

## 【2日間ワークショップ】

6/22,23 福岡 7/20,21 東京 7/27,28 大阪

# ビリーフチェンジで 人生はこう変わる！

※申し込みページはラスト3ページにあります。

こんにちは、心理セラピストの棚田です。

人間の思考や感情、行動、そして、人生の重要な局面で行われる選択は、私たちが通常、想像しているよりも、ずっと多くの場合、「習慣」の結果によるものです。

すなわち、私たちが考えることや感じること、やることのほとんどは、そのほとんどが自動化された反応になっています。

心でそうしようと思ったり、頭でよく考えてから、やっているのではありません。

それは、無意識に繰り返されるパターンです。

例えば、あなたの人生に重要な影響を与えうる習慣について考えてみましょう。

あなたが人生で無意識に繰り返しているパターンが、あなたの人生を形作っています。

人生で繰り返される無意識のパターンは、強い感情を伴う「ビリーフ(思い込み、固定観念)」によって作り出され、自動反応化されています。

私たちはみな、「自分はどのような人間なのか」「人生とはどのようなものか」「他人はどういう存在か」「何が真実か」「何が価値があるか」ということについて、強固なビリーフを持っています。

あなたは普段、そうしたビリーフが主張する内容の真偽を疑うことなく、そのようなビリーフを自分が持っていることさえ知らずに、自動的に、習慣的に、それらのビリーフに基づいて、考え、感じ、行動しています。

ビリーフの働きによって繰り返される無意識のパターンは、あなたがまだ子どもの頃に作られた遠い過去の古い習慣です。

そうした習慣は、主に両親をはじめとする家族のメンバー達との関わりの中で学んだものです。

親や周りの大人たちの言うことや、自分がやっていることの意味を正しく理解したり検討したりできないようなまだ本当に幼い時に、自分が家族の中で生き延びるため、愛されるために何が役に立つのか試行錯誤を通して学習したのです。

そして、その学習した結果は無意識の心の中深くにビリーフとして刻み込まれ、あなたは子どもの頃と同じ「習慣(自動化された無意識のパターン)」を、大人になった現在も繰り返しています。

それは、あなたの中で自動的に働いていて、あなたの気付かないところで、あなたの全ての思考、感情、行動に影響をおよぼし、あなたの人生を決定しています。

そうしたビリーフや、ビリーフによって作り出された習慣の中には、大人になった現在のあなたには害のあるものや、もう役に立たなくなったものがたくさんあります。

周囲の環境が変わり、あなたはもう子どもではなくなったからです。

にもかかわらず、子どもの頃に身に付けた自動反応の習慣は続いています。

なぜならば、習慣(自動反応)の元になっているビリーフが、現在もあなたの無意識の心の中に埋め込まれたままになっているからです。

悩みや問題、生きづらさを抱えているときに、それを自分一人の力で解決するのはとても困難ですが、その大きな理由の一つが、「自分の無意識の心の中がどうなっているかを自分で知ることは非常に難しい」というのがあります。

「自分の内面(心)から目を逸らせるのが当たり前になっている」という人もいます。

自分の内面に意識を向けると、恐れや劣等感、怒り、悲しみ、孤独感といった否定的な感情に向き合うことになってしまうからです。

しかし、自分を内面を見なければ問題の原因に気付くことも変わることもでき

ませんから、目を逸らしている限りは、同じ悩みや問題を一生抱えて生きることになってしまいます。

実際、「私は人よりも劣っている」「私は愛されない」「生きていても仕方がない」等と感じながらも、その原因に向き合うことなく、自己否定感や罪悪感を抱えながら生きている人は世の中にたくさんいます。

「本当は自分のことをどのように見て、どのように考え、どのように感じているのか」「それはどうしてなのか」「そのままの状態が良いのか」等、まったく気付くことも理解することもなく、見て見ぬフリをしながら、ただそれによって支配されながら生きているのです。

ビリーフは無意識の心の中であって、自分では気付かないものです。

しかし、あなたの思考や感情、行動、そして、人生の重要な局面で行われる選択のほとんどは、ビリーフの影響によってすべて自動化されています。

それは習慣なので、意識したり、考えたりしなくても、自動的に起こります。

例えば、「人を信じてはいけない」「人は自分を傷付ける」というビリーフを持っている人(そう信じている人)は、自分のビリーフに気付いていようと、気付いていまいと、人に会うと自動的に「この人は自分に危害を加えるのではないか」「この人は私を騙したり、利用するのではないか」と相手を疑い、不安や恐怖を感じて防衛の構えを見せます。

当然、他人に心を許したり、自分の本音を人に話すこともありません。

しかし、そのことが人生においてたびたび繰り返される人間関係のトラブルの原因になっていることや、自分を幸福や成功から遠ざけていることに本人は気が付かないのです。

また、「私は無力である」「私は自分一人では生きてはいけない」というビリーフを持つ人は、「人からの支持を失うのが怖くて、人の意見に反対できない」「相手の方が間違っているときでも、つい相手に合わせてしまう」という人生を知らず知らずのうちに一生涯にわたって繰り返します。

「私の気持ちや辛さに気付いて理解してくれる人は誰もいない」「だから私は一人で生きて行く」というビリーフを持つ人は、何か困ったことや辛いことがあったときでも、誰にも相談せずに自分一人の力で問題を解決しようとしたり、ただじっと我慢して困難が過ぎ去るのを耐え忍びます。

そして、誰も助けの手を差し伸べてくれないことに憤慨したり、悲しい思いをします。

あなたが似たような悩みや問題を繰り返し経験するのは、あるいは、子どもの頃からずっと同じような悩みや問題を抱え続けているのは、あなたの中に無意識的で、習慣的な、「自動反応のパターン」が存在するからです。

あなたの中にないものは、繰り返しようがありません。

あなたの身に起こることは、あなたの中に原因が存在するから起こるのです。

あなたの中から原因が無くなれば、それは起こらなくなります。

あなたの無意識の心の中に存在して、あなたの思考、感情、行動を決定しているのは、あなたのビリーフが原因です。

それは、あなたが子どもの頃に作られたもので、子どものあなたが父親や母親から愛されたり、家族の中で生き延びるために必要だったものです。

ところが、あなたが成長して大人になった現在、あなたの自由な思考や感情、行動を制限し、不必要な悩みや苦しみ、病気等を生み出す原因になっています。

かつては、両親から愛されるため、家族の中で生き延びるための意識的な決定であったのかもしれませんが、今では完全に自動化されて、無意識の習慣になっています。

あなたの人生を決定付ける重要な行動や選択、人間関係の大部分は、あなたの意識の外で起きています。

ですから、「悩みや生きづらさから解放されたい」「人生を変えたい」と思ったら、まずは、意識の外にあるビリーフを意識の中に持ち込まなくてはなりません。

意識の外に存在して気が付いていないものは、どうにも変えようがないからです。

意識されないビリーフは、それについて考えることも、その真偽を疑うことも、それとは違うやり方を試してみることも、何も手の打ちようがありません。

子ども時代にルーツを持つ無意識のビリーフを特定するためには、あなたの勇気、腕の良いセラピスト、そして、セッションを行うための安全で安心できる環境が必要です。

ビリーフチェンジのセッションで取り扱うコア・ビリーフは24種類あります。

ビリーフチェンジにおけるセラピストの役割は、まず、あなたの悩みや病気、生きづらさの原因となっている無意識のビリーフを特定して、意識化することです。

悩みや病気、生きづらさの原因になっているビリーフを特定して書き換えることができれば、あなたは問題から解放されますが、すでに述べたように、たいていのビリーフは意識の外(無意識の心の中)に存在するので、自分のビリーフを自分一人の力で特定するのは容易なことではありません。

問題の原因となるビリーフを特定できたら、次にやることは、長年抱えてきた「怒り」「悲しみ」「恐れ」「孤独感」「無力感」「空虚感」等の辛い感情の重荷を下ろして、しかるべき過去に置いていくことです。

ここまでをやるだけでもずいぶんと生きるのが楽になって、グッと幸せを手元に引き寄せられると思います。

そして最後に、時代遅れで役に立たなくなった古いビリーフを新しいものへと書き換えた後に、必要に応じて、新しいビリーフによる新しい習慣を体験して、心が満たされる体験とともに変容を強化します。

セラピー後の日常生活では、セラピー中に体験した心地の良い新しい習慣を結晶核として、新しいビリーフに基づいた新しい思考、新しい感情、新しい行動を雪だるま式に成長させることができます。

それは、あなたを幸福や健康、成功へと導く新しい自動反応の習慣を形作るためものです。

ここまで到達する頃には、あなたはとても深いところから変容している自分に気付くことでしょう。

無意識レベルのビリーフが書き変わると、あなたが見る自分自身や、あなたが見る他人、あなたが見る周りの世界……等々、あなたが体験する全てが変わります。

ビリーフチェンジのセッションでは、こうした一連の変容プロセスを、セラピストからのサポートを受けながら、セラピストと一緒に協力して完遂するのです。

心理セラピスト 棚田克彦

# セミナー概要

---

最初にビリーフチェンジの概要について簡単に説明をした後、できるだけ多くの時間をオープンセッションに割り当てる予定です。

ビリーフチェンジのセッションを受けてみたい方、見てみたい方、大歓迎です。

※希望者はワークショップ内でビリーフチェンジのワークを受けられます(人数に制限あり)。相談内容は「人間関係」「家族」「仕事」「お金」「健康」「恋愛」等、何でも結構です。

※事前に心理学やセラピー、カウンセリング、コーチング等の知識や経験はまったく必要ありません。初心者・未体験者大歓迎です。

## 【福岡会場】6月22日(土)～23日(日)

### 【日時】

6月22日(土)～23日(日) 13:00～18:00

進行具合により終了時間が前後しますので、ご了承ください。

### 【会場】

リファレンス駅東ビル貸会議室

福岡県福岡市博多区博多駅東1丁目16-14

<http://www.re-rental.com/ekihigashi/access/>

### 【定員】

20名

### 【受講料】

43,200円(税込)

**クリックして  
「福岡会場」に申し込む**

## 【東京会場】7月20日(土)～21日(日)

### 【日時】

7月20日(土)～21日(日) 13:00～18:00

進行具合により終了時間が前後しますので、ご了承ください。

### 【会場】

リロの会議室 飯田橋

東京都新宿区揚場町2-14 新陽ビル 4F

<https://www.relo-kaigi.jp/thespace/room/iidabashi/access/>

### 【定員】

20名

### 【受講料】

43,200円(税込)

クリックして  
「東京会場」に申し込む

## 【大阪】7月27日(土)～28日(日)

### 【日時】

7月27日(土)～28日(日) 13:00～18:00

進行具合により終了時間が前後しますので、ご了承ください。

### 【会場】

アットビジネスセンター PREMIUM 新大阪(正面口駅前)

大阪府大阪市淀川区西中島5丁目14-10 新大阪トヨタビル 9F

<https://abc-kaigishitsu.com/osaka/shinosaka/access.html>

### 【定員】

20名

### 【受講料】

43,200円(税込)

**クリックして  
「大阪会場」に申し込む**