

未来書き換え

自分年表

で

未来を書き換える方法

倉地加奈子

# 目次

第一章 多くの人たどる人生の作られ方とリミッティングビ リーフが人生に及ぼす影響 .....	4
第二章 未来書き換え自分年表開発秘話～私の未来が書き換 わった時に見えたもの .....	27
第三章 未来書き換え自分年表によって意図的に未来を書き換 える方法 .....	43
第四章 未来を書き換えた後に一番重要なこと .....	52

この電子書籍は、未来書き換え自分年表があなたの人生にどんな大きな変化をもたらすことができるか？その仕組みとステップを解説していくものです。

ほとんどの人が、自分自身を抑えつけているフタを持っていて、そのフタの下に実は自分本来の生き方や働き方がしゃがんで存在しジャンプの時を待っている。

私が自分の人生とこれまでのカウンセリングやビジネスを通じてはっきりと気づいたことです。

そして私はそのフタがどんなものか、さらには、そのフタがどのような過程で作られたのかを自分で知ることができる「未来書き換え自分年表」というものを開発しました。

この電子書籍は、自分にはそういうフタがあることを薄々感じていた人はもちろん、そんなフタは自分には存在しないと思っている人にこそ知ってもらいたい概念が記されています。

自分を抑えつけているフタを"リミッティングビリーフ"と呼んだりしますが、このリミッティングビリーフを持っていない人の方が稀で、多くの場合、そのリミッティングビリーフの存在に気づかずに一生を終えるか、何かのタイミングで、それを教えるための大きな出来事が起こり、それを機に人生が大きく変わるか、みたいなきっかけが起っています。

リミッティングビリーフは人生において大きな大きな役割と自分探究のための鍵になっていることは間違いありません。

未来書き換え自分年表はそのリミッティングビリーフという人生の鍵を自分自身の心の中に覗くことができる非常にユニークなツールです。この面白くもミステリアスな概念を知ってみてください。きっと不思議な変化があなたの中に芽生えるはずですよ。

引き続き、鈴木さんとの会話形式で進めていきます。よろしくお付き合いくださいね。

# 第一章 多くの人がたどる人生の作られ方とリミッ ティングビリーフが人生に及ぼす影響

私

改めてさっきまでは講座ビジネスをうまくいかせるためにはどうしたらいいか？を、私の「未来書き換え自分年表ファシリテーター養成講座」で教えていることを元に話してきたけど、これからは「未来書き換え自分年表作成講座」のお話だよ。

鈴木さん

さっきまでの話で未来書き換え自分年表作成講座では受講者さんが**劇的な変化が得られる**ということだったので、それをどうやって行っているか？が知りたいですね。これから講座を受ける受講者として。

私

オッケー。それじゃあ、未来書き換え自分年表作成講座がどのように進んでいくか、どうやって受講者さんの未来を書き換えることが可能になっているのかを話していくね。

鈴木さん

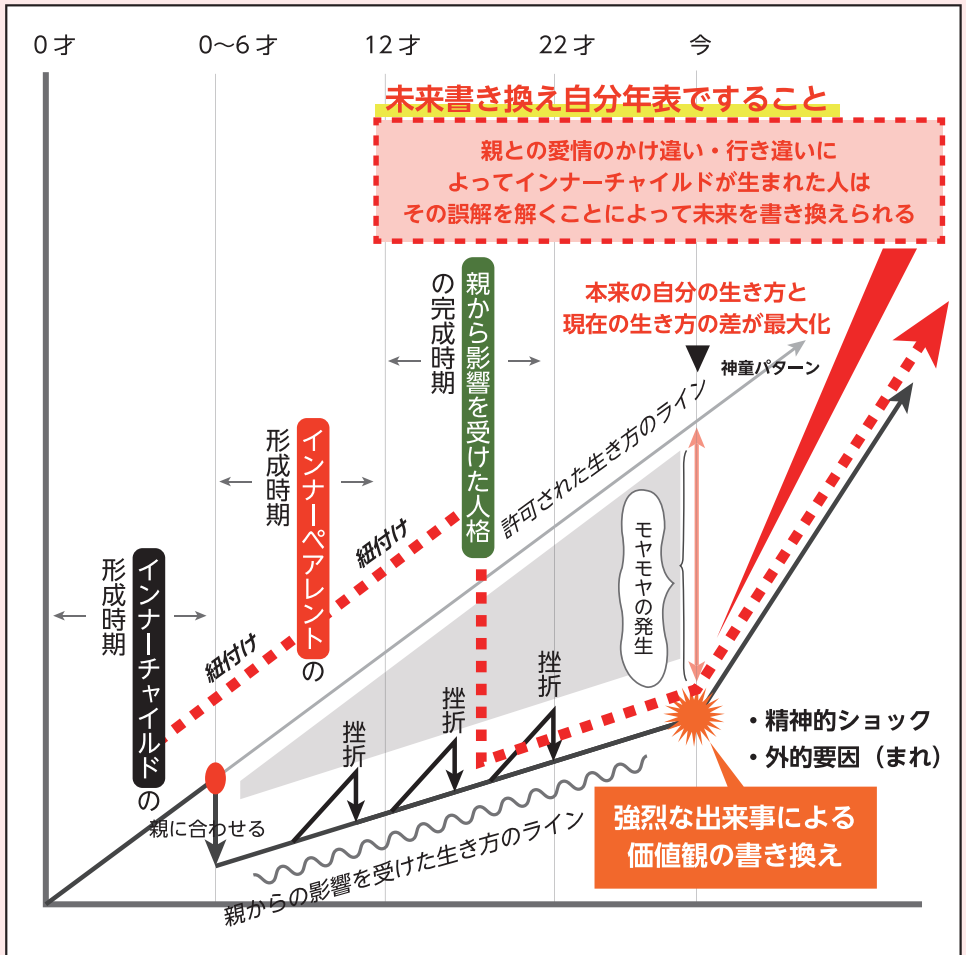
お願いします。

私

まずは全体像から。未来書き換え自分年表作成講座で行うことの概要がこちら。この図を見てくれるかな。

鈴木さん

わかりました。



私      この図が未来書き換え自分年表作成講座で説明している流れなんだけど、多分、意味がわからないと思うけど大丈夫。一つひとつ説明していくね。未来書き換え自分年表作成講座では、自分の人生を自分で棚卸しすることで、自分の可能性をフタしてきたもの、ここでは**制限**と呼ぶけど、その**制限の種類とその制限がどのように作られたかがわかること**。これが最大の特徴だよ。

鈴木さん 制限の種類と作られ方ですか？

私 そう。制限の種類と作られ方がわかると、それまで**自分の人生において無意識に行動の選択の枠から外してきたものを意識的に選択できるようになる**から、それまではできなかった新しい選択ができたり新たな目標が見つかったりするという仕組みだよ。

鈴木さん なるほど。

私 今回の自分の生き方や働き方が自分の理想とは違うなってモヤモヤしている人にうってつけの講座。

鈴木さん 自分の理想とは違う生き方や働き方とはちがうなってモヤモヤしている…。僕はモヤモヤしてるのかな。

私 鈴木さんは街中で千秋さんにばったり会って、そのことがきっかけで私に会いに来てるでしょ？千秋さんに会った時、何か自分との違いを感じて、いてもたってもいられなくなったって前に言っただじゃない？

鈴木さん そうですね。起業したばかりの千秋さんがどこか自信に満ち溢れているというか、悩んでいる自分との違いをまざまざと感じて千秋さんの話してい



ることに聞き入ってしまったという感じでしたね。

私

多分、鈴木さんは、千秋さんと会った時に千秋さんが理想の働き方を手に入れて輝いていると感じたことで、起業の先輩にもかかわらず自分がそうになっていないことにモヤモヤを感じたんじゃないかな？

鈴木さん

あー、その通りですね。そのモヤモヤを感じた時にこれは倉地さんに絶対に会わなければいけないと思いました。

私

実はそのモヤモヤの状態がまさにリミッティングビリーフと深く関わっているよ。

鈴木さん

そうなんですか？

私

自分に制限があって自分の思ったように生きられていない、才能を生かしきれていないと感じると、現在の働き方や収入、人間関係、夫婦関係、親子関係などで、自分の理想と現実との違いをまざまざと見せつけられる時が来る。その時が実は飛躍の時でもあるんだけど、じゃあなぜそんなことが言い切れるのか？これから未来書き換え自分年表作成講座で行っていく手順を説明しながらそのメカニズムを解説していくね。

鈴木さん

千秋さんに会ったのも何かの必然だったかもしれ

ませんね。

## ■ リミッティングビリーフによって人の人生が作られる流れ

私            まずは今の鈴木さんの状態がどんなところにあるのか？ということを経木さんが生まれた時から振り返るよ。

鈴木さん    生まれた時からですか！？

私            そう。その人の人生は**幼少期の影響を強く受けている**からね。

鈴木さん    そうなんですか？実は僕、あまり幼少期のことを覚えていない人なんですけど大丈夫ですかね？

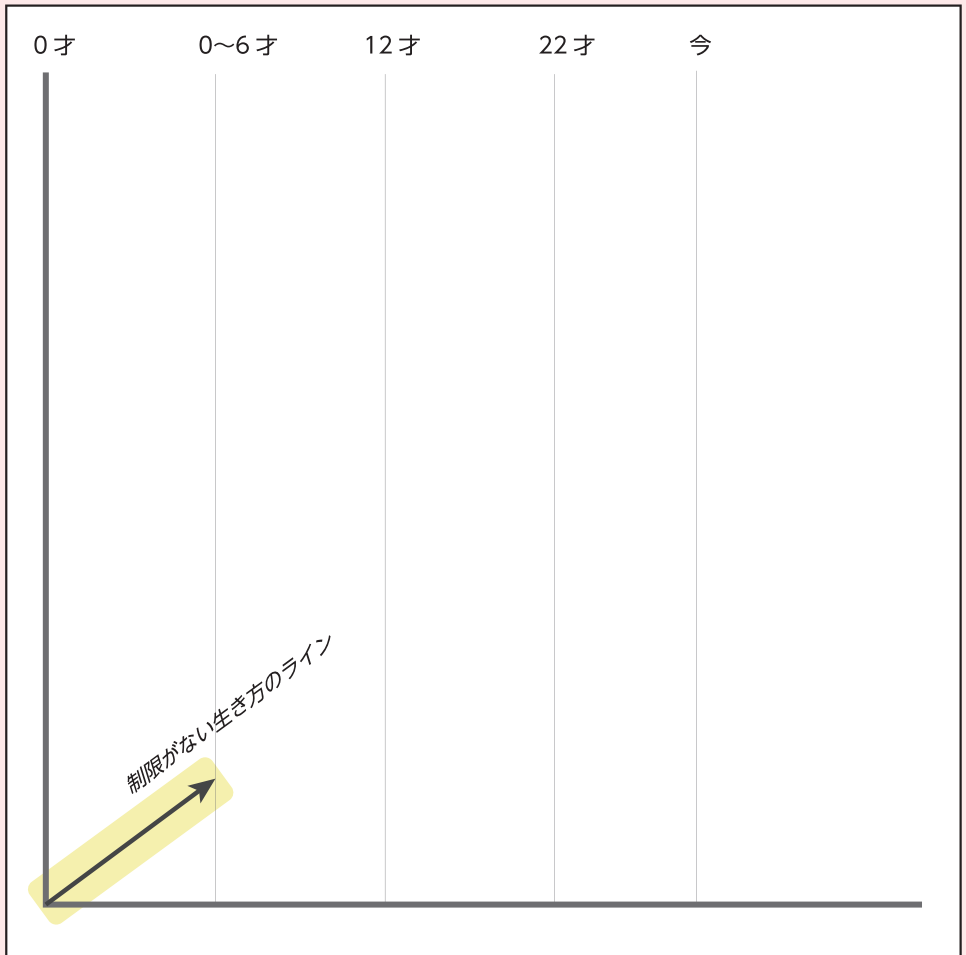
私            大丈夫。それこそフタをしているだけで未来書き換え自分年表を書けば嫌でも思い出すよ。

鈴木さん    へえ。

私            まず、人は生まれた時すぐの状態では、何かをやっ  
てはいけないとか、自分を制限しなきゃいけない  
という考え方はないよね。当たり前だけど。

鈴木さん まあ生まれた時は何もわからないですからね。

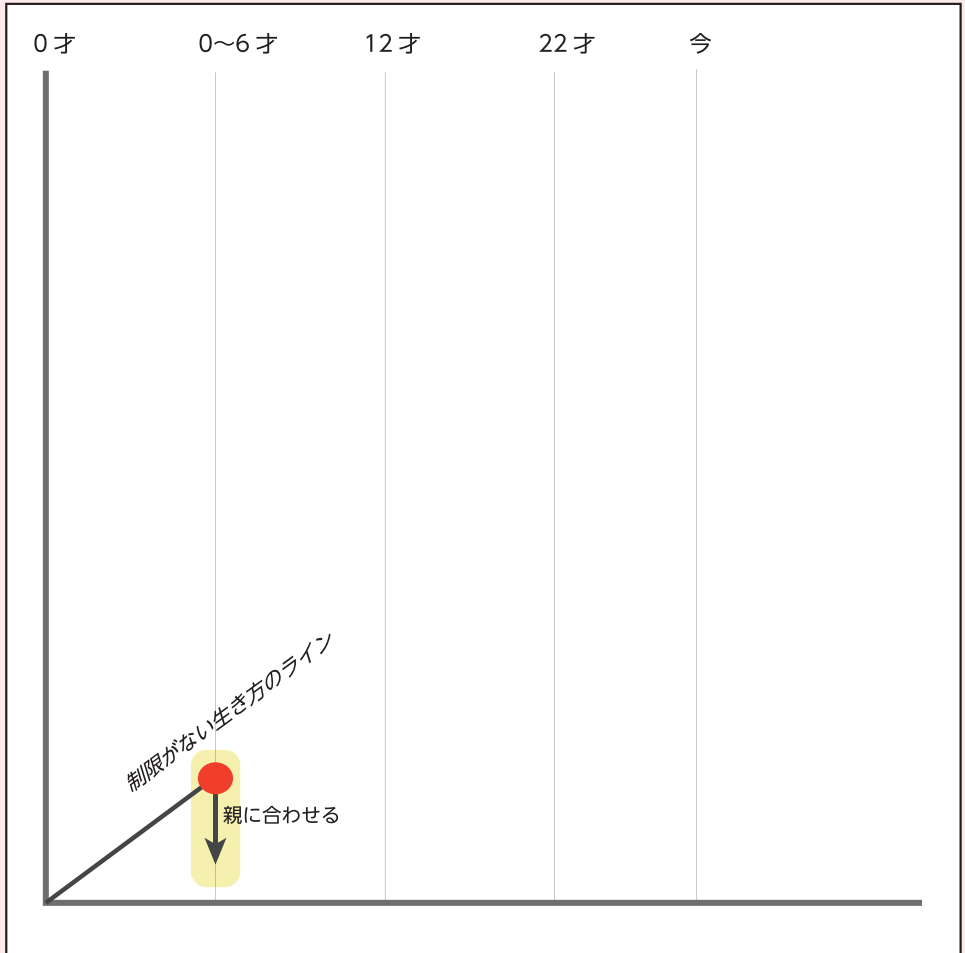
私 そう。誰しも同じ。だから生まれたばかりの子どもは誰からも制限を受けることなく、自分にフタをすることもなく、自分の好きなように生きていいんだと思ってる。だから、生き方としては矢印のように進んでいく。この図の黄色いところだよ。



鈴木さん わかります。

私

でも残念ながらこの直線のまま、ずっと真っ直ぐに進んで行ける人はほぼいない。だいたい、0才～6才までの間に、このラインは下に下がる。親に合わせてね。



鈴木さん え？どうして制限のないラインを進んでいけない

んですか？親に合わせるってどういうことですか？

私

生まれたばかりの赤ちゃんは何もできないから、赤ちゃんは親の顔色を伺って親に合わせることはしないよね？でもある程度、成長してくると、親は親で子どもにこうして欲しい、という思いが出てくるし、子どもは子どもで、これまでのように好き勝手やっていたら親からは愛情がもらえないんだなと気づく時が来る。

鈴木さん

そりゃそうですね。

私

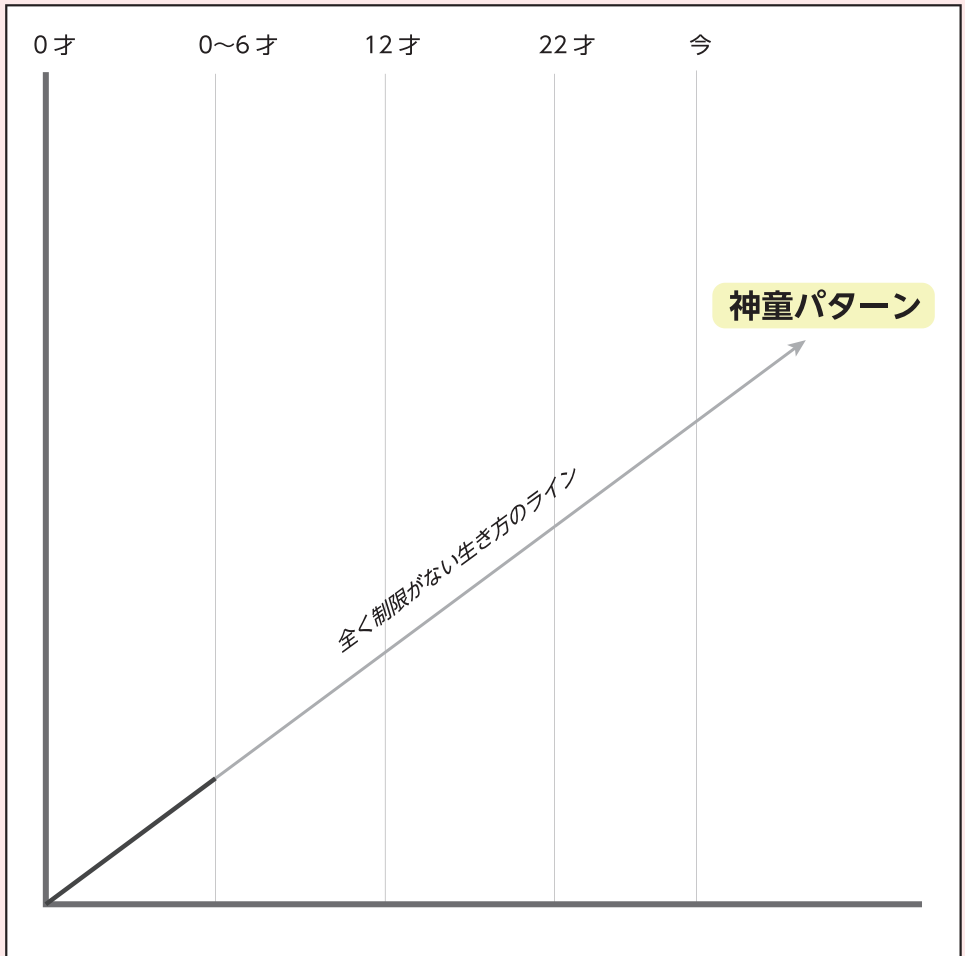
**親からは無条件で愛情はもらえない、親に合わせないと育ててもらえないと気づく最初のポイント**だね。

鈴木さん

なるほど。ただこれは普通だと思うんですけど。親に合わせないで好き勝手生きていける子どもなんているんですか？

私

ほぼいない。ただ、中には生まれた時から全て肯定されて、親に合わせることなく生きていける子どももいるにはいるけど、そんな境遇を体験できるのは選ばれし子どもだけでほぼ**神童レベル**。だから私は制限なく進んでいくラインを**神童パターン**って呼んでる。

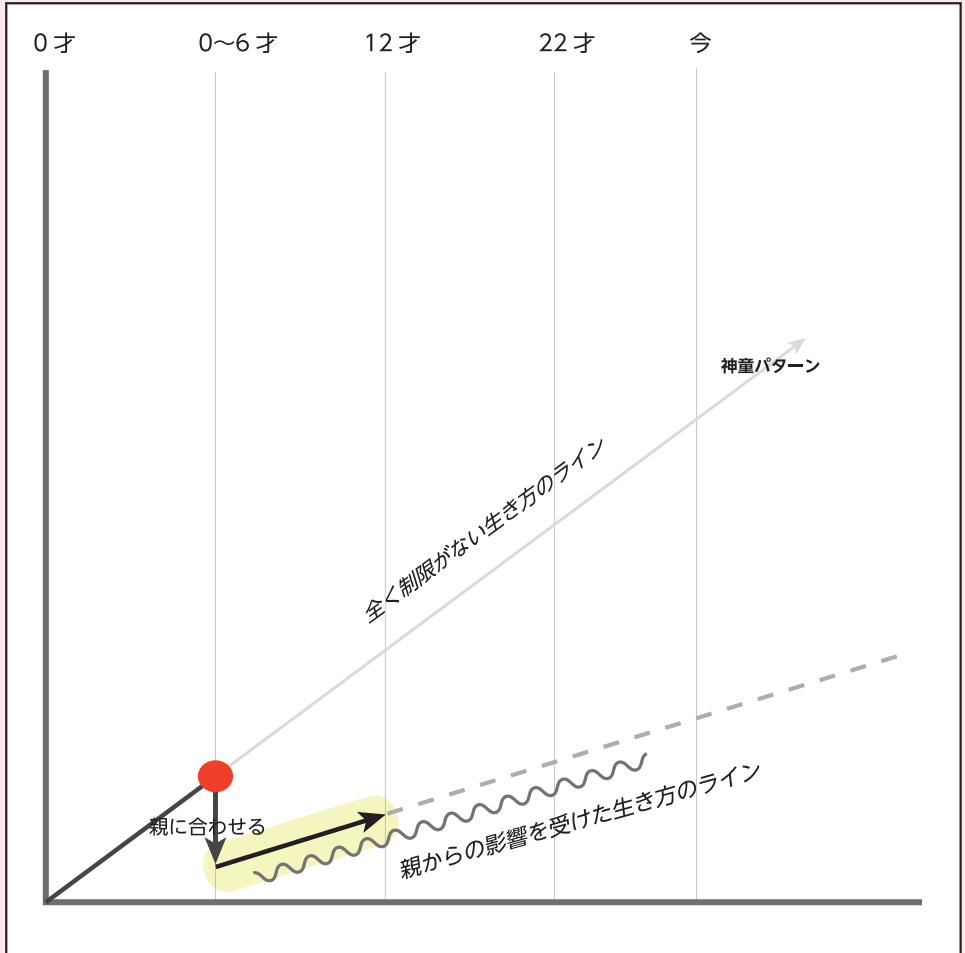


鈴木さん へえ。そんな子どもがいるんですね。

私 いるよ。私も一人しか会ったことないけどね。そういう人はとんでもなくバケモノのように跳ねている。だって生まれた時から制限がないわけだから世の中の常識外にいる。収入もステージもね。ただ、こんな人は見つけることの方が難しいから考えなくていいよ。普通の人じゃない。

鈴木さん そんな人いるんですね。

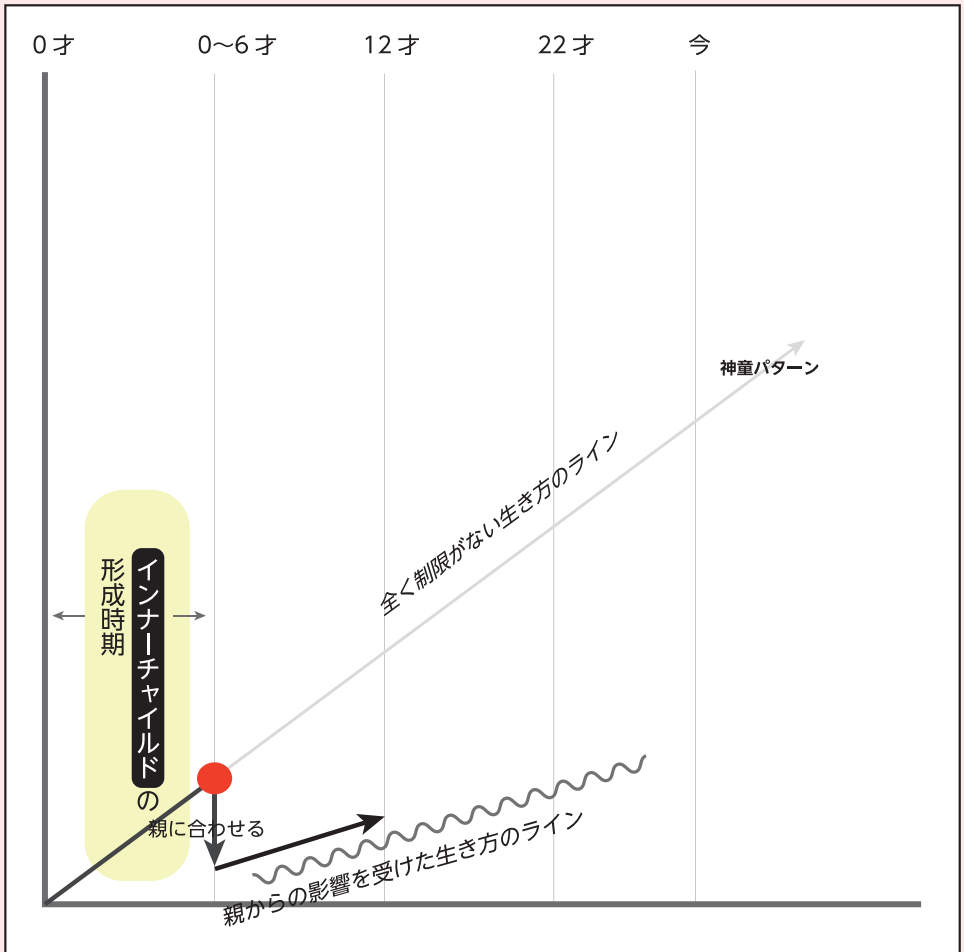
私 普通の人にはね、最初に親に合わせることを覚えた後、生きていくために親の顔色を見ながら生きていくことになる。つまり、**親から影響を受けた生き方ラインを進むことになる**んだよ。



鈴木さん 僕も完全にこっちのラインを進んで来たな…。

私

私ももちろんそうだよ。ちなみに最初、親に合わせることを選び、その後、**親から影響を受けた生き方のラインを進む中で形成されるのがリミッティングビリーフ**。まず、**0才から6才前後までにインナーチャイルドというリミッティングビリーフが作られる**。





鈴木さん それがりミッシングビリーフというものなんです  
すね？で、インナーチャイルドってどんなものな  
んですか？

私 **無条件で愛情がもらえないと気づいた子どもが親  
から愛情をもらうために自己を承認してほしいと  
いう欲求、それがインナーチャイルド。**

鈴木さん 自己承認欲求がインナーチャイルドですか？

私 そう。自己承認をもらいたいためにビジネスをし  
てる人、多いでしょ？だからリミッシングビリー  
フはビジネスと深く関わり合っているんだよ。

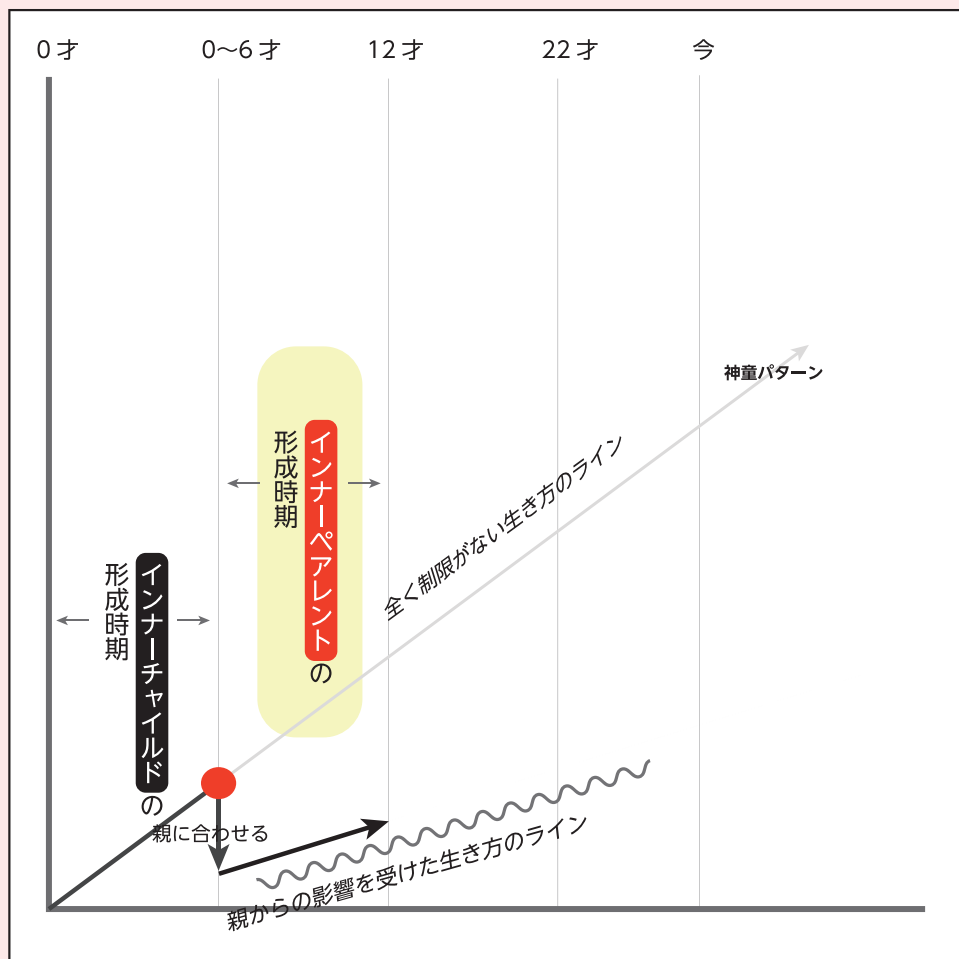
鈴木さん なるほど。幼少期のことが大人になってからも影  
響してるんですね。

私 うん。次に、親から影響を受けた生き方のライン  
を進んでいく上でもう一つのリミッシングビ  
リーフが作られるわけだけど、これがもう一つの  
リミッシングビリーフ、**インナーペアレントと  
いうもの。**

鈴木さん インナーペアレント？

私 そう。**6才前後～12才前後までに作られる、親  
の思考パターンがそのまま子どもの思考パター  
ンになること。**それがその子の中のインナーペアレ

ントとなる。



**鈴木さん** 親の思考パターンがそのまま、子どもの思考パターンになるってどういうことですか？

**私** 例えば、「うちはお金がないんだからお金はたくさん使ってはいけない」と親が思っていたら、子どもも全く同じお金に対するの価値観を持つ。そう

いうこと。

**鈴木さん** まさに僕の両親がそうでした。あ、それで嫁とお金に対しての価値観が合わなくてよく喧嘩になるんですかね。嫁はお金に無頓着でそのことが気になってしょうがなくて。

**私**

**インナーペアレントは特にお金の価値観でわかりやすく出るよ。**

**鈴木さん** 僕のお金の価値観は親の価値観がそのまま移ったものだったんですね。

**私**

奥さんはわりとお金に無頓着な親御さんの下で育ってきたんじゃない？

**鈴木さん** そうです。嫁の実家に帰ればわかります（笑）。

**私**

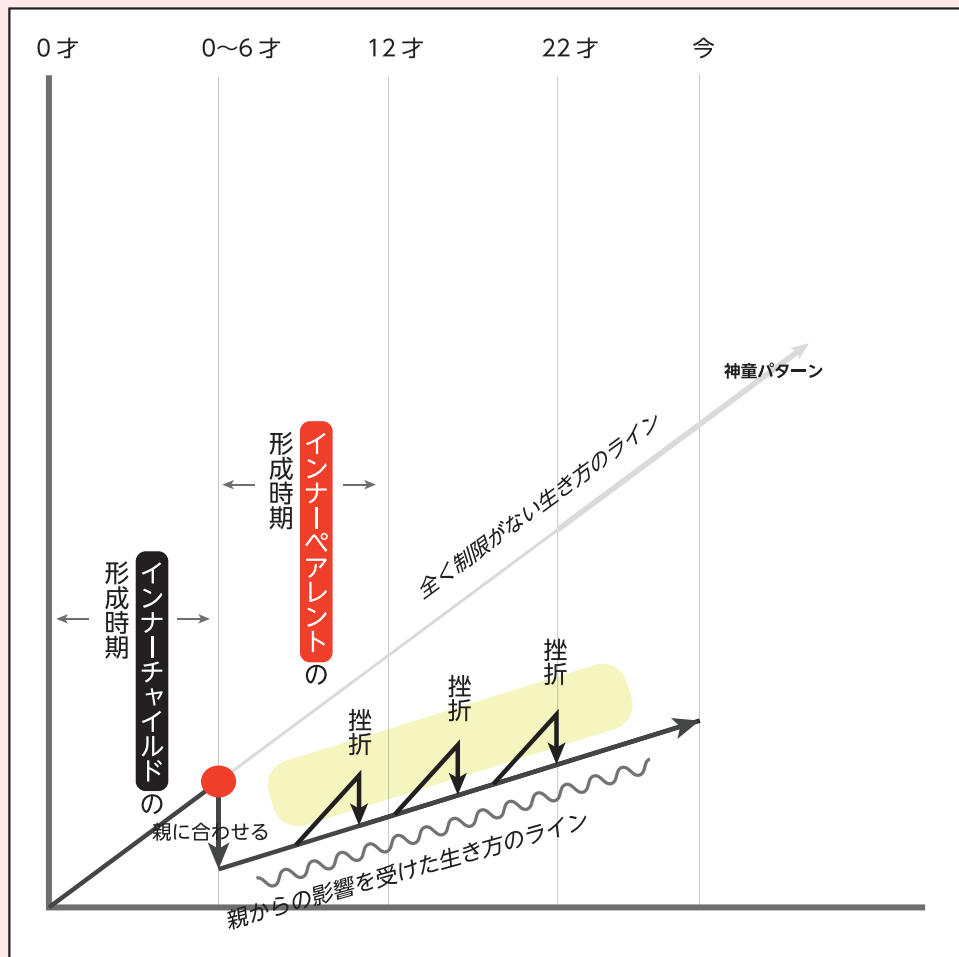
夫婦はお互いのリミッティングビリーフの争いみたいなのところもあるよ。その争いが終わると価値観が一つになったりするんだけどね。

**鈴木さん** なんとかならないかなー、嫁との価値観の相違…。

**私**

図の話に戻すね。この二つのリミッティングビリーフが出来上がるのが12才前後って言われているんだけど、親から影響を受けた生き方ラインを進む中でも、子どもは、**自分本来の制限されていない**

**い生き方をしたいという欲求があって、しばしばその生き方に挑戦したりする。**要するに親に反抗したり、親から言われた生き方以外のことをしてみたりする。この黄色の部分ね。



**鈴木さん** あー、わかりますね。僕は小さい頃、アイドルになりたくて、親にそのことを話したらものすごく反対されて…。ほんとはオーディションとか応募

したかったんですけど、反対されて「なぜ僕がアイドルになることを反対するんだろう？」って思っていました。

私

へえ。アイドル目指してたんだ！すごいね。でもその情熱ってそう簡単に消えないでしょ？

鈴木さん

そうなんですよね。中学に入ってからバンドをはじめて今度はバンドでデビューしたいとか思っていたんですけど、受験に邪魔だとそれも反対されて、結局、その道も途絶えましたね。

私

そうやって親から影響を受けた生き方ラインを外れようとした時に、それがうまくいかない、挫折すると、そのうちに**自分の中でも、親が勧めた道の方がいいのかな？みたいに自分に言い聞かせるようになってくる。**

鈴木さん

あー、それ僕ですね。両親が学校の先生だったので、なおさら両親は僕に先生になって欲しいみたいな気持ちがあったと思います。

私

それで臨床心理士として学校で働くという選択をしたんじゃない？

鈴木さん

そういえばそうですね。気づけば結局、両親と同じような道に進むことになりましたね。

私 そういう時に両親からこんなことを言われたりする。「ほら私たちの言った通りに進んで正解だったでしょ？」みたいなことを。

鈴木さん あー、まさに僕の親がそんな感じでしたよ。

私 学校で働こうって決めたのって何才の時だったの？

鈴木さん えっと、20才くらいの時ですかね？

私 ほら、そんな感じで22才までくらいに、親から影響を受けた生き方ラインを進めば正しいんだと自分自身に言い聞かせて、親から影響を受けた人格みたいなものが完成するのがこの頃。

鈴木さん そう思うと気づけば僕はばっちり、親の影響を受けた生き方のラインを進んで来ていたんですね。

私 公務員の子どもは公務員が多いでしょ？多くの場合、子どもは親の影響を強く受け、リミッティングビリーフによって親の影響を受けた生き方ラインを選択しているよね？公務員だけじゃなくて私の親も自営業だったからやっぱり自営業をやっている。主人も自営業の息子でやっぱり同じ。

鈴木さん でも僕は両親が教師でしたけど自営の道を選びました。これはどういうことなんでしょう？

私

それがまさに次の図で表されるよ。親から影響を受けた生き方ラインと自分本来の生き方のラインの差が最大に達した時、人は親のラインとは違う大きな選択をすることがある。

鈴木さん

僕はその時に学校勤めを辞め、自営をしようと思ったんですかね？

私

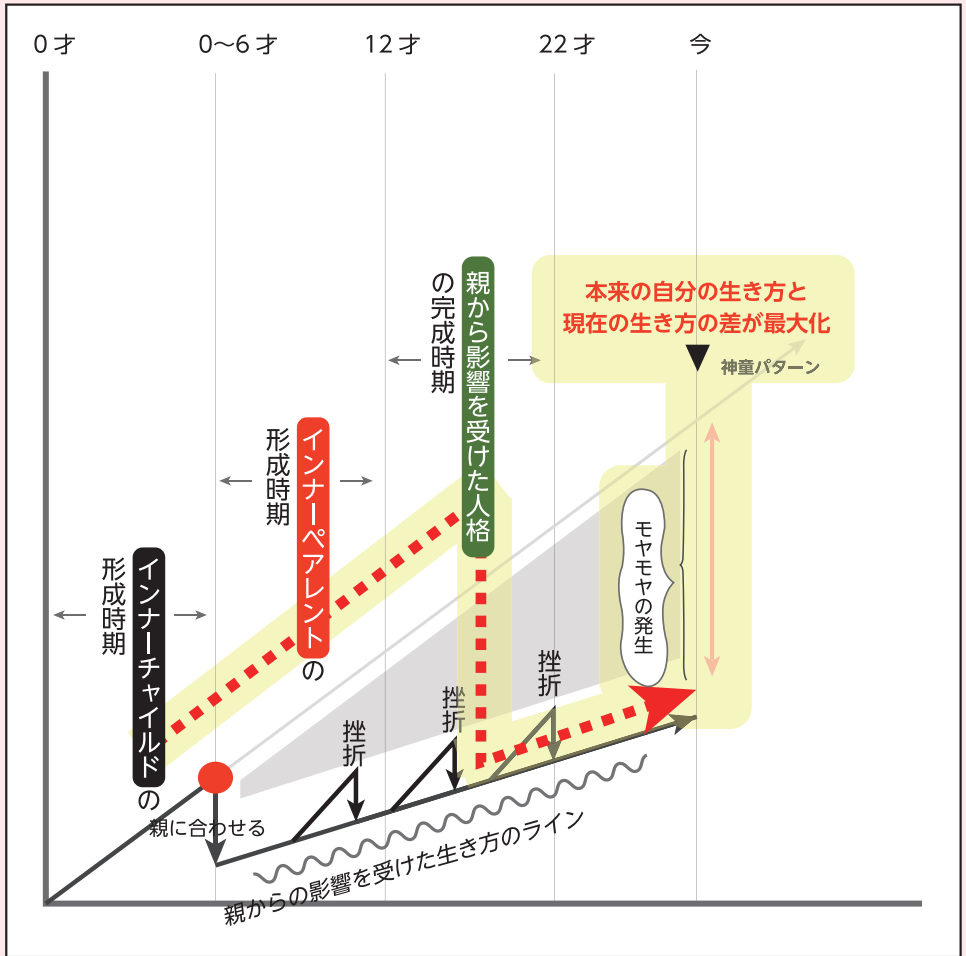
そうかもしれないし、もしかすると千秋さんに会った時がそうなのかもしれないよ。今、よく意味がわからずモヤモヤしてるでしょ？

鈴木さん

そうですね。千秋さんに会ってからは余計にそうなっています。

私

この正体不明のモヤモヤは、**自分本来の生き方と親から影響を受けた生き方に差がある場合にしか発生しない**。差がある場合にはその差はどんどん大きくなって行って、**最大に差が開いたとき、自分の人生を深く考える時がやってくる**。つまり正体不明のモヤモヤが発生する。

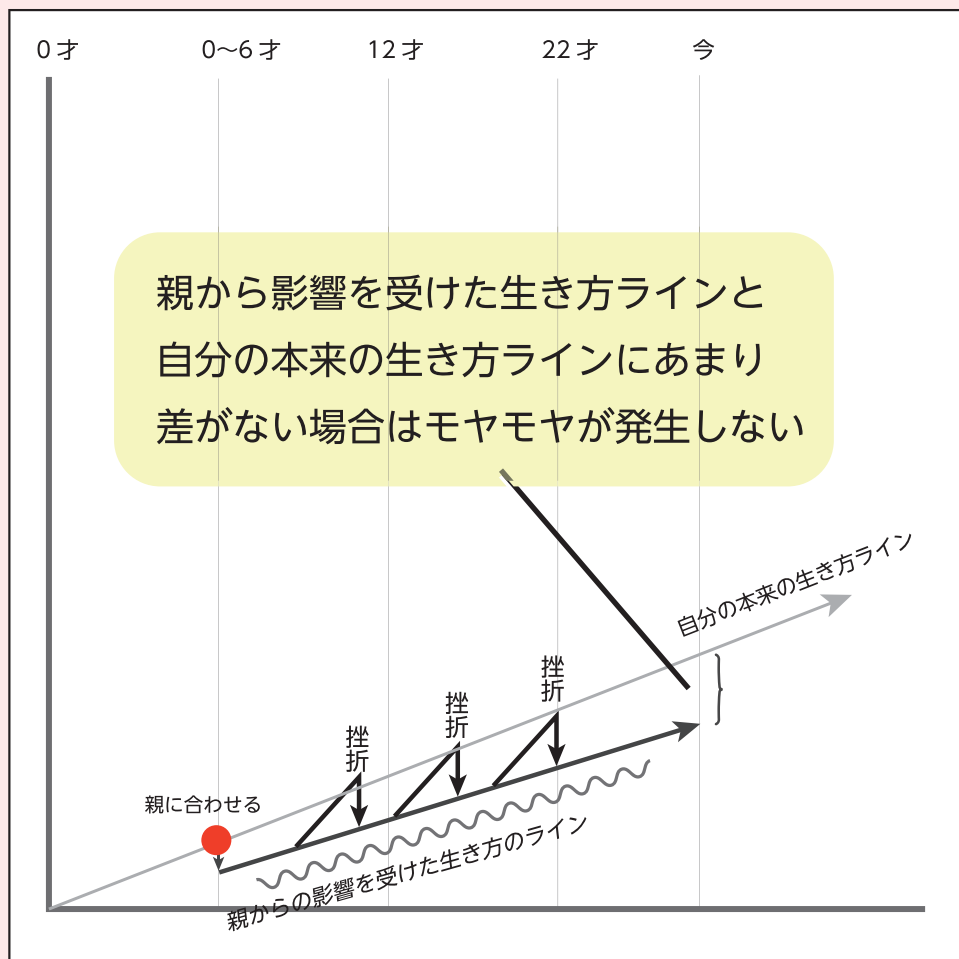


鈴木さん 僕が今、モヤモヤしているのはこの状態になっている可能性があるということですね？

私 そうね。でも、この状態は、自分本来の生き方と親から影響を受けた生き方ラインの差が大きい場合にしか起こらない。例えば親の影響を受けて公務員になった子どもが、「この生き方が自分にあっ



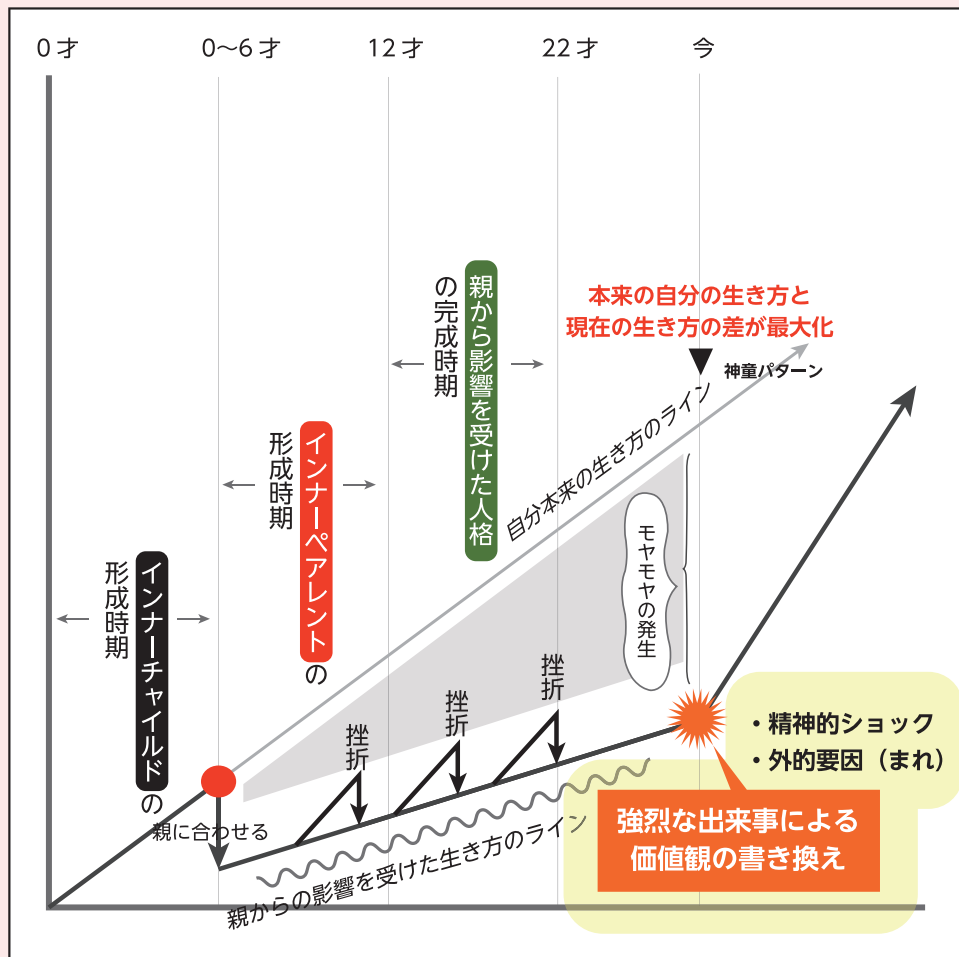
ている」と思っていれば別にモヤモヤはしない。



**鈴木さん**      そっか。確かに僕の兄弟は、教師やってますけど僕みたいにはなってないもんな。

**私**      特に自分本来の生き方と親から影響を受けた生き方ラインに差が大きい場合、その差はどうしてもどんどん大きくなる。そしてそれが**最大値に達し**

た時、外的要因や精神的ショックによって、それまでの価値観が全く変わって矢印が大きく上に振れることがある。これが外的要因や精神的ショックで未来が書き換えられるパターン。



鈴木さん 外的要因や精神的ショックですか？

私 よく聞かれることとして、「人生最大の試練や精神

的ショックが、今の成功した人生の成功要因です。」  
みたいなのを、偉大なことを成し遂げた人が言うのはこれじゃないかと思う。そういう経験をした人は、親の人生とは全く違う大きなことを成し遂げることがある。

鈴木さん モヤモヤが最大値に達した時にこれが起こるんですか？

私 そう。ほとんどの場合、**悲惨な体験をすることが多い**ね。

鈴木さん へえ。あまり体験したくないな。あ、え？もしかして、これが未来を書き換える方法ですか？でも、これって意図的に起こせるんでしょうか？

私 もちろん起こせないよ。

鈴木さん じゃあ僕はどうやって未来を書き換えたらいいでしょう？

私 未来書き換え自分年表は、このように偶発的な出来事によって**未来を書き換えるのではなく、意図的に自分自身で未来を書き換えられるようにできているから大丈夫**。ではなぜ、未来書き換え自分年表ではそんなことが可能なのか？私が未来書き換え自分年表の開発に至った秘話を元に話していくね。

## 第二章 未来書き換え自分年表開発秘話～私の未来 が書き換わった時に見えたもの

私 さて、これから私が未来書き換え自分年表を開発に至った経緯をお話ししていくわけだけど、その話をするにはちょっと私のこれまでの人生をどうしても話さないとわかってもらえないから、少しでも私の人生の話に付き合っただけね。

鈴木さん わかりました。

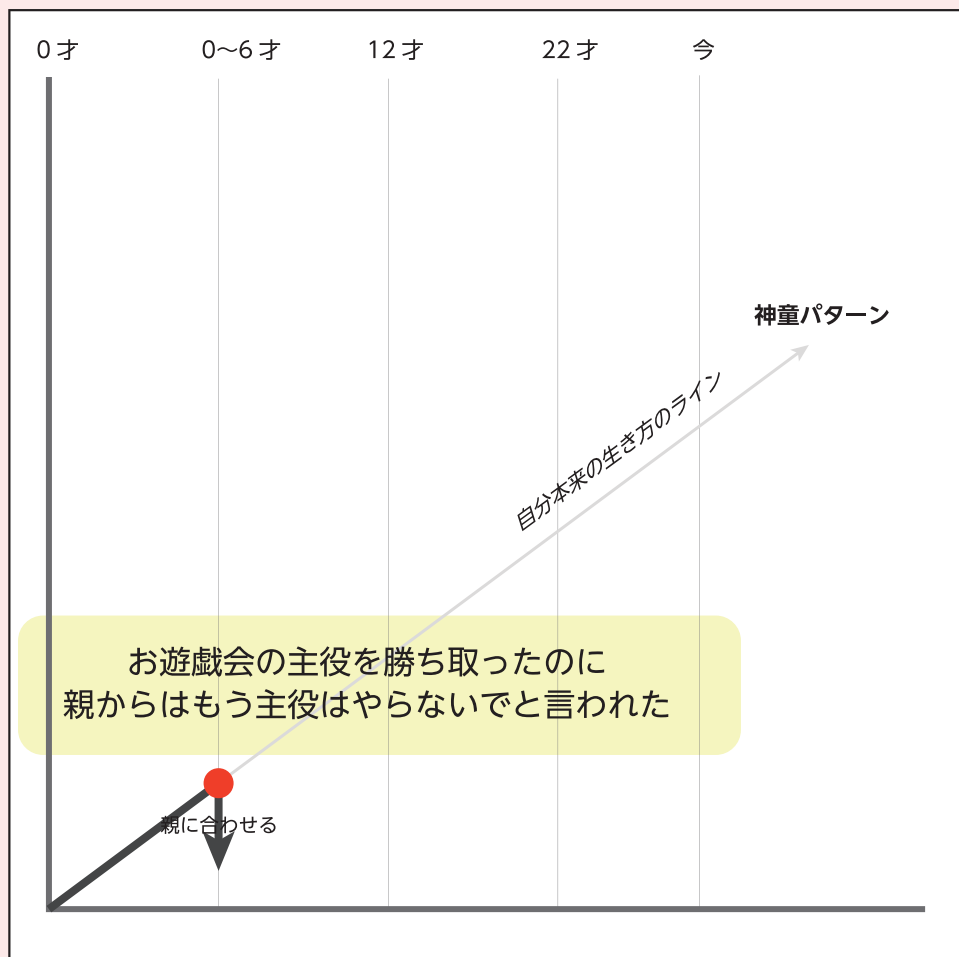
私 さっき説明した図を元に私の人生を説明していくけど、私は当たり前だけど何も制限を持つことなく生まれた（笑）。でもまもなくして"親に合わせて"時がやってきた。

鈴木さん どんな出来事だったんですか？

私 私は小さい頃、中森明菜ちゃんに憧れて歌手になりたかったの。鈴木くんと似てるね。それで、保育園のお遊戯会で主役に立候補して見事に主役に抜擢された。でもそのことを母親に話したらこう言われたの。「主役なんてやって失敗したら私が恥ずかしいから目立つことはやらないで！」

鈴木さん え？普通は喜ぶことなんじゃないですか？

私 私も主役になれて母は喜んでくれると思って報告したんだよ。そしたらそんなことは辞めてくれって言われて、この時が最初だね。私の母は私が目立つことは望んでいなんだと思ったのは。



**私**

母としては私が目立って失敗したら自分が恥ずかしいという思いがあったみたい。自分がそういうふう生きてきたから、私にもそう生きてほしいと思ったんだと思う。

**鈴木さん**

なるほど。その後、加奈子さんはどうなっていましたか？

**私** その事件以来、私は自分がしたいことをそのままやったら親から愛されないということがわかり、自分を制限して親に合わせて生きることを選択した。

**鈴木さん** 僕もアイドルになりたかったのに親に反対されたからよく似てますね。お遊戯会の主役にはなれなかったですけど（笑）。

**私** 私が目立ったら親が反対する。でも歌手になりたいという思いはあるから、それ以来、親に合わせてる人生を送りつつも、ちよくちよくそのラインを外れるための挑戦をしてきたんだよ。

**鈴木さん** どんなことをされてきたんですか？

**私** 子どもがテレビで歌を競い合う大会みたいなのがあったんだけど、それに出たいと母に言ったら、「あなたがテレビに出たら親戚中の笑いものになるからダメ！」と言われ諦めたり、テレビがダメならと、近所のカラオケ大会に勝手に申し込んだら、たまたま雨天で中止になって、そうなったことを母が心の底から喜んでいたり。私がやりたいとすることなすこと全て反対されているような感じで幼少期を生きてきたんだよ。

**鈴木さん** へえ。本当に歌手になりたかったんですね。

私 上手いかどうかは別にしてね（笑）。

鈴木さん 僕もアイドルになりたかったからなー。今思えば自分がアイドルになんかとてもなれなかったと思いますけど（笑）。

私 わからないよ（笑）。私の場合は最初は親に合わせて自分を抑えよう抑えようとしてきたんだけど、その後も、あまりにも自分のやりたいことを禁止、制限されるから、親から制限されることがある時から怒りに変わったね。

鈴木さん へえ。どんなことを制限されたんですか？

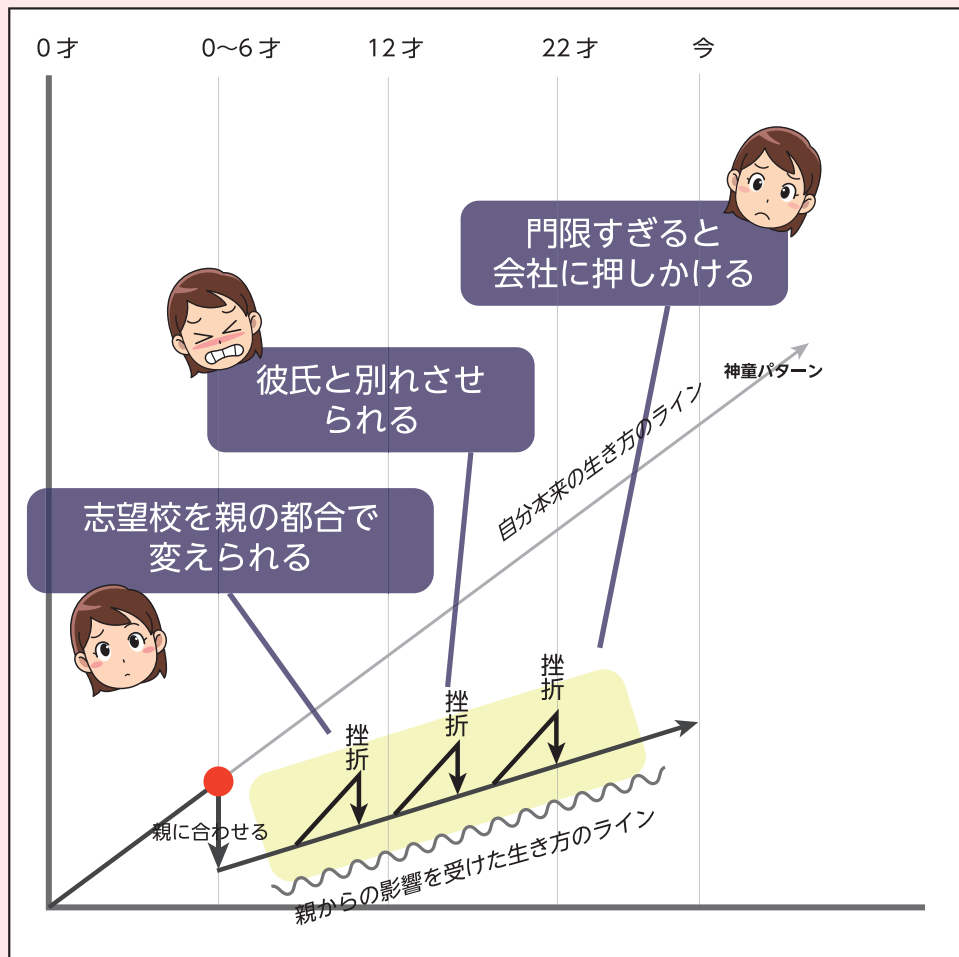
私 高校受験では自分の行きたい高校があったんだけど、兄が受験に失敗した高校を兄の敵討ちとして受験させられて、志望校も受かっていたんだけど、そっちの高校に行かされたり。短大時代にできた彼氏には私に相応しくないという理由で別れさせられたり、大人になってからも門限に遅れると会社まで押しつけてきたり。なんでこんなに私のことを押さえつけるんだろう？と怒りしかなかったな。

鈴木さん それはすごいですね…。それ毒親じゃ…。

私 本当にすごかった。母親から私の行動を制限されたことをあげれば言いきれないくらい。こうやっ



て私は、常に親から制限を受け、親の影響を受けた生き方のラインに自分を乗せるしかなくなっていった。



私

私の母の私に対する制限は本当にすごくて、そのことが耐えられなくて、私は12才の時に母が原因で自律神経失調症を発症した。そんな母との生

活の中で私の病気は良くなるわけもなく、その後、私はこの病気と15年以上つきあわなければならなくなったんだよ。

鈴木さん お母さんが原因で自律神経失調症…。

私 親から制限されすぎると精神が壊れるという良い見本（笑）。先生からは「母親と距離を取りなさい」と常に言われていたんだけど、一緒に住んでいるのにそんなことはできるわけもなく、私はずっと精神的な病に苦しんできた。その時に思っていたことはただ一つ、「母から逃げたい」このことだけだった。

鈴木さん なんか倉地さんの人生は僕よりもだいぶひどいですね。

私 でしょ。本当に母と一緒にいることが耐えられなくなって、20才になった時、家出もしてるよ。

鈴木さん 家出ですか？

私 そう。でも結局、一年で家に連れ戻されて、その後も、私の病気はどんどん悪化。もう限界に達した私は、結婚を理由に母から離れることを決めたんだよ。

鈴木さん え？結婚はお母さんから離れるためですか？

私 そう。それだけ母から逃げたかった。でもそれになんとか母から影響を受けない人生を手に入れたことに対する喜びは私にとっては代えがたいものだった。

鈴木さん なるほどなー。それで晴れて倉地さんの人生は良くなっていったんですね？

私 それが全くうまくいなくて、母から物理的には離れていても、それまでの親から制限されたラインにとにかく引き戻される感じがして、親から離れたら自分の人生はうまくいくはずなのに、うまくいくはずどころかどんどん悪化していった。

鈴木さん なぜですか？

私 それだけ親から影響を受けたもの、つまり**リミッティングビリーフが子どもに与える影響というのは大きい**ってことだね。

鈴木さん なんか倉地さん、かわいそうですね。

私 自分の人生を語っている私が悲しくなってくるよ(笑)。それで私は25才の時、仕事、結婚、健康、全てがダメになってしまった。仕事が手につかず、この頃、自律神経失調症に加え、うつ病を発症し、結婚生活も終わりが見えてしまった頃、私はとうとう、「生きていてもしょうがないな」と思うよう

になってしまっていた。

鈴木さん うつ病まで…。

私 そう。この時の状態は今でもはっきり覚えているけど、自分の中でもモヤモヤがピークに達して、自分の人生の現状と自分の理想の人生があまりにもかけ離れた状態を認識してしまい、もう何もかもリセットしたい感じがした。精神的にもかなり危険な状態だったと思う。

鈴木さん 親からの制限を逃れたいだけなのに、人生がそんなことになってしまうんですね。

私 その精神的にまずくなった私を見て、カウンセラーの先生が、両親を病院に呼んで、私の今後について両親と話し合いが行われた。それで、その話し合いで父が母と距離を置いて、私と一緒に住んでくれるような方向になったの。

鈴木さん お父さんが…。

私 私にとって父が母親代わりのような存在で、自分が母親のことで悩んでいることを唯一、相談、理解してくれる最愛の人だったから、人生がどん底にある状態でも一筋の光が見えた気がしてたんだよね。

鈴木さん へえ。でも良かったですね。そんなお父さんがいて。

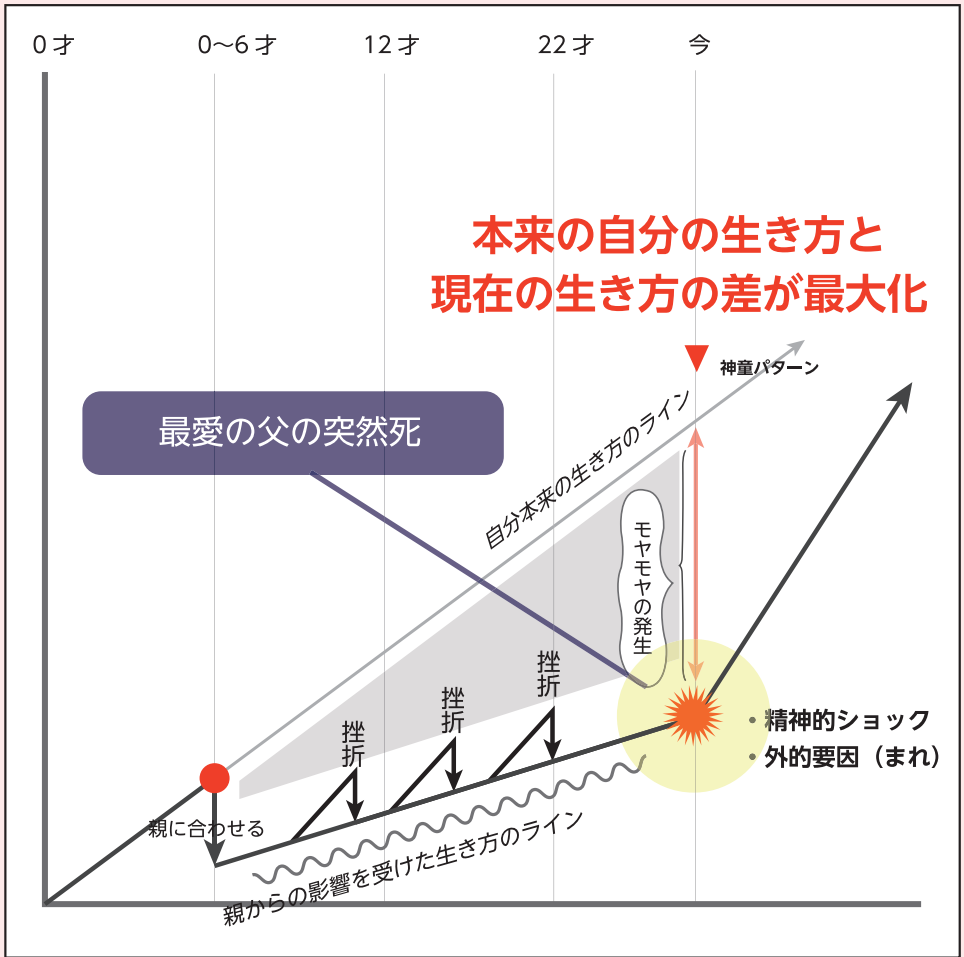
私 そうなんだけどね…。その父が次の日、突然他界したの。

鈴木さん え？亡くなったんですか？

私 原因不明の突然死。

鈴木さん …え、なんでそんなことが起こるんだろう？ちょっとそれは…。

私 後からわかったことなんだけど、実はこれが、**自分の本来の生き方と現在の生き方との差が最大化した時に起こる外的要因、精神的ショック。**



私

自分の本来の生き方と自分の現在の生き方の差が最大化したときに起こる外的要因、精神的ショックの最悪な例。人の死。それを私は身をもって経験してしまった。最愛の人を亡くすという形だね。

鈴木さん

それはつらいですね。え？でも加奈子さんの中に起きていることがお父さんの死と関わっている

ということですか？

私 認めたくないけどその時、はっきりとわかったんだよ。**父の死は私のリミッティングビリーフと関わっている**…。もちろん、鈴木さんはそんなことは経験したくないでしょ？

鈴木さん 嫌ですよ、それは。

私 鈴木さんは経験しなくて大丈夫だよ。でもなぜ、この正体不明のモヤモヤが大きくなっていったその先に、一種の爆発のようなことが起こる人がいるんだと思う？

鈴木さん うーん。この図で見ると今の生き方と自分の本来の生き方が合っていないからですか？

私 その通り。自分本来の生き方のラインと親から影響を受けた生き方のラインの差異があまりにも大きい場合にのみ起こる。それを知らせるためにね。

鈴木さん 僕が今感じているモヤモヤもそのうちにどんどん大きくなっていくんですかね？

私 今の生き方が自分本来の生き方と大きくかけ離れている場合はね。

鈴木さん その場合はどんなことが今後、起こる可能性がある

るんですか？

私

よくあるのが働き方に疑問を感じたり、まあでも、全部ダメになっていくよ。仕事も人間関係も夫婦関係も子育ても何もかも。それが実は今の生き方があなたに合っていないよ、と教えるサインでもある。

鈴木さん

それ、怖いな。しかもその後、悲劇が起こるんでしょ？絶対嫌ですよ。

私

それは未来書き換え自分年表があるから大丈夫なんだけど、あ、ごめんごめん、話を戻すと、私はこのようにして、自分本来の生き方と親から影響を受けた生き方の差が最大化した時、外的要因による精神的ショックを味わった。そしたらどうなったか？

鈴木さん

どうなったんですか？

私

父がなくなった瞬間、**価値観が 180 度変わった。**

鈴木さん

どう変わったんですか？

私

まず、母の存在が私の中でとても小さいものに突然変異した。ちょっとわかりにくいかもしれないけど、「私は母からこれ以上、もらえない」って思った。

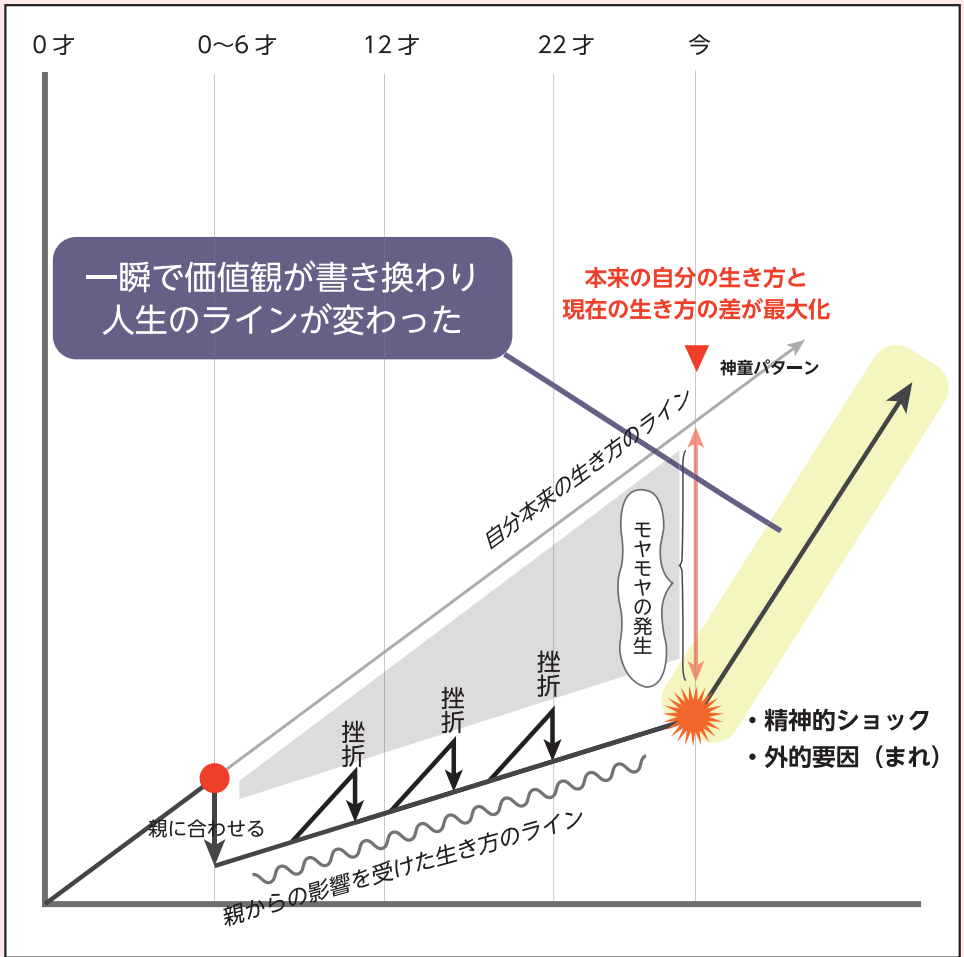


鈴木さん もらえない？

私 自分が母親を求めていたことに気づいた瞬間だったかな。でもこの時、私は母から完全に離れられた気がした。

鈴木さん 離れるですか？

私 簡単に言えば、リミッティングビリーフを超えた、ということなんだけど、ちょっとここは説明しづらいからこのぐらいにするけど、私の中でとてつもなく大きかったのは、**一瞬で自分の価値観が180度変わるという経験をしたということ**。つまり**自分の中から一瞬で親から影響を受けた制限がなくなった瞬間を味わったこと**。



鈴木さん    なるほど。そんな経験をするとうなるんだろう？

私            生活が全部変わった。働き方も付き合う人も人との付き合い方も、そして収入も。今までの生き方のラインから超越して新しい生き方がスタートする感じ。

鈴木さん    跳ねたわけですね？

私

うーん。昔を取り戻した感じだね。生まれたばかりの制限がない状態、アイドルになりたかった頃の自分を取り戻した感じ。**何も制限なく飛び回ることをしていいんだって自分に許可できるようになった**ってことかな。

鈴木さん

へえ。僕もそんな感じになれるか？

私

なれるよ。制限がなくなればね。ちょっと自分の話が長くなっちゃったけど、この悲劇の最<sup>さなか</sup>中で私は一瞬で、リミッティングビリーフを超える体験をした。それと同時に**人がリミッティングビリーフを超えるにはどうやれば良いか？というメカニズムも一緒に理解することができた**。だから私は未来書き換え自分年表を作ることができたんだよ。あまりにも大きな精神的ショックで自分が壊れた経験を味わうことでね。

鈴木さん

リミッティングビリーフを超えるメカニズム…。なるほど、じゃあ僕がリミッティングビリーフを超えるにはどうしたらいいんでしょう？悲劇なしに。

私

オッケー。リミッティングビリーフを超える、付き合う、生かして人生を飛躍させるためのメソッド、未来書き換え自分年表作成講座で、どうやって未来を書き換えていくのか？その手順を話していくね。

### 第三章 未来書き換え自分年表によって意図的に未来を書き換える方法

未来書き換え自分年表作成講座で行っていく手順をもとに未来を書き換える手順についてどんどん説明していくよ。まずざっくりした順番はこの5つのステップ。

- 1、自分では俯瞰<sup>みかん</sup>できない幼少期を  
思い出せる質問により  
自分を棚卸しして質問シートを埋める  
↓
- 2、質問シートからどんな  
リミッティングビリーフを持っているかを知る  
↓
- 3、リミッティングビリーフができた時の  
親との行き違い、かけ違いを認識する  
↓
- 4、親と自分の行き違いを解消する  
↓
- 5、リミッティングビリーフを生かして  
新しい人生を選択するためのステップを決める  
(自分年表を完成させる)

# 1、自分では俯瞰<sup>ふかん</sup>できない幼少期を思い出せる質問により自分を棚卸しして質問シートを埋める

私

さあ、ここからはどんどんいくよ。まずは**質問シート**というものを使って自分の生まれてから**22才までのことを棚卸ししていく**。

鈴木さん

なぜ生まれてから 22 才までなんですか？

私

リミッティングビリーフは0才～12才に作られるんだけど、作られたリミッティングビリーフによって**その人の生き方が作られるのが 22 才くらいまでだから**だよ。22 才以降はあまり親も子どもに関わらなくなっていくからね。だから22才まで。

鈴木さん

なるほど。棚卸して何をするんですか？

私

**自分では思い出せないことを思い出すことができる質問**によって、これまで忘れていたことや自分でも気づいていなかったことを自分で思い出す。この質問がなかなか自分ではできないんだよ。

鈴木さん

へえ。どんな質問なんだろう。

私

**この質問が未来書き換え自分年表の大きなキモ**でもあって、この質問に沿って自分を棚卸ししてい

くとどんどん自分の深いところに入っていきような感じがするよ。

鈴木さん へえ。

私 これまでいろいろな心理学とかを学んでも、なかなか自分のことを深く理解できなかった人が、この質問シートに沿って棚卸しをすると、「自分がどのような経緯で作られたかがわかった」と喜ぶ人が多いね。自分を掘っていく質問になっている。

鈴木さん 自分を掘っていく質問…。僕が教えている心理学ではそんなことまでは考えられていないかもしれない。

私 そうやって0才～22才までを棚卸しすると、いろいろなことが質問シート上に文字として現れてくる。それができたら次に進むよ。

## 2、質問シートからどんなリミッティングビリーフを持っているかを知る

私 次に質問シートに基づいて自分年表を埋めていく作業に進んでいくんだけど、この作業で自分にはどんな制限、つまりリミッティングビリーフがあるのかが明らかになる。

鈴木さん いよいよ自分のミッティングビリーフがわかるわけですね。

私 リミッティングビリーフのうち、特に**インナーペアレントと言われるものが年表に現れて、そのインナーペアレントが実はインナーチャイルドから来ているということもわかる。**

鈴木さん インナーペアレントとは親から受け継いだ思考パターンでしたね？

私 そう。そしてインナーチャイルドとは親からの愛情不足による自己承認欲求だよ。

鈴木さん 僕は親からの愛情不足は感じたことはないんですけど…。

私 ちなみに私も親からの愛情不足があるなんてリミッティングビリーフを超えるまではわかってなかったんだよ。親からの愛情不足がないと思っている人こそ年表を埋めて欲しいね。だってもしそれが本当になれば、**今のモヤモヤは発生していないはず**だからね。

鈴木さん 今、モヤモヤしていますからね。僕にももしかしたら気づかなかったものがあるかもしれませんね。



### 3、リミッティングビリーフができた時の親との行き違い、かけ違いを認識する

私

親の愛情不足を感じていなかった人でも必ずあると言っていいね。**親との行き違いや愛情のかけ違いは必ずあるよ。**なぜならこのことがリミッティングビリーフを作っている中心の一つだからね。

鈴木さん

うーん、その親との行き違いや愛情のかけ違いってどういうことなんですか？

私

リミッティングビリーフが生まれる時で一番わかりやすいのが、親からの**極度の愛情不足による**わけだけど、それ以外でもリミッティングビリーフは作られる。それが**親との行き違いや愛情のかけ違い**。簡単に言えば、**親がしてあげたかったことと子どもがして欲しかったことに差があるためにそこにリミッティングビリーフが発生するという仕組み。**

鈴木さん

へえ。それなら僕にもありそうですね。ちょっと興味湧きます。

私

年表を書いていくとこの行き違いとかけ違いが文字としてはっきりと現れてくるよ。

## 4、親と自分の行き違いを解消する

私 次にさっき認識した、**親と自分の行き違いを解消する**。行き違いとかけ違いからリミッティングビリーフは生まれているわけだから、これができると**それまで抱えていたリミッティングビリーフの存在がこだわるものではなくなってくる**。

鈴木さん なるほど。でもその行き違いやかけ違いはどうやって解消するんですか？親と話すとか、親から認めてもらおうとかですか？

私 そういうことはしない。私が開発した行き違いやかけ違いを解消するための理論があるから、自分を棚卸した後で、**その理論を理解すると自分の中でそれらが解消するというメカニズム**。

鈴木さん 僕、両親がすでに亡くなっているんですけど大丈夫ですか？

私 親に会いに行くとか、親に認めてもらおうとかの方法だと親御さんがすでにいない場合はできないよね？私も父がいないわけだし。そうではなく、**自分の中で解消するためのメカニズムを理解して自分自身で行き違い、かけ違いを解消する**。このメカニズムはまさに私が父の死を体験する中で見てきたリミッティングビリーフを超えるための気づ

き。**そういう状況になった人でないとこの解消法は教えることができない**と思う。

鈴木さん   へえ。なんかすごそう。

## 5、リミッティングビリーフを生かして新しい人生を選択するためのステップを決める（自分年表を完成させる）

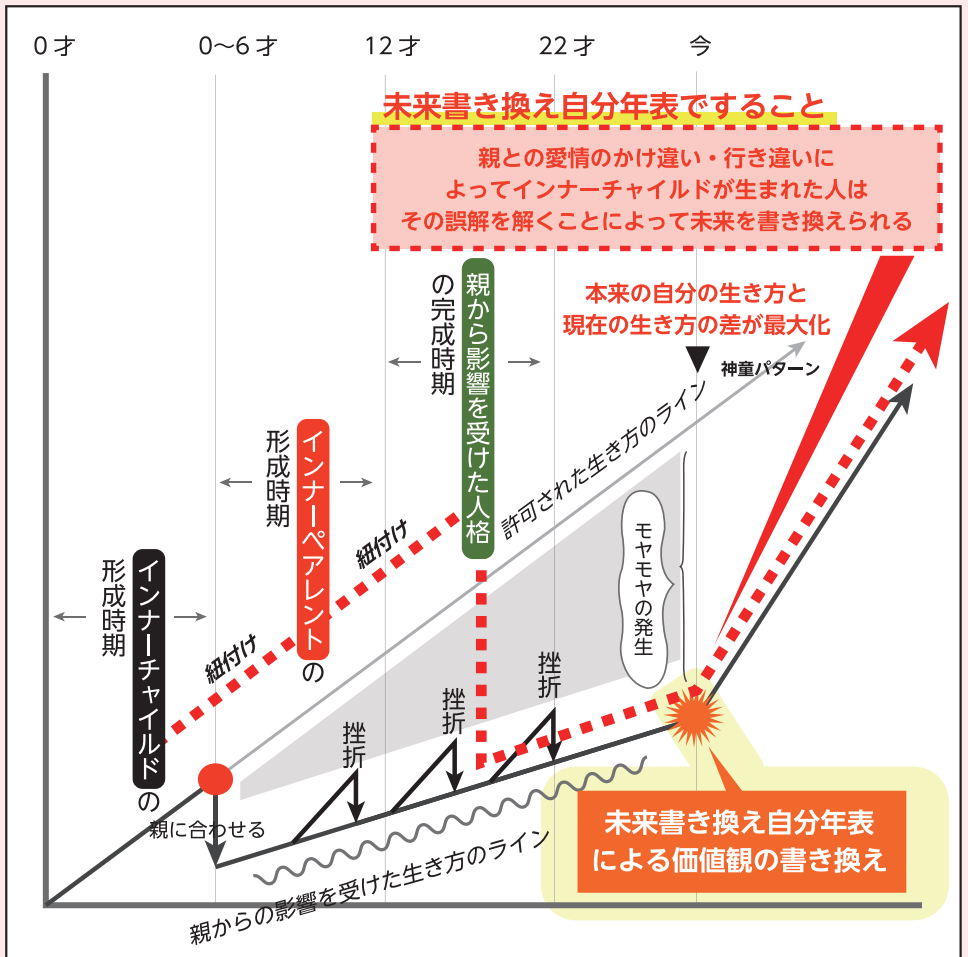
私           最後に行うのが未来を書き換えるために最初に行うことを決めるステップ。ここまで来ると、これまでとは違うことをしたいという思いが溢れているから**その思いを行動に移すためのファーストステップを決める**。

鈴木さん   へえ。どんなことをみんなはファーストステップとして書き出すんですか？

私           いろいろだけどね。リミッティングビリーフって実はお荷物じゃなくて、**それを持っていたことによって実は今の特技が作られていたりする**。そのことも年表で解っちゃうんだけど、それを生かした未来を考えなくなったり、全然違う道に進むという選択をする人もいたり、今の職場で自分を生かすためにこれまでとは違う選択をしたりする人もいるよ。

鈴木さん なるほど。僕が年表を書けば、自分の新しい働き方が見えてくるかな。

私 千秋さんはそこで働き方を変えるという決断をしたんだと思うよ。



## 第四章 未来を書き換えた後に一番重要なこと

私 未来書き換え自分年表作成講座で行っていく手順を説明してきたわけだけど、ざっくりと未来書き換え自分年表作成講座で行う手順はわかったかな？

鈴木さん はい。もう楽しみです。

私 大前提として言っておくと、**リミットングビリーフを超えている、あるいはその正体が自分で理解できていてそれを生かして生活できている人は輝く。**

鈴木さん 輝く？

私 そう。最初の頃に神童パターンがあるって言ったでしょ？親から制限が全くなく育ったパターン。

鈴木さん ありましたね。ほぼいない人ですよ？

私 そういう神童くんも輝いているわけだけど、神童パターンをたどることなく、がっつりと親からリミットングビリーフを刻まれた人でも、そのリミットングビリーフを超えると神童くんとまではいかないにしても周りとはちょっと違うオーラを放つ。

鈴木さん オーラですか？

私 それだけリミットングビリーフを超えた人が世

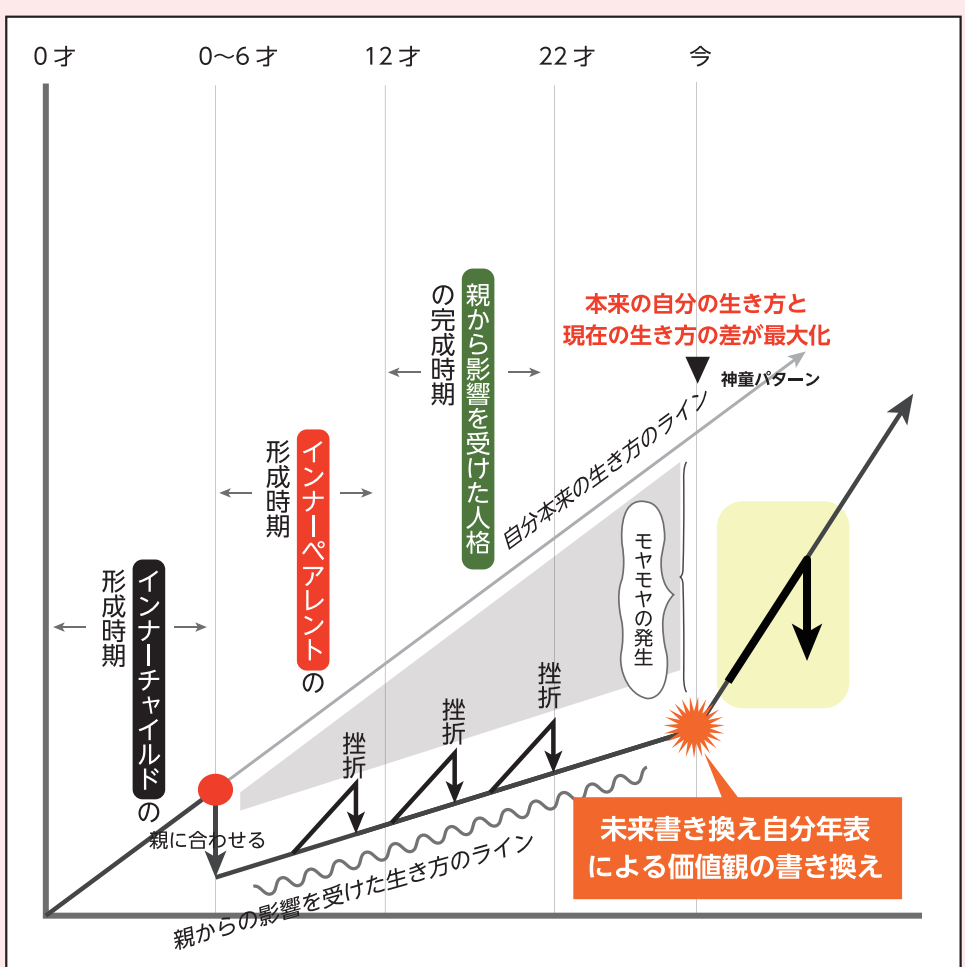
の中には少ないってことだよ。だからリミッティングビリーフを超えた人は、**その人本来の魅力に溢れるから人が放っておかない**。現代社会だと爆発的な収入とか圧倒的な人からの支持とかそういうものを受けたりする。

鈴木さん　へえ。そうなれたらいいなあ。まさにアイドルになりたかった小さい頃の僕の希望じゃないですか。

私　逆も言えるよ。まだそうっていない人は、もしかすると**リミッティングビリーフの中**にいる。親の影響を受けたラインで生きている。**自分本来の魅力が解放できずにくすぶっている状態**かもよ。

鈴木さん　まあ僕は絶対そうですけど…。でも超えられるかなあ、リミッティングビリーフ。

私　超えなくてもリミッティングビリーフのことをわかるだけでも変わるよ。未来書き換え自分年表でね。ただ、私を含めてだけど、神童くんではないから、もともと全く制限がない状態で生きてきたわけじゃない。神童くんはもともと制限が全くないわけだから元に戻ることはないけど、私たちはリミッティングビリーフという制限下で長く生きてきたものだから、**一時的にリミッティングビリーフを超えたとしてもまた元の親から影響を受けたラインに戻ってしまうことがある**。



私 この黄色の部分だよ。でもこれまでの挫折パターンと違うのはわかるかな？

鈴木さん 親の影響を受けた生き方ラインからは一回、外れた上で戻ろうとしていますね。

私 そう。未来書き換え自分年表で生き方のラインが変わるともう、以前のような親の影響を受けた生き方ラインを進んではいけない。だから **もっともつと、以前のような親から影響を受けた生き方ライ**



**ンに戻るものが嫌で嫌でしようがなくなる。**

鈴木さん 戻ることは違う、ダメだと感じるわけですね？

私 そう。書き換わっていない状態では、親から影響を受けた生き方ラインに戻っても、これまでの人生でそれは度々体験しているから、まあしょうがないかなと思えるんだけど、未来書き換え自分年表で生き方ラインが切り替わっているとそうは思えない。

鈴木さん 僕だってそういう自分で選択した生き方のラインを進んでいきたいですよ。でもどうしたら戻ることの防げるんですか？

私 戻ることを防ぐ一番の特効薬は、**自分が常に成長していくこと。**

鈴木さん 成長していくことですか？

私 ちょっとぼやっとしてるけど、もっと簡単に言えば、**自分が成長できる場所に身を置くこと。**

鈴木さん 成長できる場所に身を置く…。どこに身を置けばいいんですか？

私 人が一番成長できる場所ってどこだと思う？

鈴木さん どこだろう？僕は学生時代、部活動で後輩に教えている立場にいた時が一番、成長できていたなと感じていましたね。

私 その通り。**人は誰かに教える立場になると一番成長する**。部活動では後輩にスポーツのテクニックとかを教えるのかもしれないけど、社会においては後輩ではなく**お客さんに何かを教えることをすると一番、自分を成長させる場所になる**。

鈴木さん お客さんに講座を教えるからですか？

私 そう。ビジネスって人からお金をもらうでしょ？その**一番のメリットはお金をもらうことでその人を本気にさせることができること**。その本気になった人を教える立場の講師は一番成長できるね。

鈴木さん 自分が元に戻らないためにビジネスをするってことですか？

私 そう。この感覚を持っている人は少ないけど、営業をしていた者として言いたいのは、**営業は売っていれば成長していける**。でも**売っていないとたちまち意識も下がって成長どころではなくなってしまふ**。これがビジネスでも同じことが言える。だから講師業って最高なんだよ。誰かに教えてお金をもらって成長できて、自分が戻ることを防いでくれる。

鈴木さん そっか。でも何を教えるかですよね？

私 私が未来書き換え自分年表のファシリテーター制度を作ったのはそれが目的。**未来書き換え自分年表作成講座で未来が書き換わった人が、元の生活に戻らないために、未来書き換え自分年表を教えて成長できる場所を作ったの。**

鈴木さん なるほど。そういうことか。

私 **未来書き換え自分年表作成講座はファシリテーターがいると受講者はさらに未来を書き換えやすくなるように作ってある。**だから一足先に未来を書き換えた人は後から続く人の助けになれる。それがどんどん循環していき、この日本にリミッティングビリーフを超えた人たちが増えていったら、そしたらまた、世界から注目される国になるんじゃないか、そんな大袈裟なことを私は考えていたりするよ。

鈴木さん そ、壮大ですね。

私 リミッティングビリーフを超えた生き方。これは間違いなく親から影響を受けた生き方よりも輝けるし魅力的。何よりも**自分らしい人生を生きているって実感が持てる。**そんな人で溢れたらそれはいい世界になるに決まってるでしょ？

鈴木さん そうですね。

私 私を長い間、苦しめてきたリミッティングビリーフ。でも今はそのリミッティングビリーフを持っていたから今の私があると思っているし、そのリミッティングビリーフを私に与えてくれた母に感謝さえできている。

鈴木さん 僕もそうなりたいですね。

私 **未来書き換え自分年表作成講座で生き方のラインを変えて、ファシリテーターになってそのライン上で生きることを維持する**。私はそんな生き方ができる舞台を用意した。だから私たちと一緒にリミッティングビリーフを生かして自分本来の生き方ができる人たちを増やそうよ。

鈴木さん ですね。なんかやる気出てきた！

私 最後、熱くなっちゃったけど、これが私の開発した未来書き換え自分年表作成講座の概要。大体わかったかな？

鈴木さん はい。よくわかりました。早く僕も新しい生き方ラインに舵を切りたいです。

おしまい

ここまで読んでいただき本当にありがとうございました。もう一冊の書籍と合わせてかなりの文章量になってしまいましたが、おかげさまで私のお伝えしたかったことはだいたい言えたかなと勝手に自己満足しています（笑）。

私の開発した未来書き換え自分年表というツールが一人でも多くの方の人生にプラスの影響をもたらすことが出来ることを目的としてこれからも私は活動していきます。

もし、あなたが私のこの活動に共感をしていただき、リミッティングビリーフを生き方の武器として、飛躍のためのエンジンとして使っていきたい。と思ってくれたなら、ぜひ、未来書き換え自分年表作成講座を受講してみてください。

人生を飛躍させるための武器は自分の外にあるのではなく、実は自分の中に存在します。そしてその存在に気づけるのは自分以外ありません。

そしてそれに気づいた人は異彩を放つ。あなたの中のそれはあなたに見つけてもらうことを待っています。

これまでお付き合いいただきまして、本当に本当にありがとうございました。本書籍が少しでもあなたの生き方のヒントになれたのなら幸いです。

倉地加奈子

# *Special Offer*

これまで電子書籍をお読みいただきありがとうございます。  
電子書籍でもお話しさせていただきました、倉地加奈子の  
「未来書き換え自分年表ファシリテーター養成講座」について  
の無料説明会についてご案内させてもらっているページ  
です。興味のある方はクリックしてみてください。



[こちらをクリック](#)

クリックで飛ばない場合はお手数ですが、  
<https://kurachi.info/lp/mirai/>  
を直接入力してください