

# セルフコンパッション体感講座 エッセンシャルコース 第6回講義

自分を縛る古い思い込みの枠を外し  
新しい自分を生きる

Seiko Shirai



# 瞑想チェックイン

- この3カ月間、本来の自分と出会う濃密な時間を過ごしました
- どんなことを学びましたか？
- 何か変わりましたか？
- 3カ月前と今とでは、何が一番違いますか？ 学びでも、気持ちの面でも...
- 今日最終回の講義を、どんな意図をもって参加していますか

# 今日の内容

- 人生が根本的に良くなる 2つのポイント
  - ① 今までと違うことをする
  - ② 受け取る
- 3か月の心の旅のふり返り

人生が根本的によくなるポイント①

今までと違うことをする

# 人生が根本的によくなるポイント①

## 今までと違うことをする

- 人生が変わらないと嘆くとき、今までと同じことを繰り返していることが多い
- 「いつもと同じこと」をしている限り  
「いつもと同じ結果」  
「自分の常識の範囲内のこと」しか起こらない

**人生を変えるには「いつもと違うこと」をする！**

# 人生が根本的によくなるポイント①

## 今までと違うことをする

- 「いつもと同じこと」をする心理の底には  
「それをしないと認めてもらえない、嫌われる」  
「それをしない自分には価値がない」という  
“思い込み”が隠れている
- “思い込み”が、自分を縛って苦しくしている

たくさんたくさん  
自分でルールを作って  
自分で自由を奪って  
自分で苦しくなってる  
自分でがんじがらめにしています

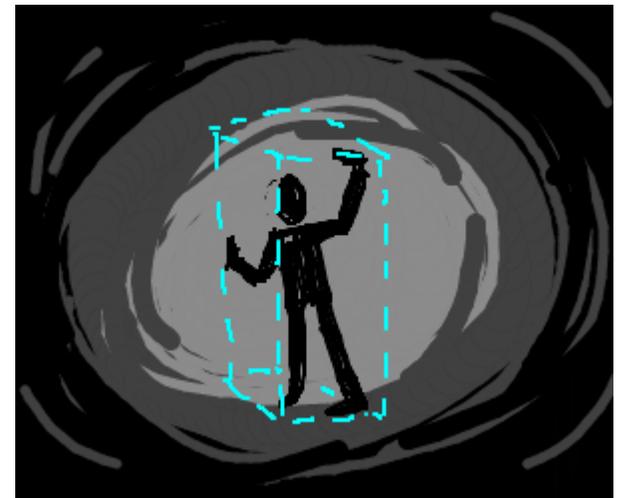


# 思い込みの例

- 自信がなければいけない
- 幸せにならなきゃいけない
- 幸せになるのに、苦労は必要だ
- 愚痴はよくない
- 親切にしなければいけない
- 責任を果たさなければいけない
- 約束を破ってはいけない
- ネガティブはダメ
- 完璧でなければいけない
- 感情の起伏が激しいのはダメ
- 飽きっぽい性格はダメ
- 人生は楽しまなきゃいけない
- どうせ愛されない
- お金は汚いものだ
- いつも自分の願いは叶わない
- いつも自分が悪い
- 働かないとお金を受け取ってはいけない
- 子供ができない自分はダメ
- 結婚していない（パートナーがいない）  
自分はダメ
- 頑張らないと周りに認めてもらえない

# 「思い込み」という檻がセルフイメージを作る

- 「思い込み」や「決めつけ」は、自分の中にある厳格な「マイルール」
- ルールを守れない自分はダメ
- 自分の中の「～べき」というルールが自分を制限の檻に閉じ込めている



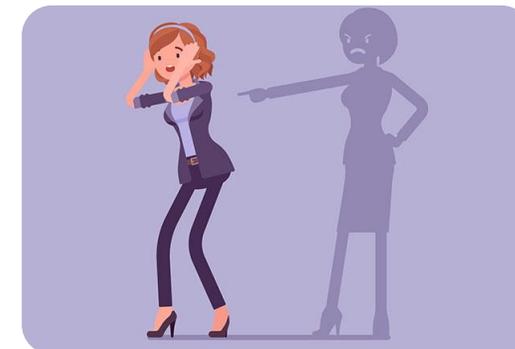
# セルフイメージが人生を決める

- セルフイメージとは、自分が自分のことをどう思っているか
- マイルールを破る自分を想像して、



- A. 「ま、いっか」と許す自分
- B. 批判的で厳しい自分

どっちの自分が出てくる？



- Aの人は、自分肯定型  
自分を肯定・認める証拠集め



- Bの人は、自己否定型  
自分を否定・責める証拠集め



**脳は、自分のセルフイメージに「ふさわしい」  
状況に落ち着こうとする**

**良くも悪くも、そのほうが「安心」**

# 心の奥底にあるセルフイメージ通りに 人生は展開する



## 自分を縛る

今までのマイルールに気づき  
いつもと違うこと選ぶことで  
いつもと違う結果が生まれる

思い込みの枠から出るには？

# 思い込みの枠から出るには？

## 1. マイルールに気づく

隠れたマイルールに気づくには、以下の点を点検してみる！

- 自分が良かれと思ってやっていること
- やらなければいけないと思ってやっていること
- 一番認められていること
- 必要とされていること
- いなければいけないと思っている場所
- 今までなら言わないですませてきたこと
- 今までの自分にはありえないと思っていたこと
- 仕方なく、我慢して続けていること

# 思い込みの枠から出るには？

## 2. 今までのルールの本逆を許可！

「～しなければならない」 → 「～しなくてもいい」

「～してはいけない」 → 「～してもいい」

# 心理療法の訓練中にやったSeikoの例

- 周りとうまく調和しないといけない
- 人の役に立つべき
- 進んで協力する（いい人である）
- ちゃんと話せないとダメ
- 場の空気を読まないといけない

この思い込みの枠の外に出ると、「周りから認められない」と本気で信じてました！そもそも空気を読まないNZで(笑)

だから、いつもなるべく、この枠内に収まる行動をしていた

# 心理療法の訓練中にやったSeikoの例

- 訓練中、このような「～あるべき」姿と自分が内心感じていることとのギャップがかなり大きいことに気づいた
- 本来の自分らしさを解放するには、今までの人生で身に着けた、「**いい人**」**に見られるための鎧を脱ぎ捨てる**ことが必要

捨てる勇気!



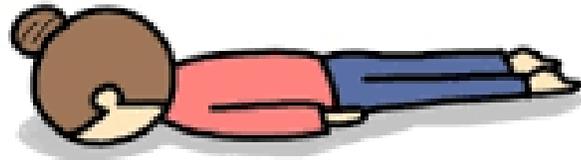
# 今までの真逆をまずは書き出す (Seikoの例)

- 周りとうまく調和しないといけない ➡ 周りに合わせなくてもいい
- 人の役に立つべき ➡ 役に立たなくてもいい
- 進んで協力する ➡ 嫌なら断ってもいい (いい人をやめる笑)
- ちゃんと話せないダメ ➡ 話が支離滅裂になってもいい
- 場の空気を読まないといけない ➡ 周りの反応を無視してもいい

マジか!!

日本人、終わった(笑)

...



# 今までの真逆をやってみた効果

- この練習の効果は絶大!!
- 最初は、ためらいながら実践していたけれど少しずつ勇気が出るように!
- やればやるほど、本来の自分という感覚がどんどん強く湧き上がってきた

# 怖れていることは起こらない

- 怖れていることは「思い込み」に過ぎない
- 妄想「怖い」「ダメ」をひっくり返すには、  
現実**に怖れていることをやって、大丈夫なことを体感して、初めて安心感**を味わえる
- **心の準備ができてから挑戦しようとしてもその時は永遠に来ない！**
- ずっと「怖い」の中にいると、一番大事な「自分がどう生きていきたいのか」が、見えなくなる

# 思い込みの見つけ方

- 今までの自分が良かれと思ってやっていること
- やらなければいけないと思ってやっていること
- 一番認められていること
- 必要とされていること
- いなければいけないと思っている場所
- 今までなら言わないですませてきたこと
- 今までの自分にはありえないと思っていたこと
- 仕方なく、我慢して続けていること

# ワークをやってみよう(7分)

※ワードに書き込む

今までのマイルール・思い込み	許可の言葉

# シェアタイム

- 思い込みと許可の言葉をチャットワークでシェアしてみよう

# 次のワークはあとでやってみよう

- あなたにとって、やりたいのにやっていないことは何ですか？
- なぜやれていないのでしょうか？
- やりたくてもやらないでいるのには、必ず隠れたメリットがあるからです。やらないメリットはなんですか？
- やりたいことをやってるところを想像してみてください。どんな気持ちが湧きますか？
  
- 逆に、あなたにとって、やりたくないことなのに、いやいや続けていることは何ですか？

# 人生が根本的によくなるポイント①

## 今までと違うことをする

- 今までのルールをぶち壊して、いつもと違うことをする
- 今までの自分にはありえないことを、やる、言う、選ぶと、「ありえない結果」が出ます
- 今までやってきたことをやめていく、また今までやらなかったことをやると、次のステージに進めます♪

# やりたいことをやる やりたくないことをやめる

↑↑↑↑↑↑

これが、自分を大切にするってこと！

シンプルです！！！！

自分の本音を最優先しよう～



# 「今までと違うことをする」心得

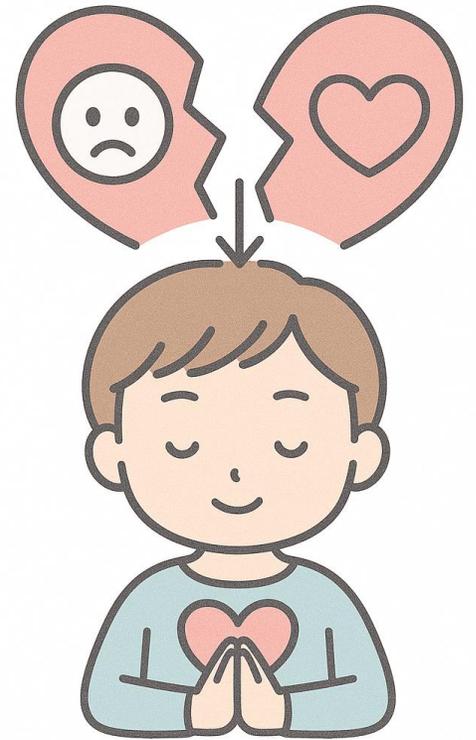
1. 心がざわざわしなくなるまで、口に出して自分に許可し続けてくださいね！
2. できるところから行動してみる！
3. 最初は実感がわかなくても、自分の言葉や行動を変えることで、本来の自分を解放する「あり方」を育むことができるので継続あるのみ！

# 「今までと違うことをする」心得

4. 葛藤が起こった時の原則：両方とも共感する

5. 最後は**自分にとっての心からの願い**  
**本気で大切なことに心を調律する**

心の奥底の意識が  
どこを向いてるかで  
現実には何が見えるかが変わってくる



# シェアタイム

- あなたが、今日からトライしてみたい許可の言葉を1つ選んでチャットワークにシェアしよう
- Q&A

人生が根本的によくなるポイント②

受け取る

# 人生が根本的によくなるポイント②

## 受け取る

- 今までは、自分の中の陰の部分（苦しみ、悲しみ、怒り...）を主に受け入れてきた
- 自分の全体は、陰と陽で1つ
- 陰の部分を受け取るのも簡単ではないけれど陽の部分も実は受け取りにくい！



# 人生が根本的によくなるポイント②

## 受け取る

- どんな自分を受け入れるのが本物のセルフコンパッション
- 自分の素晴らしいところも、堂々と受け入れると、誰に対しても、どんどん自然体の自分でいられるようになる

# 人生が根本的によくなるポイント②

## 受け取る

【質問】 褒められるとどんな感じがしますか？

遠慮したくなる

否定したくなる

謙遜したくなる

自分は受け取るに値しないと感じる

自分はそんなにすごくない

日本的な謙遜もあるかもしれない

# 褒め言葉を、まるごと「そうですねー！」って 受け取れない時、何が起こるかということ

自分の中で

- 認められたい欲求
- 隠れた褒められたい欲求
- 「自分をよくみせたい」欲求が強くなる

だから、自分が自分の素晴らしさを認める

# 受け取るワークをやってみよう～(5分)

1. 今までほめられたことを書き出す

例：頭いいね、かわいいね、おもしろいね、やさしいね

2. 講座をとおして頑張ったこと、自分をほめてあげたいことを書き出す

例：苦手な気持ちから逃げなかった、気づきがあった  
ワークに取り組んだ、心が安定した

# 受け取るワークをペアやってみよう～(10分)

順番はじゃんけんで決めてください

1. さっき書いた褒め言葉の内容を相手と交換して相手に言ってもらおう (全部で5個くらい)
2. 言われた方は、まず、どんな反応がするかチェック
3. 受け取る姿勢は「ありがとう！毎日そう言われてるわ」「そうなの！わたし頑張ったの！」くらいの勢いで受け取る
4. 言う方はもりながらほめる！「すごいかわいいよね」
5. 今度は、あなたのステキなところを自己申告  
聞いている方は、「そうだね！」「すごいね！」ってノリノリで聞いてね！

# 全体でシェア

チャットワークにあなたの反応をシェアしよう（1つずつ）

1. 人に自分の良いところを言われて、どんな感じがしたか？
2. 褒め言葉を声に出して受け取るのは、どんな感じがしたか？
3. 良いところの自己申告は、どんな感じがしたか？

# 講座の振り返り

<https://forms.gle/kKZmmhQhgvcjbQXy9>

登録のメールアドレスに完了通知メールが届くので  
後で書き足したい人は、そのメールから編集できます

# 最後に、今後について

- 嬉しい報告や相談がしたくなったら、いつでも気軽にLINEにメッセージください。
  - お返事できるときは、頑張ってしまう！すぐに返事ができなくても必ず読んでいます。
  - 今は毎週水曜日9:30～10:00インスタライブやってますのでそこでもつながれます
  - 個人セッション(45分) 卒業生価格 5万円⇒25000円
- 個人セッションは公には受付停止中だけど、卒業生には時間つくります！
- いつかステップアップコースを受けたい方、講座の開催は不定期なので、講座説明会があった際、LINEにご連絡ください
  - もし今でも継続コースの参加を迷っている方がいたら連絡ください