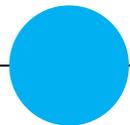


# ビリーフを優しく癒やす セルフワーク



心理セラピスト おおのたかゆき

# 【ステップ①】目標設定

## ＜目標設定＞

あなたは、**自分の**どんなところを  
変えたいですか？

※過去と他人は変えられません。まずは自分が変わると決めましょう

## 【ステップ②】「不自由なビリーフ」を明らかにする

- ◆ まずは今抱えている悩み・生きづらさを再確認し、それはどんな「不自由なビリーフ」から来ているのかを明らかにします。
- ◆ 悩みが起きている状況を思い出し、軽く目を閉じて、その【場面】に身を置いてみてください。そこではどんな【思考】【感情】【行動】が湧き出てくるのでしょうか？何もコントロールせずただ、味わってみてください。
- ◆ その時の体験を十分に味わったら、その体験をワークシートに書き込んでみてください。
- ◆ 「不自由なビリーフ」についてはリストも参考にしてみてください。

# 【ステップ②】「不自由なビリーフ」を明らかにする

## ■ 不自由なビリーフリスト

※リストを参考に自分のビリーフを見つけてください。全く同じ言葉でなくていいので、あなたがじっくりくるものを考えてみてください。

- 自分はダメな人間だ
- 欲しいものを欲しいと言ってはいけない
- 私は目標を達成できない人間だ
- たとえうまくいっても満足してはいけない
- 人を簡単に信じてはいけない
- 私は集団の中に入れたい人間だ
- 人に甘えてはいけない
- しっかりした人間でなければいけない
- 私は1人では何もできない
- 私は考えるのが苦手だ
- やりたいようにやってはいけない(やると失敗する)
- 私は健康にはなれない
- 感情を表に出すべきではない
- 悲しんではいけない
- 怒ってはいけない
- 私は幸せにはなれない(楽しんではいけない)
- ダラダラしてはいけない(くつろいではいけない)
- 自分は生きていてはいけない
- ありのままの自分であってはいけない
- 目立ってはいけない
- 私は人から愛されるような人間ではない
- 私は誰かを愛してはいけない
- 完璧でなければならない
- 強くなければならない
- 一生懸命努力をしなければならない
- 自分を犠牲にしても他人を喜ばせなければならない
- 急がなければならない

# 【ステップ②】「不自由なビリーフ」を明らかにする

自分の変えたい所は？	
【出来事(場面)】 どんな場面で(どんな時に)	
【思考(イメージ、意味づけ)】 その時にどんなことを考えてる？	
【感情(喜、怒、悲、恐)】 その時にどんな気持ちを感じてる？	
【行動(選択)】 そう思ったらどんな行動(体の反応)を取る？	
悩みの原因になっているビリーフは？	

# 【ステップ②】「不自由なビリーフ」を明らかにする

自分の変えたい所は？	何かがうまくできないとすぐに「自分はダメだ」と落ち込む
【出来事(場面)】 どんな場面で(どんな時に)	何かがうまくできない時 例えば、仕事がうまくできない時や子どもの成績が悪い時
【思考(イメージ、意味づけ)】 その時にどんなことを考えてる？	物事がうまくいかないのは「自分がダメな人間だからだ」と思ってしまう
【感情(喜、怒、悲、恐)】 その時にどんな気持ちを感じてる？	落ち込んだ気持ちを引きずってしまう 周囲の人に対してイライラしてしまう
【行動(選択)】 そう思ったらどんな行動(体の反応)を取る？	イライラを周囲の人にぶつけてしまう 自己嫌悪に陥ると塞ぎ込んでしまう
悩みの原因になっているビリーフは？	うまくできない自分には価値がない(重要でない)

## 【ステップ③】傷つき体験を探る

- ◆ 自分の「不自由なビリーフ」がわかれば、それはいつ頃から持っているのかを探ってみてください。
- ◆ 【ステップ②】と同様に、目を閉じてその当時の【場面】に身を置き、どんな【思考】【感情】【行動】が湧き出てくるかを感じてみましょう。何もコントロールしようとせずに、ただ味わってみてください。
- ◆ 当時の体験を十分に感じる事ができれば、その体験をワークシートに書き込んでみてください。

## 【ステップ③】傷つき体験を探る

そのビリーフはいつ頃から持ってる？	
そのビリーフはどんな場面で感じてた？	
その場面での本当の気持ちは？	
その気持ちを感じないために普段はどうしていた？	
本当はどうして欲しかった？	

## 【ステップ③】傷つき体験を探る

そのビリーフはいつ頃から持ってる？	小学生の時にはすでにあった。 たぶん幼稚園の頃にできたような気がする。
そのビリーフはどんな場面で感じてた？	お母さんが近所の人にお姉ちゃんの自慢話をしているのを聞かされた時。
その場面での本当の気持ちは？	お姉ちゃんばかり褒められるのが嫌。 自分は褒められないのが悲しい。自分も褒めて欲しい
その気持ちを感じないために普段はどうしていた？	お母さんの言うことを聞いていい子にした。 頑張って勉強してテストで良い点を取るとお母さんが喜んだ。
本当はどうして欲しかった？	本当は自分も褒めて欲しかった。 テストで良い点を取った時以外も褒めて欲しかった。 もっとお母さんに遊んで欲しかった。

## 【ステップ④】ビリーフを書き換える

- ◆ 傷つき体験がわかれば、その当時の子どもの自分を目の前にイメージしてみてください。
- ◆ その子の気持ちをどうやって受け止めてあげたいですか？  
何をしてあげれば、「不自由なビリーフ」を作らずに済みますか？  
その子がこれから幸せに生きるための新しい「自由なビリーフ」は？
- ◆ これらを想像し、ワークシートに書き込んでみてください。

# 【ステップ④】ビリーフを書き換える

※あなたが子どもの自分の理想の親になったつもりで考えて下さい

<p>ビリーフを作った子どもの自分の気持ちを何 て言って受け入れてあげる？</p>	
<p>子どもの自分がビリーフを作らないで済むた めには何を言ってどうしてあげたらいい？</p>	
<p>子どもの自分を癒すメッセージ (新しい自由なビリーフ)は？</p>	

# 【ステップ④】ビリーフを書き換える

※あなたが子どもの自分の理想の親になったつもりで考えて下さい

<p>ビリーフを作った子どもの自分の気持ちを何 て言って受け入れてあげる？</p>	<p>子どもの自分を膝の上で抱きしめながら「お姉ちゃんばかり褒められて嫌だよな。」「お母さんが褒めてくれなくて本当に悲しいね。悲しくていいんだよ。」と言って背中をヨシヨシしてあげる。</p>
<p>子どもの自分がビリーフを作らないで済むた めには何を言ってどうしてあげたらいい？</p>	<p>「たとえできないことがあっても、いい子じゃなくてもあなたは大切な子だよ。」と言って子どもの自分を抱きしめる。</p>
<p>子どもの自分を癒すメッセージ (新しい自由なビリーフ)は？</p>	<p>【たとえできないことがあってもあなたは重要な存在です(価値がある)。】</p>

## 【ステップ⑤】セルフセラピー

1. 1人の時間と場所を確保します
2. 自分の変えたい所(悩み)と関連する「不自由なビリーフ」を特定します
3. 「不自由なビリーフ」を作った状況を具体的に思い出します
4. その場面に子どもの頃の自分がいるところをイメージします
5. その子の理想の親になって、子どもの気持ちを受け入れてあげましょう
6. 子どもが「不自由なビリーフ」を作らなくていいように、  
言ってあげたいことやしてあげたいことをしてあげましょう
7. あなたの言葉を聞いて、子どもの自分が  
嬉しそうにしている(癒される)所をイメージしましょう
8. 子どもが癒される様子を見て、あなた自身も癒されましょう
9. 十分に癒されたら、子どもを自分の中に取り込んでゆっくり目を開けてください。

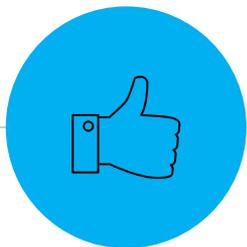
## 【ステップ⑤】セルフセラピー

いかがだったでしょうか？

最初はなかなかイメージできなくても  
何度も繰り返すことで少しずつできるようになっていくはずですよ。

ただし、自分でやるのと人からやってもらうのとは、  
当然癒やしのレベルが全然異なります。

もし本気で「心の傷」を解消して理想の人生を生きていきたいと思うなら、  
ぜひ一度、体験セッションにお越しくださいね。



最後まで読んでいただき  
ありがとうございました

不明点などありましたらいつでも聞いてくださいね

心理セラピスト おおのたかゆき

Copyright (C) 2025 心理セラピスト おおのたかゆき All Rights Reserved