

未来書き換え自分年表で  
未来を書き換える方法



未来書き換え自分年表作成講座開発者

倉地加奈子

# 未来書き換え自分年表で未来を書き換える方法

## 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」	29
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」	46
第四章「未来を書き換えた後に一番重要なこと」	55
あとがき	64

この書籍は、未来書き換え自分年表というツール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。

この本には、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<sup>しる</sup>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、みたいなことが起こっています。

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。

物語は未来書き換え自分年表のことを聞きに来られた鈴木さんという方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

### 多くの人々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

さて、いきなりだけど未来書き換え自分年表というツールを使ってどうやって未来を書き換えていくか？ということをお話していくよ。

よろしくをお願いします。



私

オッケー。それじゃあ、実際の未来書き換え自分年表作成講座の進め方を元に、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お話していくね。

お願いします。



鈴木さん



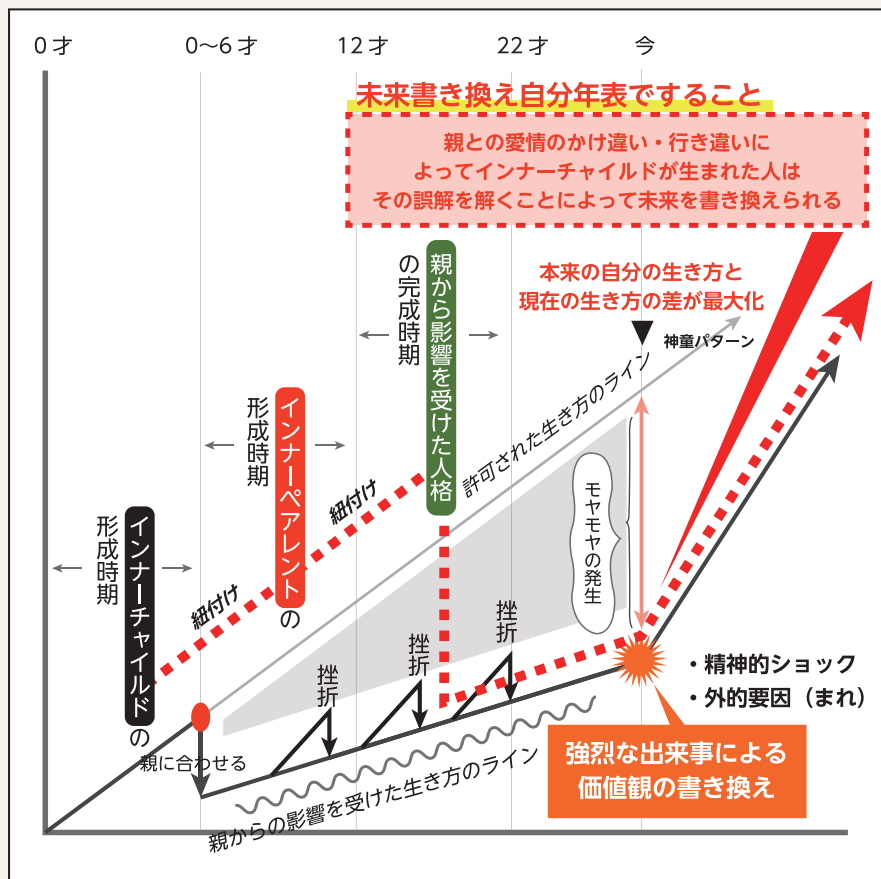
私

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。

わかりました。



鈴木さん



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。

制限の種類と作られ方ですか？



鈴木さん



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。

なるほど。



鈴木さん



私

今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。

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。



鈴木さん



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てたじゃない？

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。



鈴木さん



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ならないことにモヤモヤを感じたんじゃないかな？

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。



鈴木さん



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。

そうなんですか？



鈴木さん



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。

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？ということを経験が生まれた時から振り返るよ。

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。

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。

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。

まあ生まれた時は何もわからないですからね。

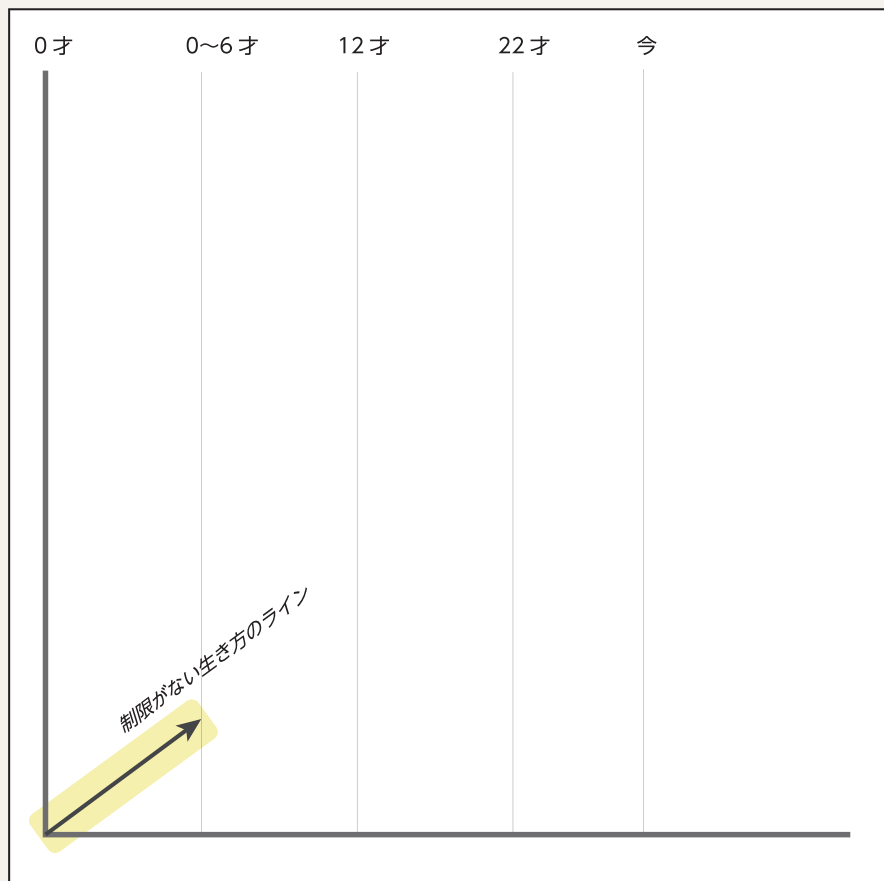


鈴木さん



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。



わかります。

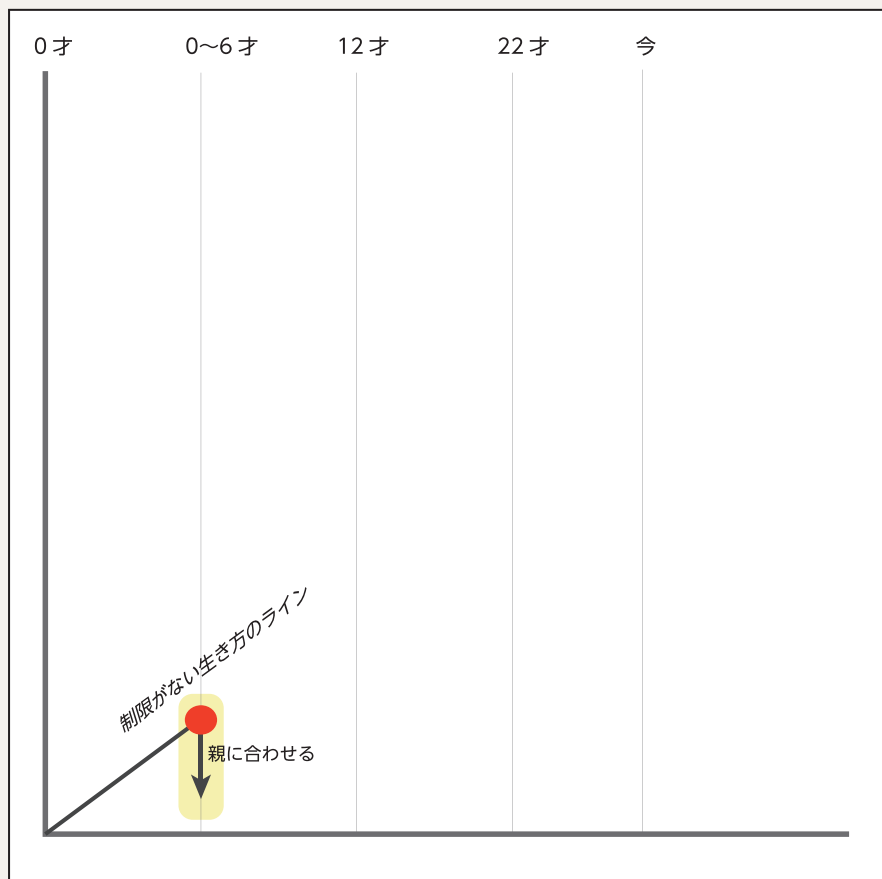


鈴木さん



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。



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？



鈴木さん



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。

そりゃそうですね。



鈴木さん



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。

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？

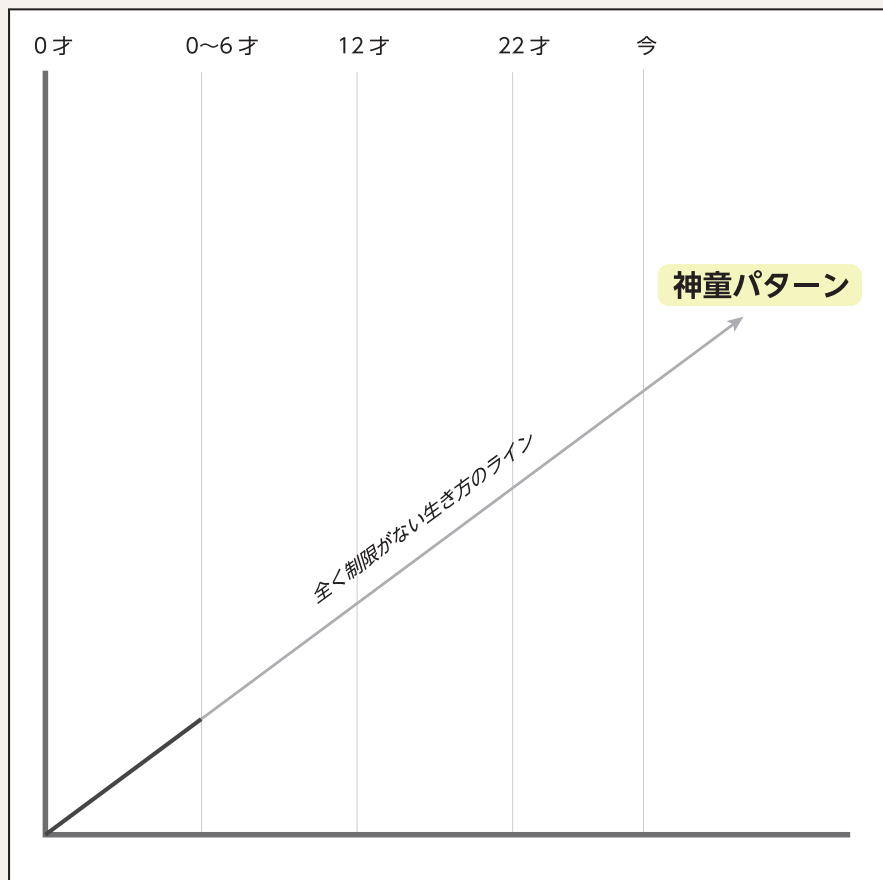


鈴木さん



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。



へえ。そんな子どもがいるんですね。



鈴木さん



私

いるよ。私も一人しか会ったことないけど。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。

そんな人いるんですね。

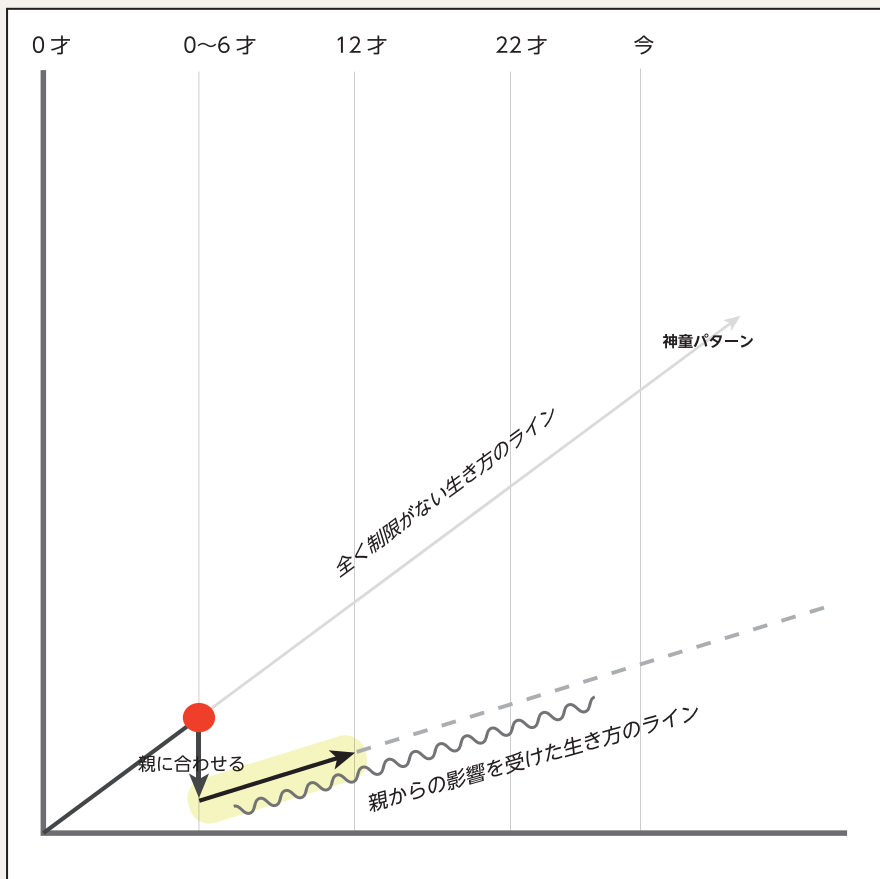


鈴木さん



私

普通の人だね、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。



僕も完全にこっちのラインを進んで来たな…。



鈴木さん

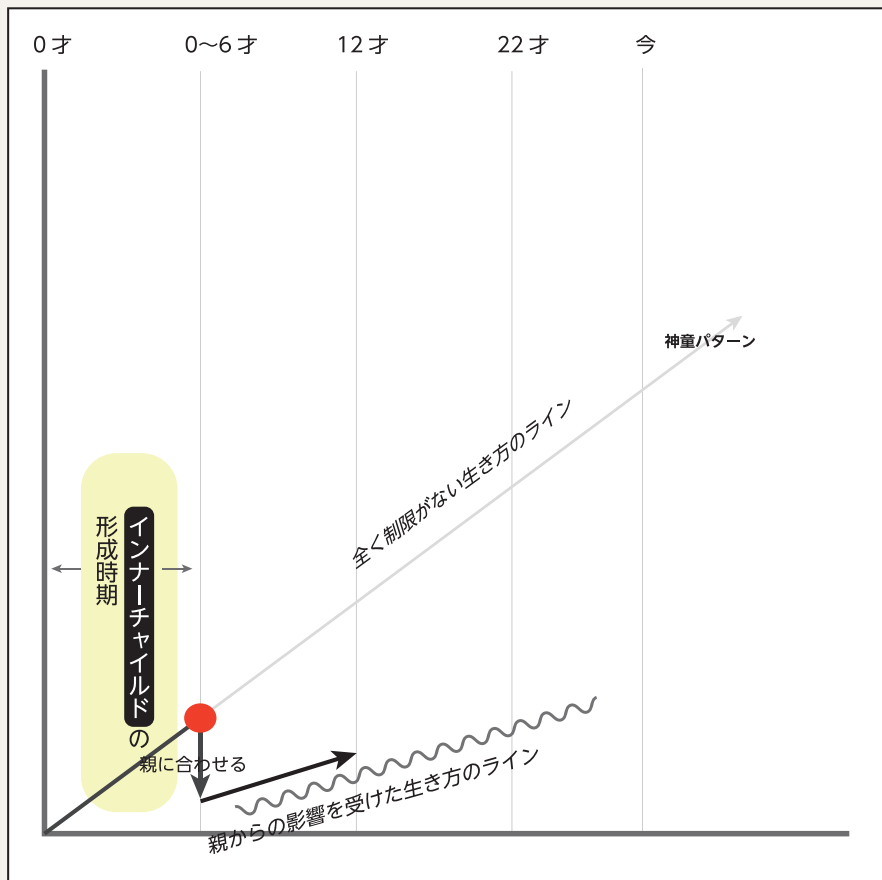


私

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。



それがリミッティングビリーフというものなんですね？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。

自己承認欲求がインナーチャイルドですか？



鈴木さん



私

そう。自己承認をもらいたいためにビジネスをしている人、多いでしょ？だからリミッティ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。

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。



鈴木さん



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ティ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ティングビリーフ、インナーペアレントというもの。

インナーペアレント？

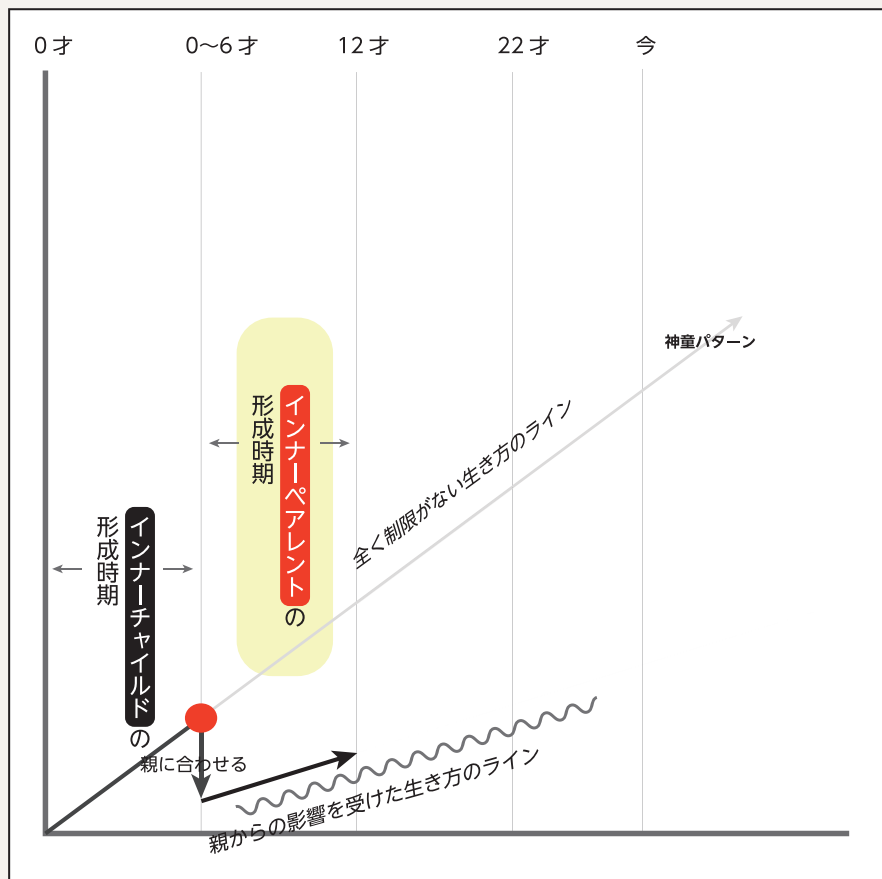


鈴木さん



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。



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？



鈴木さん



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しての価値観を持つ。そういうこと。

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。



鈴木さん



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。**

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。



鈴木さん



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？

そうです。嫁の実家に帰ればわかります（笑）。



鈴木さん



私

夫婦はお互いのリミッティングビリーの争いみたいなところもあるよ。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。

なんとかならないかなー、嫁との価値観の相違…。



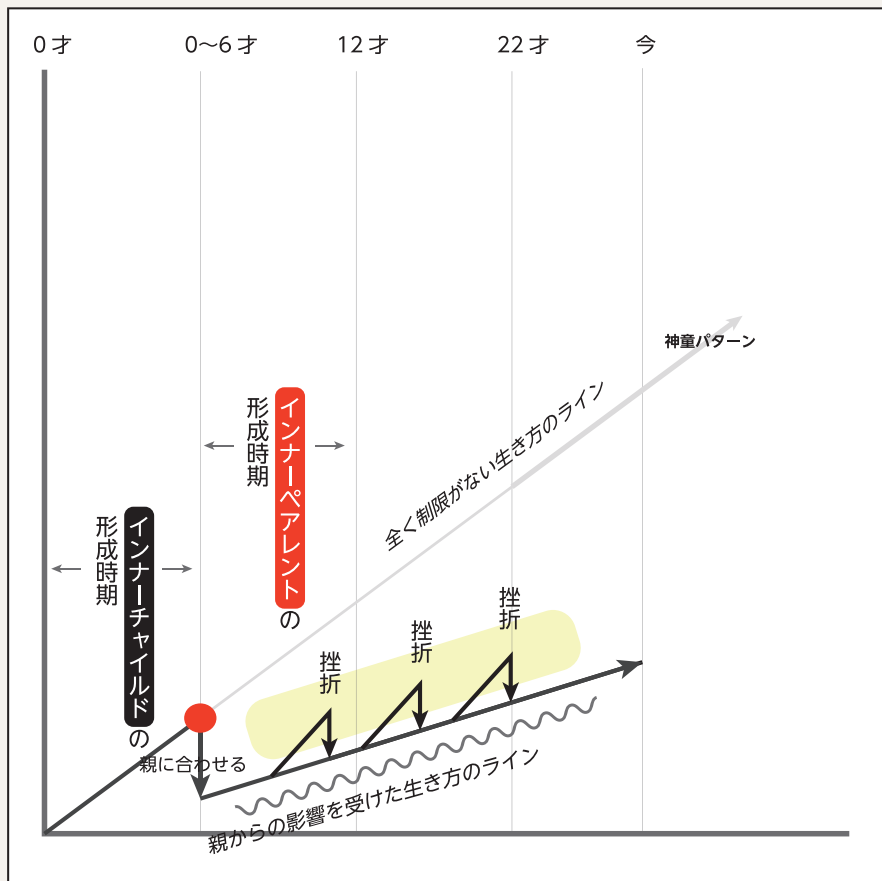
鈴木さん



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。



あー、わかりますね。僕は小さい頃、アイドルになりたいくて、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つ



鈴木さん

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？

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。



鈴木さん



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。**

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。



鈴木さん



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？

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。



鈴木さん



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。

あー、まさに僕の親がそんな感じでしたよ。



鈴木さん



私

学校で働こうって決めたのって何才の時だったの？

えっと、20才くらいの時ですかね？



鈴木さん



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。

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。



鈴木さん



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る。主人も自営業の息子でやっぱり同じ。

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？



鈴木さん



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。

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？



鈴木さん



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？

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。



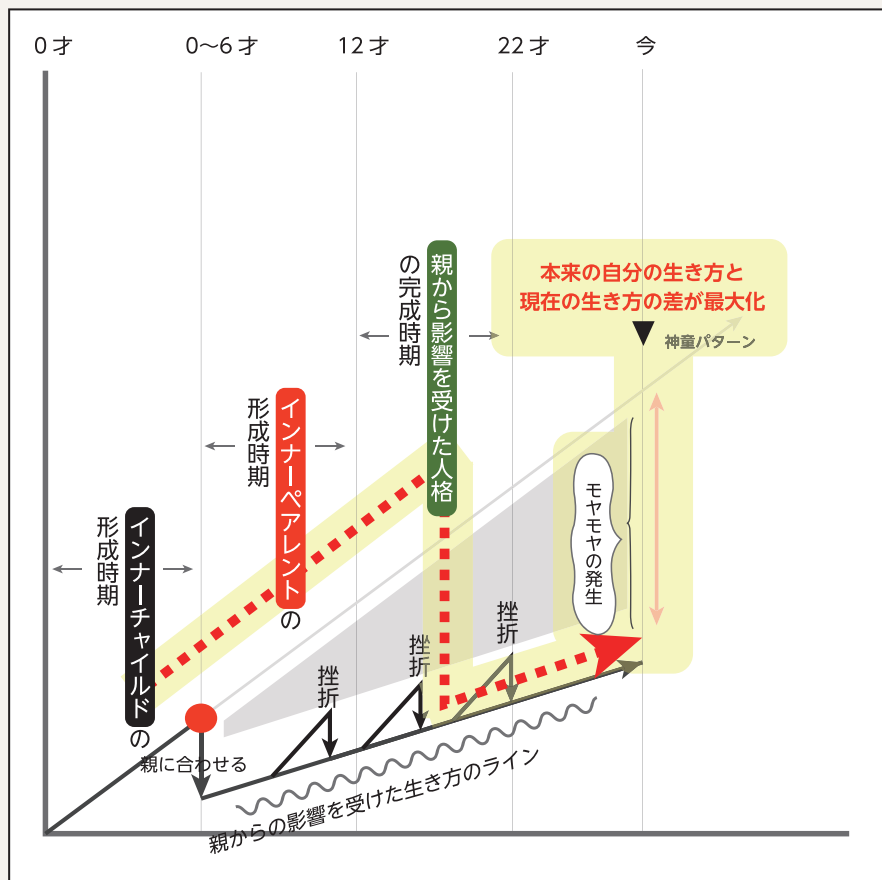
鈴木さん



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。





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？



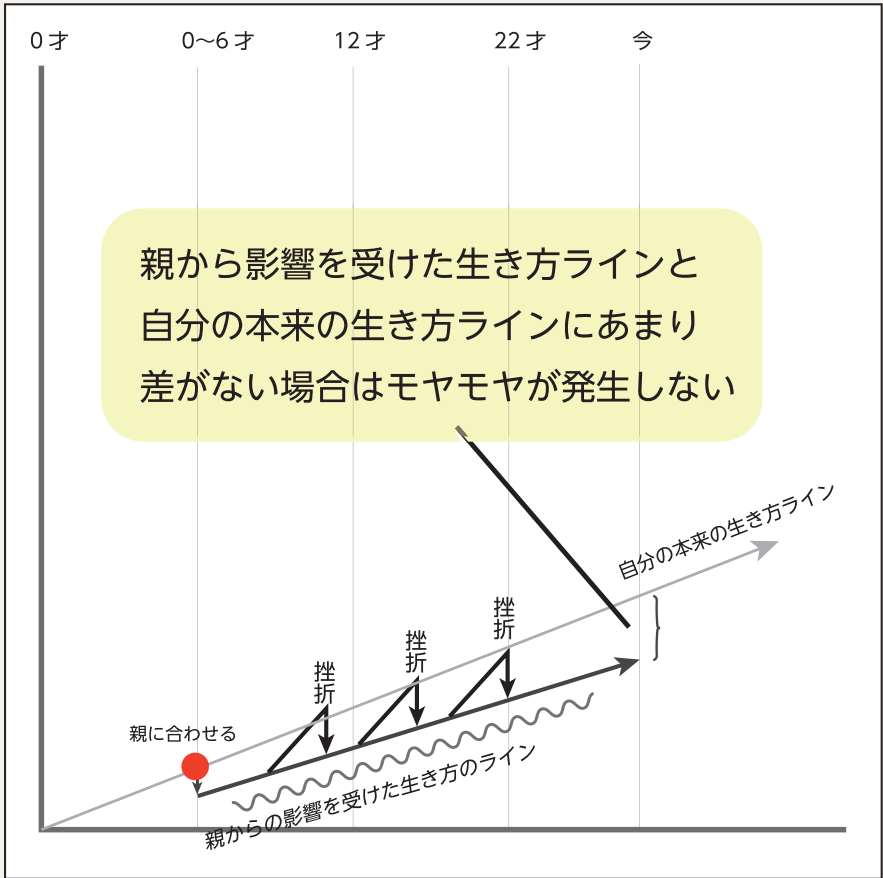
鈴木さん



私

そうですね、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」

と置いていけば別にモヤモヤはしない。



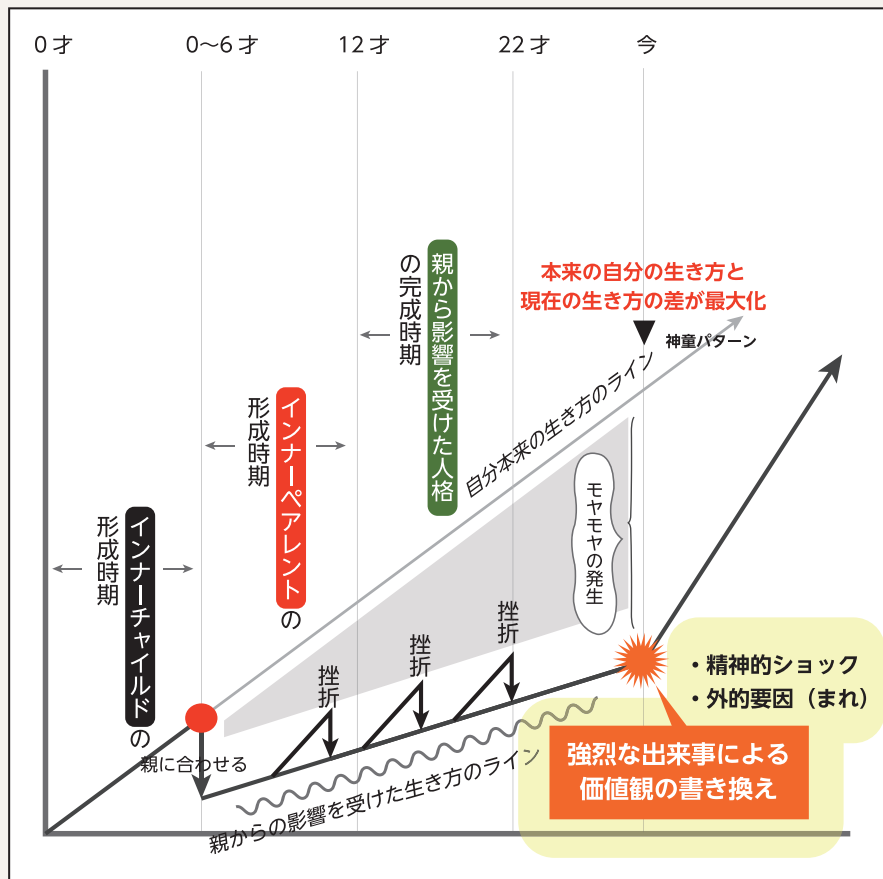
そっか。確かに僕の兄弟は、教師やってますけど僕みたいにはなってないもん。



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。



外的要因や精神的ショックですか？



鈴木さん



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。」みたいなことを、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。

モヤモヤが最大値に達した時にこれが起こるんですか？



鈴木さん



私

そう。ほとんどの場合、**悲惨な体験をすることが多い**ね。

へえ。あまり体験したくないなー。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？



鈴木さん



私

もちろん起こせないよ。

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？



鈴木さん



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？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、少しだけ私の人生の話に付き合ってね。

わかりました。



鈴木さん



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"親に合わせる"時がやってきた。

どんな出来事だったんですか？



鈴木さん



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！」

え？普通は喜ぶことなんじゃないですか？

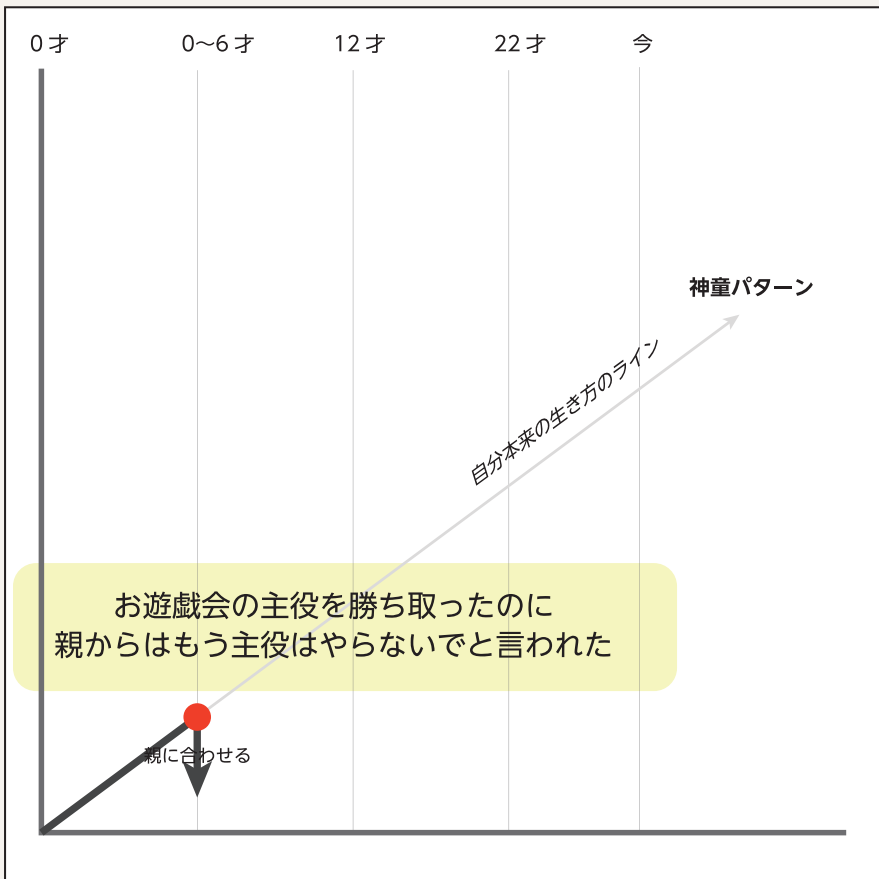


鈴木さん



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  
に生きてきたから、私にもそう生きてほしいと思っ  
たんだと思う。

なるほど。その後、加奈子さんはどうなっていった  
んですか？



鈴木さん





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。

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）。



鈴木さん



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、親に合わせる人生を送りつつも、ちくちくそのラインを外れるための挑戦をしてきたんだよ。

どんなことをされてきたんですか？



鈴木さん



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。

へえ。本当に歌手になりたかったんですね。



鈴木さん



私

上手いかどうかは別にしてね（笑）。

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）。



鈴木さん



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。

へえ。どんなことを制限されたんですか？



鈴木さん



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かけてきたり。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。

それはすごいですね…。それ毒親じゃ…。

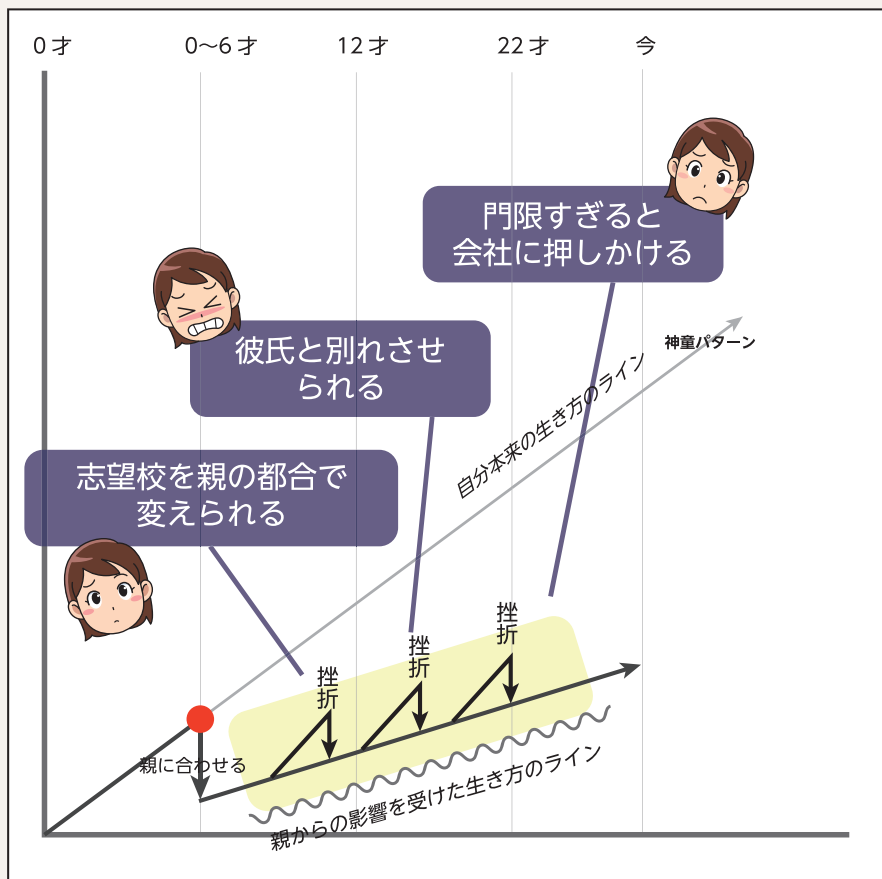


鈴木さん



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だよ。

お母さんが原因で自律神経失調症…。



鈴木さん



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。

なんか倉地さんの人生は僕よりもだいぶひどいですね。



鈴木さん



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。

家出ですか？



鈴木さん



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。

え？結婚はお母さんから離れるためですか？



鈴木さん



私

そう。それだけ母から逃げたかった。でもそれで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。

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？



鈴木さん



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。

なぜですか？



鈴木さん



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。

なんか倉地さん、かわいそうですね。



鈴木さん



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。

うつ病まで…。



鈴木さん



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。

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。



鈴木さん



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。

お父さんが…。



鈴木さん



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。

へえ。でも良かったですね。そんなお父さんがいて。



鈴木さん



私

そうなんだけどね…。その父が次の日、突然他界したの。

え？亡くなったんですか？



鈴木さん



私

原因不明の突然死。

…え、なんでそんなことが起こるんだろう？ちょっとそれは…。

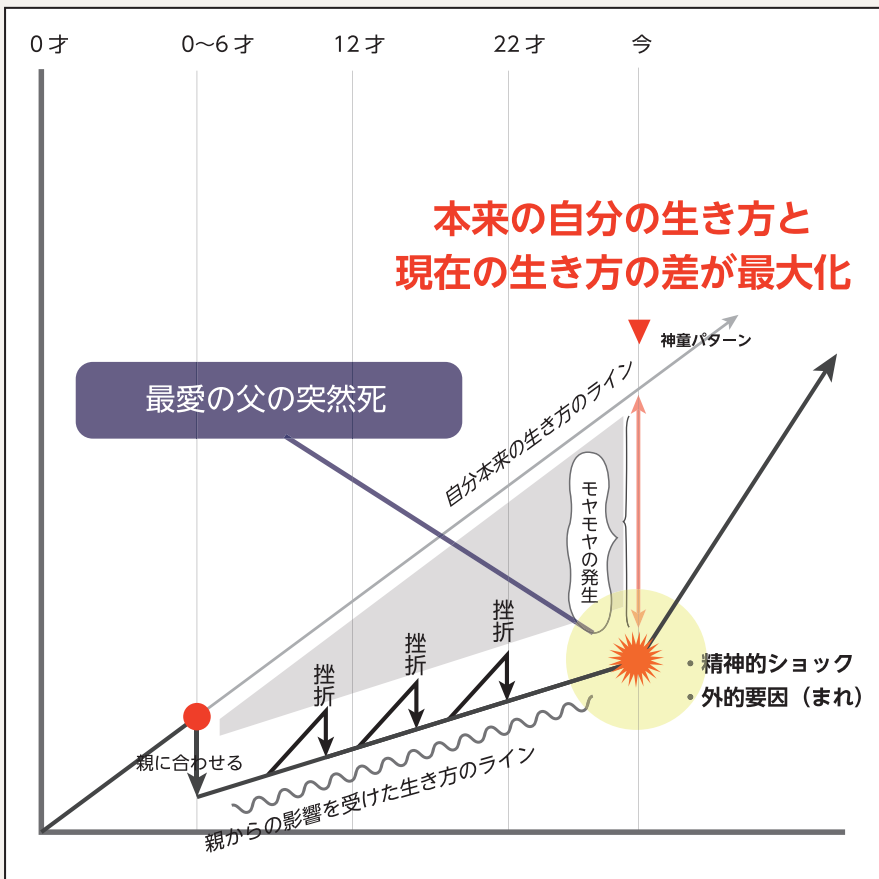


鈴木さん



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でね。

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



鈴木さん



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？

嫌ですよ、それは。



鈴木さん



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？

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？



鈴木さん



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。

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？



鈴木さん



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。

その場合はどんなことが今後、起こる可能性がある  
んですか？



鈴木さん



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。

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。



鈴木さん



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？

どうなったんですか？



鈴木さん



私

父がなくなった瞬間、**価値観が180度変わった。**

どう変わったんですか？



鈴木さん



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。

もらえない？



鈴木さん



私

自分が母親を求めている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。

離れるですか？

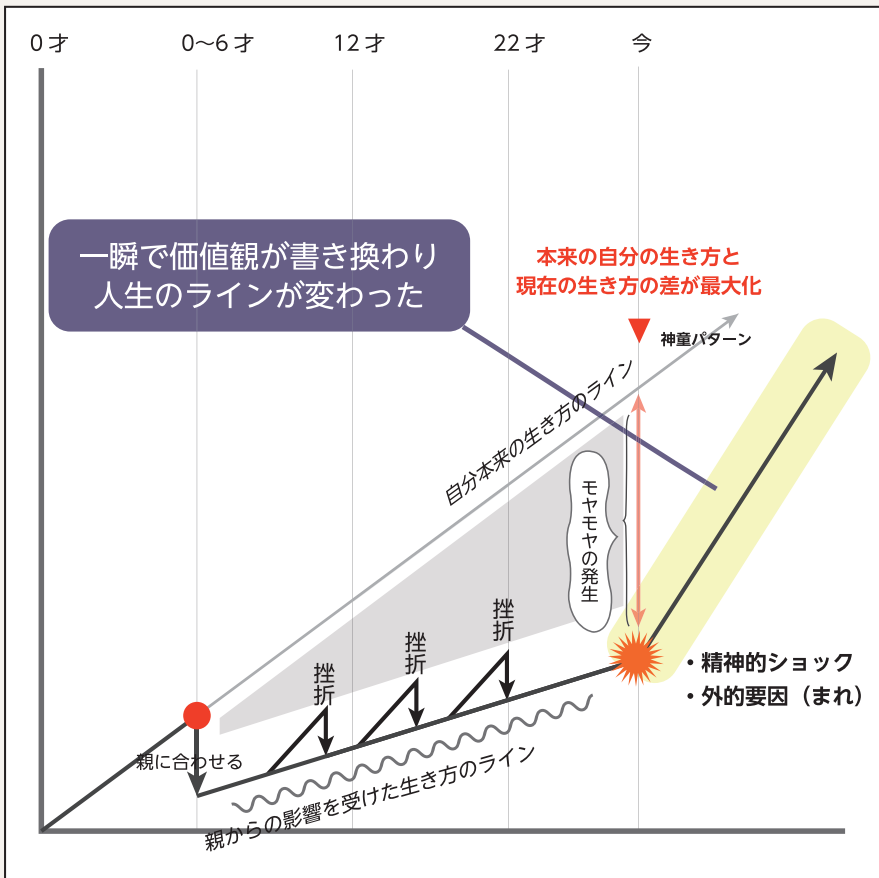


鈴木さん



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。**



なるほど。そんな経験をするとうなるんだろう？



鈴木さん



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。**

跳ねたわけですね？



鈴木さん



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。**

へえ。僕もそんな感じになれるか？



鈴木さん



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。

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。



鈴木さん



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



私

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>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  
↓
- 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。

なぜ生まれてから22才までなんですか？



鈴木さん





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。

なるほど。棚卸して何をするんですか？



鈴木さん



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。

へえ。どんな質問なんだろう。



鈴木さん



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。

へえ。



鈴木さん



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。

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。

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。

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？



鈴木さん



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。

僕は親からの愛情不足は感じたことはないんですけど…。



鈴木さん



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。

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。



鈴木さん

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。

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？



鈴木さん



私

リミッシ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シ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シングビリーフが発生するという仕組み**。

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。



鈴木さん



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シ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シングビリーフの存在がこたわるものではなくなってくる**。

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、親から認めてもらうとかですか？



鈴木さん



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。**

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？



鈴木さん



私

親に会いに行くとか、親に認めてもら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。

へえ。なんかすごそう。



鈴木さん

## 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

最後に行くのが未来を書き換えるために最初に行く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。**

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？



鈴木さん



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たくなったり、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。

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。



鈴木さん



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。

0才

0~6才

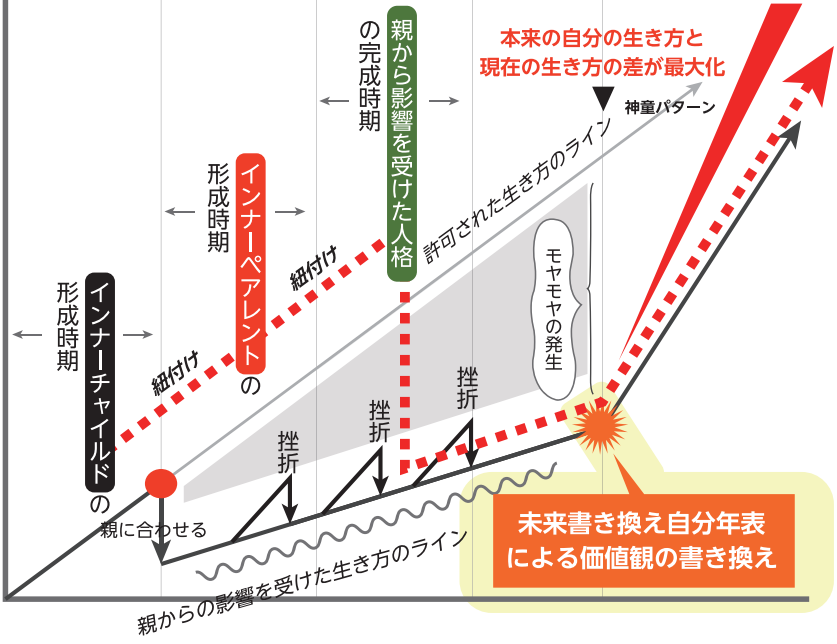
12才

22才

今

### 未来書き換え自分年表ですること

親との愛情のかけ違い・行き違いによってインナーチャイルドが生まれた人はその誤解を解くことによって未来を書き換えられる



## 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？

はい。もう楽しみです。



鈴木さん



私

大前提として言っておくと、**リミッティ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。**

輝く？



鈴木さん



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。

ありましたね。ほぼいない人ですよ？



鈴木さん





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ティングビリーフを刻まれた人でも、そのリミッティングビリーフを超えると神童くんとまではいかにしても周りとはちょっと違うオーラを放つ。

オーラですか？



鈴木さん



私

それだけリミッティ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。

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。



鈴木さん



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。

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。

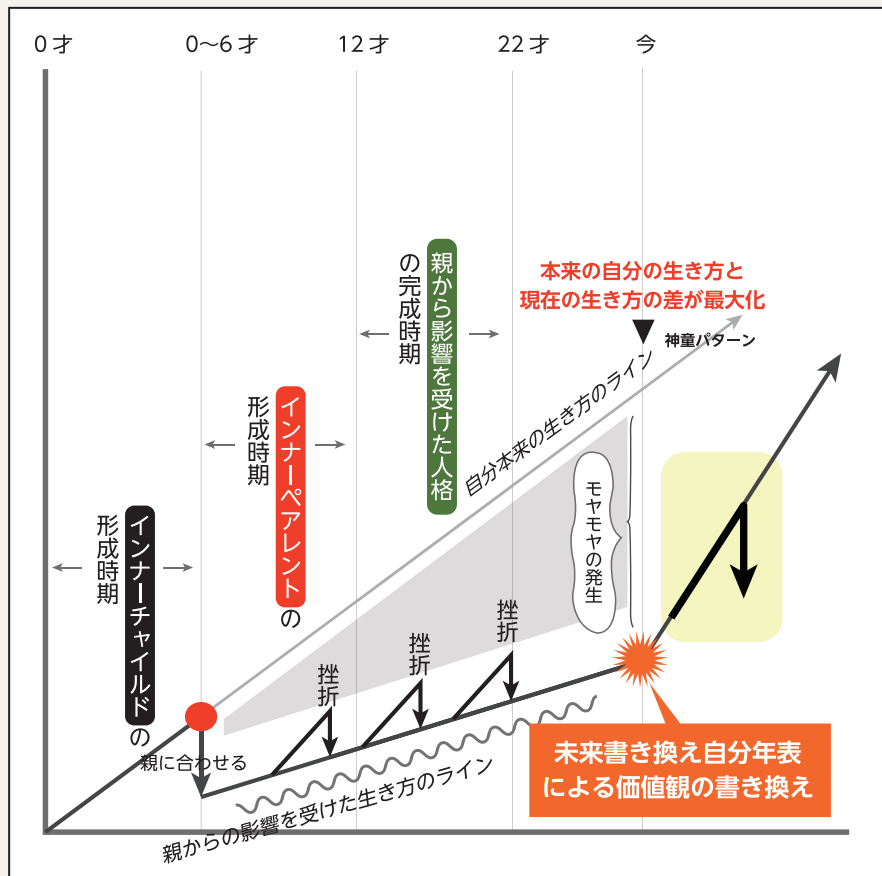


鈴木さん



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？

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ますね。



鈴木さん



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**もっともっと、以前のような親から影響を受けた生き方ラインに戻る**ことが嫌で嫌でしょうがなくなる。

戻ることは違う、ダメだと感じるわけですね？



鈴木さん



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。

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を防げるんですか？



鈴木さん



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**。

成長していくことですか？



鈴木さん



私

ちょっとぼやとしてるけど、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**。

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？



鈴木さん



私

人が一番成長できる場所ってどこだと思う？

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。



鈴木さん



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。

お客さんに講座を教えるからですか？



鈴木さん



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が一番成長できるね。

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？



鈴木さん



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う。**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。

そっか。でも何を教えるかですよね？



鈴木さん



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。**

なるほど。そういうことか。



鈴木さん



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。

そ、壮大ですね。



鈴木さん



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？

そうですね。



鈴木さん



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。

僕もそうなりたいですね。



鈴木さん



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。

ですね。なんかやる気出てきた！



鈴木さん



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。大体わかつ  
たかな？

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。



鈴木さん

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

## 著者紹介



株式会社ギフト  
倉地加奈子（くらちかなこ）  
三重県四日市出身  
愛知県豊橋市在住

これまで 200 人以上の人のリミッティングピラード抽出カウンセリングを行い、800 人以上の人のビジネス運営に携わる。幼少期から母親の目を気にしすぎて生きてきたことにより、12 才の時に自律神経失調症を発症、15 年以上にわたり精神的な病に苦しむが克服。その病こそがリミッティングピラードから来るものだと知り、それ以来、人のリミッティングピラードに携わり、ビジネスを飛躍させるためのカウンセリング、コンサルティングを行っている。愛知県豊橋市でオンラインを中心に活動中。主人と子ども 2 人の 4 人家族。

お問い合わせ先  
株式会社ギフト

〒440-0881  
愛知県豊橋市広小路 3-54-1 (1503)

090-9176-3110

website [kurachi.jp](http://kurachi.jp)  
mail [info@kurachi.jp](mailto:info@kurachi.jp)