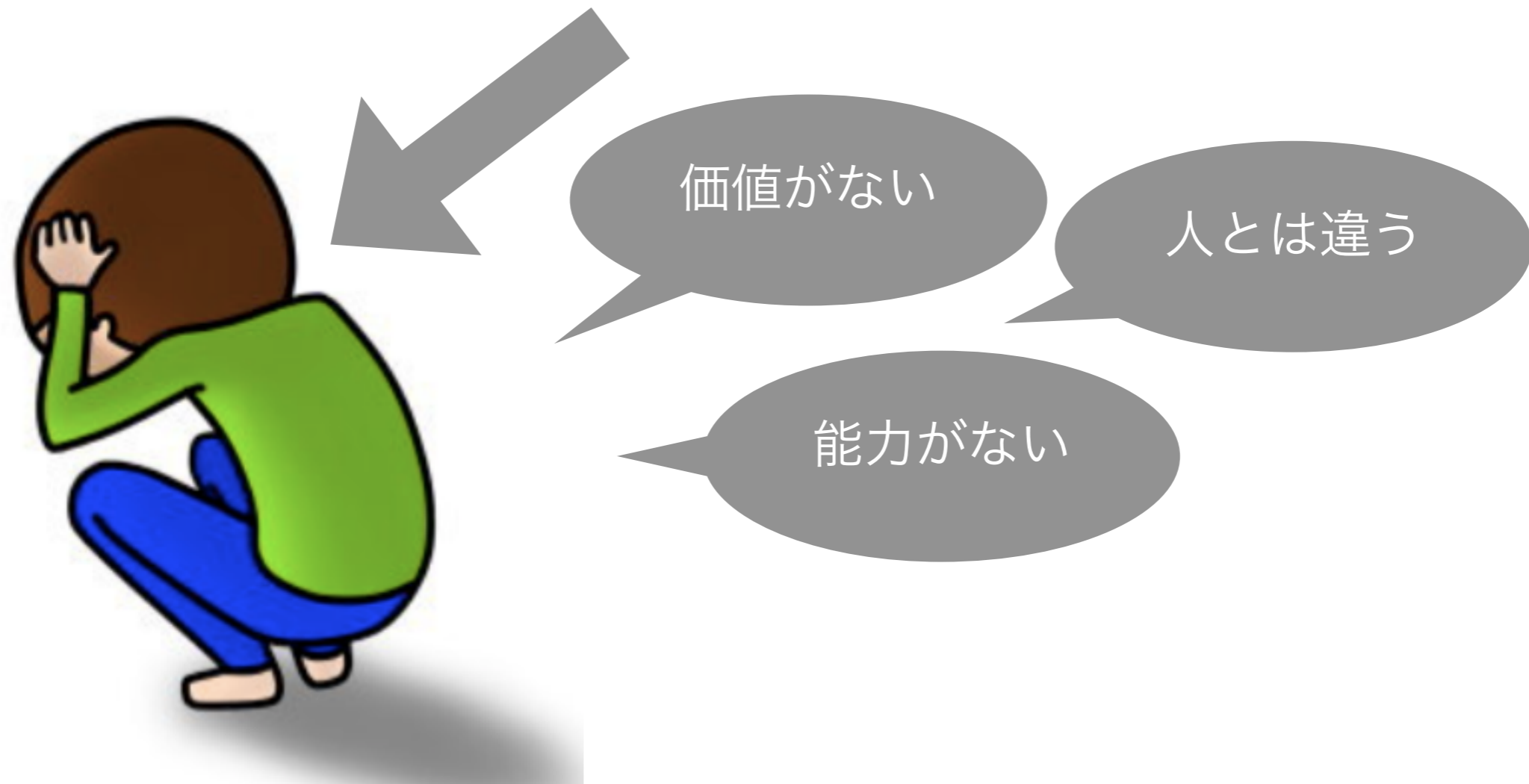
一つとは限らない

自己（を）否定（的に定義する）とビリーフ

- ・ 私は、何かが欠けているような気がする
- ・ そのままの私は、価値がないような気がする
- ・ 私は、罪深いような気がする
- ・ 私は、人から傷つけられる気がする
- ・ 私は、人から見捨てられる気がする
- ・ 私は、人から愛されていないような気がする
- ・ 私は、人とは異質で孤立しているような気がする
- ・ 私には、何かをする力がないような気がする
- ・ 私は、ここにいてはいけないような気がする

ビリーフ=自分 ではない

知らずに埋め込まれた思考のプログラム



ビルーフ（自分を否定的に定義する考え方） は解体することができる

*インストール \Leftrightarrow アンインストール

*思い込み = そう信じているから存在している
→信じるかどうかの問題

あなたが感じている
自己否定は、
本当のことですか？

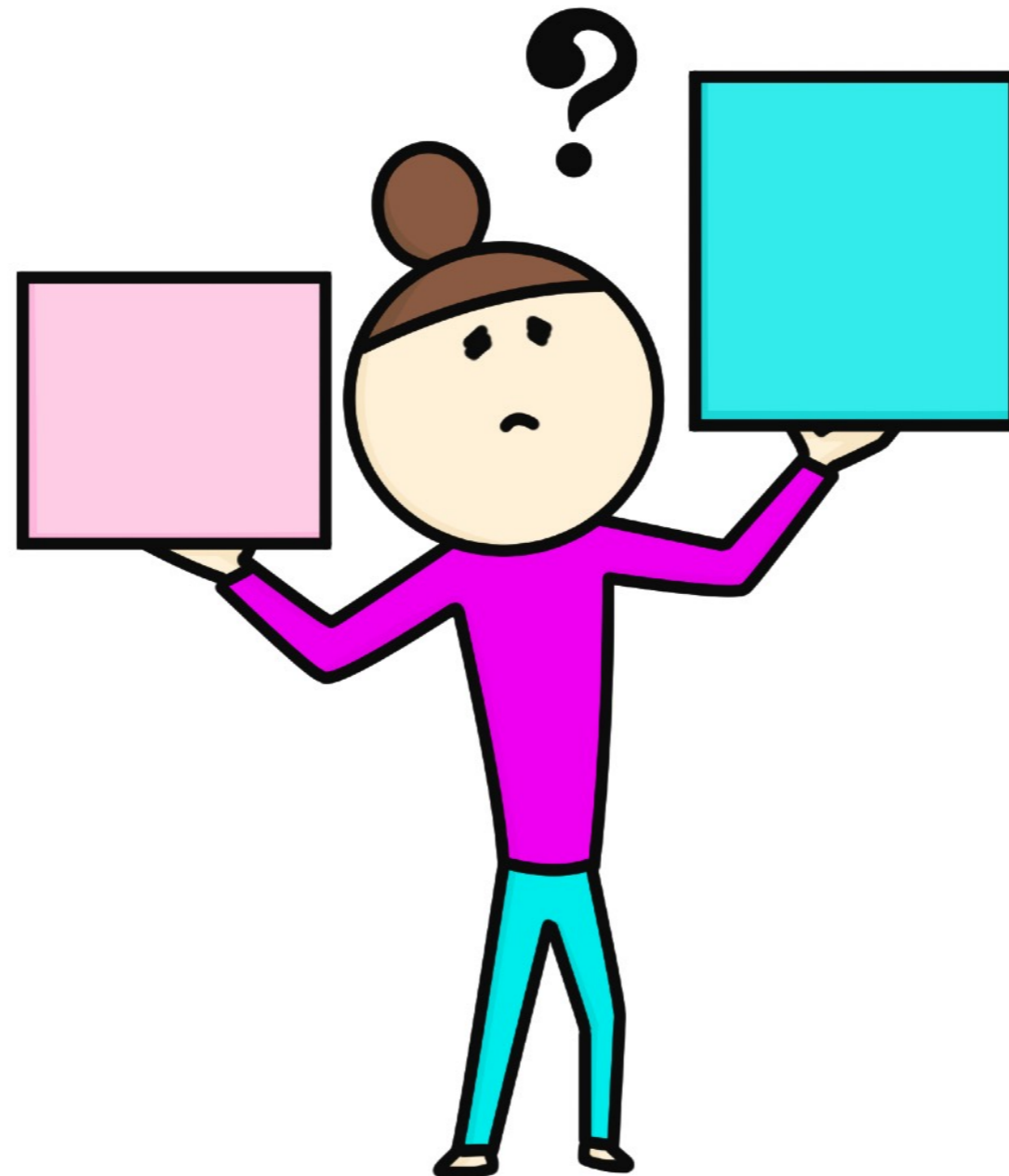
ビリーフ解体の（ゆるめる）カギ

*単なる「考え」に過ぎないことを知る



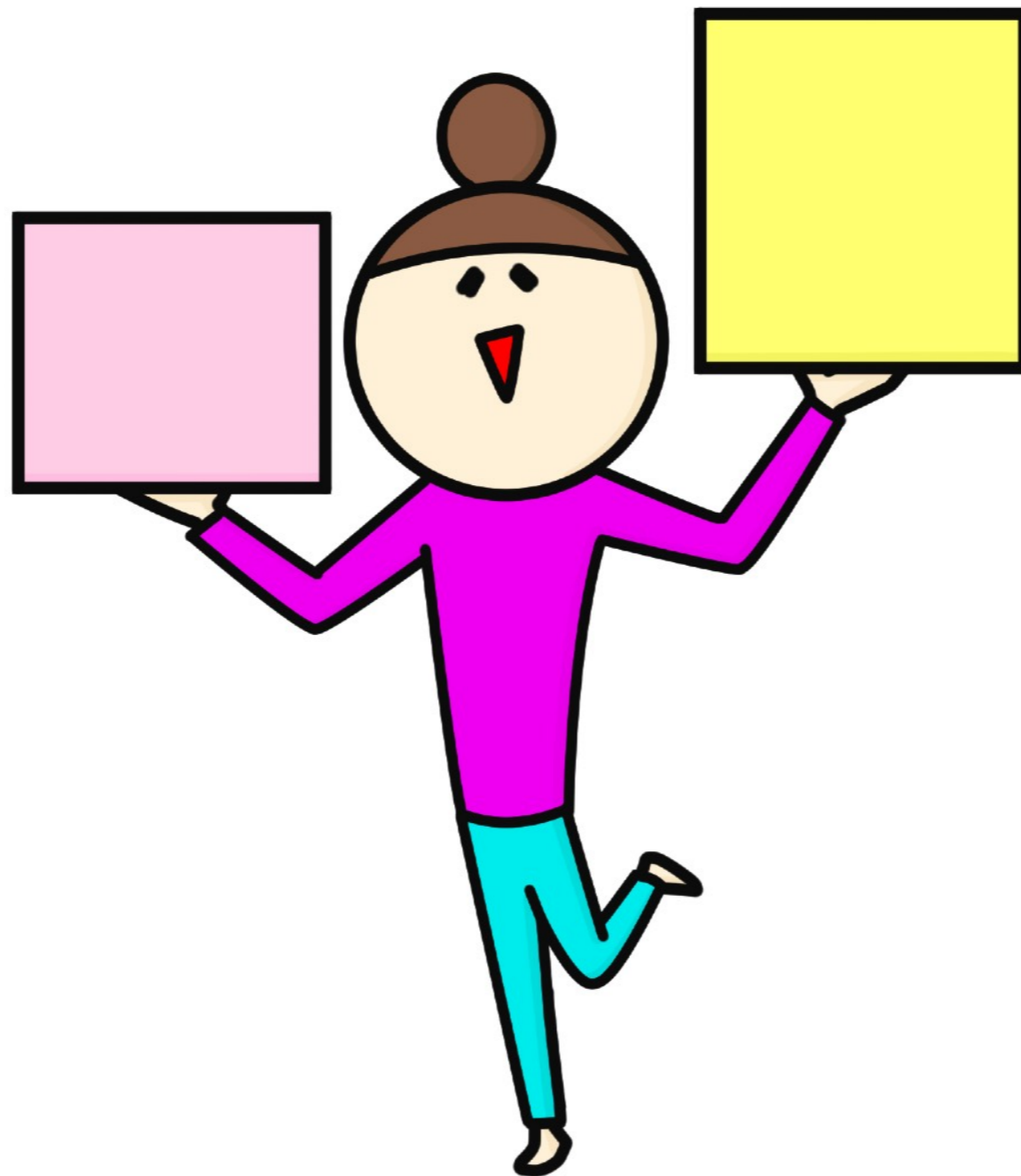
ビルーフ解体の（ゆるめる）カギ

*その「考え」を元に「ジャッジ」していたことを知る（それはいい／それは悪い）



ビルーフ解体の（ゆるめる）カギ

*そうでなくてもいい、それでもいい、どちらでもいい



ワーク 2 :

自分の中のダメを**いい**にしよう！



先ほど書いた文章の「ダメ」を
「～でもいい」「～でも大丈夫」
にして読み上げる

最後に、

「それでいいよ、大丈夫だよ」と
みんなで言う

例：早起きできない私で**いい**

参考資料

- ビリーフリセットリーダーズ講座資料
- 一般社団法人ビリーフリセット心理学協会サイトページ
<https://breset.jp>
- 書籍「すべては変えられる」 鈴木清和著
- 書籍「未処理の感情に気づけば、問題の8割は解決する」
城ノ石ゆかり著
- 「がんばっても報われない本当の理由」 心屋仁之助著
- その他、西脇の見聞や思考から

フリートーク