



# 潜在意識を 変えれば 現実が変わる!

◆ 今月のテーマ ◆

## 自分の限界を 超えようとする時に 活性化するスキーマとは?



日本ではまだあまり知られていないスキーマモデルは認知行動療法の理論の1つ。これを使って考え方の癖を修正するだけで、潜在意識に潜むネガティブな思考がなくなり、考え方の制限が外せます。自分らしい本来の生き方を取り戻し、願望を叶えるためにもスキーマを学び、潜在意識を今すぐ書き換えよう!



文◎鈴木清和  
Text by Kiyokazu Suzuki

### 自分に設けている制約

これまで、「早期不適応的スキーマ」がどのようにつくられるのか、どのような人生に制約を与えるのかといったテーマについて述べてきました。そこで、読者の皆様は、自分には、どんなスキーマがあるのだろうか?と疑問を持たれたり、あるいは、自分がそんなものの影響を受けているとは思わないと感じたりした方もいらっしゃるかもしれません。

そこで、補足しておきたいことは、「早期不適応的スキーマ」は、あるかないか、白か黒かといった単純なものではないという事です。

それらは、活性化している局面と不活性化している局面があり、また、段階というレベルというか、程度の違いがあるからです。また、人には、相反する信念が同時に存在することは全く珍しいことではありません。「自分は優秀だ」という信念と「自分はダメな人間だ」という信念の両方を持っており、状況によって活性化する信念が切り替わる事もざらなので、普段は、ネガティブな信念を内容に持つスキーマが隠れていることも多いものです。

ネガティブなスキーマが活性化するのは、ネガティブな出来事にスキーマが刺激されたときと、自

分の限界を超えようとするときです。普段は、自分をだめな人間とは思わない人でも、特定の人から言われた言葉や、失敗や挫折などの出来事に遭遇したとたん、自分はダメだと思いつち込むという事は多くの人にあると思います。また、これまで自分でできると思ってきた以上のことをやろうとすると急に自信がなくなってしまうという事もあります。今回は、この自分の限界を超えようとしたときに活性化するスキーマに焦点を当てたいと思います。

人は、無意識のうちに自分に許可している事と許可していないことがあります。直感的に感じてみ

てください。皆さんは、次のようなことを自分に許可しているでしょうか? 「リーダーになること」「独創性を発揮する事」「堂々と意見を述べること」「お金持ちになること」「みんなの注目を集めること」「社会的影響力を持つこと」「企画書や提案書を作成すること」「プロジェクトを立ち上げること」「自分の会社をつくること」「著書を著わすこと」「講演料を頂いて講演を行う事」など、適当に思い浮かべてもいろいろあります。

自分に許可しているつもりでも、実現していないことは、潜在意識が自分に許可を与えていない可



『根源の光と共に  
—私が体験した  
シータヒーリング—』  
鈴木清和 著  
ハレード発行・星雲社発売  
840円(税込)



『人生を変える魔法  
—インナーチャイルドヒーリング—』  
鈴木清和 著  
ハレード発行・星雲社発売  
840円(税込)

能力が大切です。もし、望んでいるのに実現していないこと(例えば昇進や抜擢など)があるならば、それを自分で自分に許可していないのかもしれない。そこで、考えてみます。もしもそれを自分に許可していないとしたら、その理由は何ですか？ また、新しいことを行なおうとしたときに、不安や自信のなさが急に頭をもたげてくるとしたら、その理由は何ですか？

### ハードルに対する思い込み、自分に対する思い込み

このようなワークを行うときには、ハードルに対する思い込みと、自分自身に対する思い込みの両面を見てゆく必要があります。

ハードルに対する思い込みとというのは、例えば、そのハードルが「リーダーになること」だったとしても、すると、リーダーになる人は、どういう人でなければならぬ、どういう要素を持っていないければならないという考えを持っているかという事です。

その中には、子供時分に知らず知らずのうちにつくられた「体も

声もデカくないといけない」「成績も運動神経も抜群でないといけない」といったものも含まれているかもしれない。もし「リーダーになれる人は生まれつきだ」といった誤った観念があるかもしれません。

また、「人望が厚くなければならぬ」というのであれば、確かに優れたリーダーは人望があると思いますが、最初からそうだったわけではなくて、積み重ねによってそうなったというケースがほとんどだと思います。

「〜になるためには、〜でなければならぬ」として自分はそうではない」という考えの前半部分に過剰な意味付けをしていないかチェックして、実際にそうなのか？ 例外はないのか？ と問いかけて過剰な意味付けは解消します。

次に自分自身についての思い込みに焦点を当てます。「リーダーになること」であれば、もし自分がリーダーになったら、最悪どんなまずいことが起こるでしょうか？

「誰もついて来ないだろう」「嫌われ者になるだろう」「リーダーのくせにとことさらに批判されるだ

ろう」「妬まれて陰口を言われるだろう」「失敗して責任を取らされるだろう」などが出てきたら、その中にスキーマが潜んでいます。

多く影響しているのが、「欠陥／恥スキーマ」「不信／虐待スキーマ」「社会的孤立・疎外スキーマ」「失敗スキーマ」「無能・無力スキーマ」「罰スキーマ」などです。

ハードルによつては、例えばそれまでの人生ではさほど大きな問題にはならなかった信念、例えば「私はいつも軽視される」といった信念や、全く問題にもならなかった信念、例えば「自分は凡才だ」といったものもキャンセルする必要があります。

また、自分には欠点があると思ふならば、多くの成功者たちが成功したのは、欠点がなかったからではなくて、欠点を強みに変えることが出来たからだと考えてみましょう。例えば、口下手だった人がトランプセールスという事例もあります。

何らかの短所、欠点を絶対視しているのであれば、多くの場合には、「欠陥／恥スキーマ」のなせる業で、何らかの形で、前提として自

分は好ましくない存在、好ましくない特性を持っているという類の信念を潜在意識に持っているという場合が多いのです。

それまでは不活性だったのに、あるハードルに近づくると活性化したスキーマがあるとしたら、条件が付された信念がその内容になっているかもしれません。

「でしゃばると嫌われる」とか「自分で考えたことは失敗する」とか「責任を負うことは何でも自分のせいにされることを意味する」とか「責任を負って失敗したら破局を意味する」とか「目立つと妬まれて陰口を言われる」といったものです。

こうした隠れた信念を見つけて書き換えたとなん、チャンスが舞い込んできたという事例は多いのです。

### Kiyokazu Suzuki

1963年横浜生まれ。HBI研究所所長。IHMのMRAオペレーター・研究員として約6年間勤務した後、独立。シータヒーリング、スキーマモデル、MRA測定など様々な手法を統合したホリスティック・セラピーを実践し、相談者に合った最善の方法で問題解決へ導いている。個人セッション以外にも、シータヒーリングのセミナー、ワークショップなどにも力を入れている。  
HBI◎<http://hbi-salon.com>