

# 人生のマイナスを プラスに変える秘訣

ビジネスカウンセラー  
倉地加奈子

人生をマイナスにしてしまう  
リミッティング♡ビリーフの正体

15年以上自律神経失調症と戦い克服して身につけた  
自分のトラウマを原動力に生きるとっておきの方法とは？

# 目次

## 第一部

幼少期から母の愛情不足を感じていた私	3
自律神経失調症を発症し入院	4
就職してわかった仕事の楽しさ	9
二十歳を超えて父が相談相手になる	10
母との決裂の日	13
自由への道	14
お金はなかったけど楽しかった母と離れた暮らし	16
仕事にも精がでる	17
母の我慢が限界になる	18
母はなにひとつ変わっていなかった	20
母から逃れる唯一の方法を思いつく	22
私の身勝手な結婚が引き起こしたこと	24
営業をする機会が私に与えられる	26
とうとう鬱病を発症	28
私の病気のために家族が一つになってくれた	30
次の日のこと	31
病院での出来事	32

## 第二部

お葬式の後	34
父の死が私にもたらしてくれたもの	35
父の死にまつわる真実	38
私の中で一番変わったこと	43
本当に現れた無人島で生きていけそうな男性	44
ビジネスを教えていく中で気づいたこと	45

## 第三部

リミッティングビリーフが顔を出すとき	50
セールスをする時に売ることを止めるインナーペアレント	53
自分のリミッティングビリーフがわかると自分に集まる人が変わる	56
リミッティングビリーフと文章とトークの関係性	58
夫婦間でのリミッティングビリーフ戦争	60
リミッティングビリーフを外せたら起こること	64
リミッティングビリーフを外すためのヒント	66
リミッティングビリーフを外した感覚を体感するっておきの方法	69
リミッティングビリーフとは結局何か?	71

## 第一部

### 幼少期から母の愛情不足を感じていた私

私、倉地加奈子は、中学の時に自律神経失調症を発症し、その後、約15年以上にわたり病気と付き合ってきました。今でこそ、完全に克服していて、病気を患っている間、自分自身がどのような精神状態だったのかも忘れてしまっているほどですが、当時の私は、

「何の意味があつて私は生きているんだらう？」

といったようなことを常に考えて、生きていたように思います。

私は兄二人、三人兄弟の末っ子として生まれました。母は男の子が可愛いのか、兄二人ばかりに手をかけて、末っ子の私は、母にどこかないがしろにされているような、愛情不足を常に感じていました。

小さい頃の私は、なんとか母の目を引こうと、お遊戯会で主役になったり、みんなが嫌がることをすすんで買つてでたりと、あの手この手を使って色々なことを試みていたように思います。

しかし、私の心とは裏腹に、母の愛情を求める私の心は母に届かず・・、逆に手がかからないしつかり者と母の中で解釈がなされ、母の私への関心はさらに薄れていきました。6歳の頃に、母の目を引こうとプチ家出をしたこともあります。

「私がいなくなれば母の関心が兄から私に移つてくれるかな？」

母の目を盗んでひっそりと家を抜け出し、一人、薄暗くなった公園のブランコで、母が来てくれるのを待つ私。しかし、真っ暗になるまで待つても、いつこうに母は来てくれません。

「もしかしたら、私のいる場所がわからずに大騒ぎになっているのかな？」

心配になった私が家に戻ると、私がいなくなったことにさえ気づいていない母が、兄二人が宿題をしないことを叱っているのを見て、

「母は私に関心がないんだ。」

と子ども心に、とても悲しくなったのを覚えています。

小学校に入学してからも母の私に対する態度は変わらず、私は母の愛情を欲したまま、母に振り向いてもらいたいという思いはどんどん強くなっていきました。

## 自律神経失調症を発症し入院

そんな時、母の私への愛情不足をさらに、思い知らされる出来事が起きます。中学一年になった時のことです。私は中学入学2日目に急性盲腸炎を発症、緊急手術を行うことになり、そのまま入院することになりました。

お腹は痛かったですが、母に心配してもらえる良いチャンスだと半分、嬉しい気持ちもあつたほどです。しかし、そこでも母は、

「あなたが盲腸になったのは好き嫌が多いからよ。」

「しっかりとご飯を食べないからこんなことになるのよ。」

私の体を気遣うどころか、盲腸になったのは私の責任だ、と言わんがばかりの母の態度に、中学一年生の私の心はむしばまれていきました。

一週間後、退院した私は盲腸の症状がひどかったこともあり、運動を制限するようにお医者さんから言われていたのですが、退院から5ヶ月が過ぎた頃、体育祭があり、お医者さんからも、

「そろそろ運動も大丈夫。」

と言われていたので、200メートル走を走るようになりました。久しぶりの運動なので気をつけなければいけなかったのですが、そこは体育祭、母に良いところを見せようと、全力疾走をした瞬間、

ブチッ

嫌な音とともに、右足に亀裂の入ったような激痛を感じました。運動不足の状態で急に激しい運動をしたことによるひどい肉離れでした。私はそのまま病院に運ばれました。

病院の待合室で右足を包帯でぐるぐる巻きに固定されていると、母が私に駆け寄ってきて、こう言葉を浴びせてきます。

「また病院のお世話になるなんて何をしているのー！」

私としても、やっと運動ができるようになって、さあこれから、という時に起こしてしまったケガにショックを受けている上に、さらに母にそのような言葉を浴びせられ、私の精神はこの時、限界を迎えていました。そしてこの日を境に、私の体調がおかしくなっていくます。

風邪のような症状がながく続くようになり、高熱がおさまりません。それでも母は私を無理やり学校に行かせようとしています。症状が一週間ほど続いた時、さすがに行きつけのお医者者から、

「大きな病院で診てもらったほうが良い。」

との診断を受け、街で一番大きな市民病院で精密検査を受けることとなります。市民病院の小児科で私を診察してくれた先生が、私を一目見て、

「神経症の検査をしましょう。」

と言われました。そしていろいろな検査後、その先生から言われたのが、

「加奈子さんは、自律神経失調症を発症していて、限界を迎えている状態です。今すぐに入院の必要があります。」

その時が、私がその後、約15年以上にわたって付き合うことになる病気が発症したそのときでした。当時は自律神経失調症やうつ病などの精神疾患を、今ほど耳にすることも少なく、母にとってはよくわからない病気により、私が入院することになったことに、

「もう本当に格好が悪いわね。」  
と嘆いていたのを覚えています。

私の自律神経失調症に気づいてくれたその先生は、伊丹先生（仮名）という方で、子供の心の病気を専門とする方でした。

「これからは子どもが精神疾患がどんどん増えていくから私が世の中の役に立ちたい。」  
とおっしゃっていて、まるで現代の子どもの現状がこうなることを予測するかのような、先見性を持った素晴らしい先生です。

伊丹先生には、私は病気を克服するまでの間、約15年以上にわたり、その後、ずっとお世話になることになります。そして病気が治った現在でも、連絡をとらせて頂いている、私にとっては心のメンターの存在です。

入院中、伊丹先生は、  
「心が休まるまでここにいれば良い。」  
常にそういうことを言ってくれていました。

それと合わせて、私の精神疾患の原因が母であること、病気を悪化させないようにするには、母親との距離を保つことが重要だということも話してくれました。

ただ私としては、

「母を求めているのに、なぜ距離を置かなければいけないの？」

その時にはまだその言葉の意味がよくわかりませんでした。

二週間ほど入院し退院することが決まった時、伊丹先生と母と私で話し合いをする機会が設定されました。その会話を聞いて、母が私のことを守ってくれるような気がして、本当に嬉しかったことを覚えています。

**伊丹先生**

お母さん、加奈子さんの精神疾患は追い詰めてしまうとどんどん悪化してしまいます。学校に無理に行かせることなく、娘さんの意思を尊重してあげて下さい。

**お母さん**

わかりました。ただ、授業が他の子に比べて遅れてしまうのがかっこ悪いです。

**伊丹先生**

それよりも今は、娘さんの精神状態を安定させることが一番です。

**お母さん**

わかりました。娘がよくなるように先生の言うようにいたします。

次の日の朝、退院後すぐということもあり、私の気持ちは下がっていました。頼りの伊丹先生もいません。「布団から出たくないな。」

そんなことを考えていた時に聞こえてきたのが母の言葉でした。

**お母さん**

たくさん休んで周りに遅れを取っているんだから早く起きなさい！

昨晚、母が伊丹先生に言った言葉はなんだったんでしょう？学校に行くのを嫌がる私の手を無理やり引いて、中学校の門まで母に連れて行かれます。この時に感じたことがあります。

それは伊丹先生のアドバイスを見直し、私のことよりも世間体や周辺の目を気にする母に、「たぶん、これからお母さんは私の気持ちをわかってくれないんだろうな。」

私がこれまで母に求めてきたものが手に入らないことで自律神経失調症を発症し、今の苦しい状況を作っている。

**伊丹先生** 母親との距離を保つこと！

先生の言葉の意味がなんとなく理解できた瞬間でした。

その後、中学、高校生への進み、私の自律神経失調症は良くなったり悪くなったりを繰り返しました。でも、病院に通いながら私は病気と付き合い続けます。

高校進学を迎えた時、母からこう言われます。

「あなたがお兄ちゃんの敵をとるのです。」

私は、母が兄に行かせたかった学校を、無理やり受験させられ、私が行きたかった私立の高校に入れてもらえず、半ば無理やりに行きたくもない公立の高校に入れさせられました。

高校時代、はじめにもあいましたが、母親に相談することも出来ず、相談できるのは友達と伊丹先生だけ。伊丹先生に言われた通り、母と微妙な距離を取りながら、自分の精神疾患と付き合い合っていく毎日。しかし、高校を卒業したくらいから、どういうわけか、母の私に対する接し方に変化が生まれてきました。

それまでは兄二人に手をかけ、私にはあまり関心がなかった母親が、兄たちが大きくなり、手をかけられなくなった時を境に、いきなり私への執着が高まります。

学校でのいじめのストレスを紛らわそうと始めたアルバイトを反対されたり、できた彼氏の職業が飲食店勤務ということで別れさせられたり、

「どうして私のやることなすこと全てに反対するの？」

「それは私のことを本当に思っていてくれていていることなの？」

この時期から私と母の間で、いさかいが絶えなくなっていました。

## 就職してわかった仕事の楽しさ

インテリア専攻の短大を卒業した私は、地元にある、大手の家具屋さんに就職しました。その会社で、高級とされる家具を販売する営業として働き始めます。

営業の仕事は私にとっては天職で、配属と同時にずっと好成績を出し続けることができました。なぜ、配属と同時にいきなり売れていったかと言えば、実は、幼い頃から母の気を引こうと、母の気持ちを探り続けたことにより、いつの間にか、**人の気持ちを読むことが出来るようになっていた**からです。

新しいお客様と初めて会った時には、そのお客様が買う意思がある方なのか？いくらぐらい購入されるのか？営業という仕事をしたことがないのに、それまで自律神経失調症を患ってきたことにより、普通の営業の人なら、長らく経験しないと、身につけられないような、お客様の気持ちを読む洞察力が、自然と身につけてしまっていたのでした。

小さい頃から続けてきた、母の心を読むことの難しさに比べれば、母以外の人の心を理解するのは、私にとってはそれほど難しいことはありません。

ちなみにその後の人生の中で、家具屋さんだけでなく、様々な営業職を経験しましたが、大きなスランプを経験したことは一度もありません。この頃は仕事が楽しくて仕方ありませんでしたし、どんな好きな営業という仕事にのめり込んでいったように思います。

そんな私にまた、ストップをかけてきたのが母でした。営業職というのはお客様商売なので、夕方5時に

きつちり帰れる仕事でもなければ、帰る時間がかかなり遅くなることもあります。

普通のOL出身で、そんな働き方を経験したことがない母にとって、娘が夜遅くに帰ってくるのが考えられなかったのでしょうか。

「私が帰りが遅いのは男の人と遊んでるのではないか？」

「仕事でそんなに帰る時間が遅くなるはずがない。」

ある夜、私が会社の従業員出口から外に出て帰ろうとすると、何かの違和感を覚えます。私の帰宅時間が本当に仕事で遅くなっているのかを確認するため、隠れて車で様子を見にきていた母の視線でした。

私は気づいていないフリをしてそのまま家に帰りましたが、そのようなことが何度も続き、

(そんなに私のことが信用できないのか?)

(私の生きがいになっっている仕事さえ好きにやらせてくれないのか?)

私の中で、母への不信感が日に日に高まっていきました。

## 二十歳を超えて父が相談相手になる

この頃、私が初めてしたことがあります。それは父に母のことを相談したということでした。それまでは、娘の相談ごとは母にするもの、というのが、一般的な常識だと思い込んでいて、父に何かを相談するという行為自体、したことはありませんでした。

経営者でもある父は、非常に威厳がある人で母を愛していましたし、母のことを父に相談するということ

はダメなこと、と思い込んでいたのですが、母の行動がエスカレートするにつれ、私の中で限界がきて、ある日、思い切って父に相談してみたのです。

**私** おとうさん、相談があるんだけど……。

**お父さん** 珍しいね。何かあったの？

**私** 少し聞いて欲しいことがあって……。

**お父さん** もしかしてお母さんのこと？

**私** うん。お母さんと私、うまくいってないの知っているよね？

**お父さん** うん、わかってるよ。

お母さん、小さい頃から、私にまったく関心がなかったのに、私が年ごろになった途端にすごい執着してきて、最近では私の職場までこっそり見に来て困ってるの。

**お父さん** あー、知ってるよ。やめろって言ったんだけどね。

初めて父に母のことを話しましたが、まさか、母が私に対してしている行動をやめるようにと、言ってくれていたとは思いませんでした。

それまでの人生の中で、なんとなく家族の中で、私の味方はいないだと、ずっと過ごしてきた私にとって、こんなことなら、もっと早く父に相談していればよかったと心から思いました。

この時を境に、私は、母のことを父にいろいろと相談するようになっていきます。ある日いつものように母と言いつ争いになり、父に相談した時のことです。

**私** お父さん。また、お母さんのことなんだけど。

お父さん

うん、どうした？

私

お母さんは私の行動が全て、自分の思い通りにしないと気が済まないのかな？

お父さん

ん？どういうこと？

私

今日、お母さんに、「お母さんの言う通りにしてればいいのよ。」と言われたんだけど、本当に私のことを思って言ってくれてるのかなって思ってた。

お父さん

加奈子、お母さんは昔からそういう人だから何言っても変わらないよ。

私

でもお母さんが全て正しいなんてことないと思うし、私もお母さんと一緒にいることが限界にきている……。家を出たい。

お父さん

そうか、だけどお父さんは家を出ることには反対だ。お母さんとうまく距離を取りながら生活してみたらどう？

母と距離を取りながら生活する。このことは私が自律神経失調症を発症した時に、伊丹先生から言われた言葉と同じでびっくりしました。

私

お父さんには言ってなかったけど、私の病気も元はと言えば、お母さんが原因で、私も良い歳になってそろそろ限界だよ。

お父さん

わかった。お父さんが加奈子とお母さんと一緒に話をしてあげるから、お互いの意見を通すんじゃないかって折り合いをつけてみたらどう？

私

お母さん、折り合いなんて、絶対してくれないと思う。お母さんが譲ってくれないなら家を出てくつもりだけどわかってくれる？

お父さん

わかった。三人で話して、お母さんが全く加奈子に譲るところがないなら、そういうことも考

えるしかないね。

うん。

私

父に相談してわかったことがあります。今、父に感じていることは、私が幼少期から夢見てきた母にして欲しかったことで**母性**だということでした。この頃から私の中で父の存在は私の心のよりどころになっていきます。

驚くべきことにそれ以来、ずっと通いつけていた伊丹先生のところには、気づけば、通わなくなっていました。

## 母との決裂の日

数日後、父と母と私で話し合いの場が持たれました。

お父さん

お母さん、今日は加奈子が言いたいことがあるみたいだから口を挟まずまずは聞いてあげて。

お母さん

・・・

私

お母さん、小さい頃から愛情不足を感じていて、お母さんに私の方を向いてほしいとずっとアプローチしてきたにもかかわらず、全くこつちを向いてくれなかったのに、お兄ちゃんに手がかからなくなって、私が年頃になったから、いきなり私に執着して、私のやることなすことに

口出し監視するのはやめてほしい。

お母さん

私

お母さんが家具屋まで私を見に来ているのも知っているし、私ももう、子どもじゃないんだし、仕事しているんだら自由にさせてよ。

お母さん

・・・。

お父さん

お母さん、加奈子ももう大人なんだから、争っていても前に進まないから、お互いに譲ることも必要なんじゃない？

お母さん

お母さんは嫌。

私

私は半分譲ろうって思ってるし、お母さんが全く変わろうとしないなら、この家を出て行く。そんなことは許しません。

お母さん

母は、父の仲介にも聞く耳を貸さず、出ていく許さない、の言い合いが長く続いて、話し合いは、全くの平行線のまま、幕を閉じました。そして、その日から母に隠れての私の家出作戦がスタートします。

## 自由への道

母は全く納得していませんでしたが、この話し合いを境に、私は一人暮らしをするための物件を探しはじめます。

幸い、家からある程度、離れた距離に、良い物件が見つかり、私は勝手に賃貸契約を済ませました。保証人は父にお願いしました。母との話し合い以降、父は私が家を出ることを密かにサポートしてくれました。しかし、母に見つからないように家を出ようと、自分の部屋から新居に少しづつ荷物を移動していき、あと一回分の荷物の移動で家を出られそうという時に母に見つかります。

その日、仕事から帰ると普段は電気がついてはいるはずの家全体が真っ暗でした。嫌な予感がして、自分の部屋に入ると、真っ暗な私の部屋に母が座っていました。そして、今まで見たこともないような鬼の形相で私をにらみつけます。

**お母さん** 荷物どこへやったの？

**私** 私、出てくから。

**お母さん** そんなことは許しません。

**私** 許されなくても出て行く。話し合いをしたのに全く譲ってくれなかったのはお母さんでしょ！

私はまとめてあった最後一つの段ボールを腕に抱え、母を振り切るように家を飛び出しました。母の怒鳴り声が後ろで聞こえましたが、その声を遮るように車のドアを閉め、走り出します。車で新居に向かう途中、小さい頃、母親の気をひくために、公園にプチャ家出をしたことを思い出していました。

当時、**母に私の方に向けてもらうために**した家出は、今では、**母から逃げるための**家出に変わっています。「これで本当に母から解放される。」という清々しい気持ちしが怖いという気持ちを上回り、中学生の頃に伊丹先生から言われた、**母と距離を置く**ことが初めて現実となった瞬間でした。

## お金はなかったけど楽しかった母と離れた暮らし

晴れて自由の身になれた私は、それまで母に抑えつけられていたものがなくなり、ゴムまりのように、自由な生活を謳歌しました。

自宅に友達を呼んだり、会社で誰かの送別会があっても、私だけ早く帰る必要もありません。自分ですべてを選択できる喜び、一人で住むことがこれほど楽しいことなんだと実感します。

ただ、自由は手に入れたのですが、一つ、私からなくなりました。それはお金だったのです。母は私を自由にさせないために、私が毎月の給料でコツコツ貯めていた定期預金の通帳を管理していました。私は、その通帳を母に取られていたために、月の給料だけで生活しなければいけません。そこに自由を手に入れた私です。私の手元からはどんどんお金がなくなっていきました。

生まれて初めて金欠というものも体験しました。父が自営業をしていたこともあり、裕福ではないにしろ、これまでお金がない、という感覚を、体験したことがなかったので焦りましたね。

ある月の給料日5日前の日の出来事です。私の財布の中は残り千円になり、「あと5日、どうやって過ごそうか?」と思っていると、私の中にどうしても「シンジャーエールが飲みたい!」という欲求がわき上がり、大雨の中、アパートの前の建物にある自動販売機に走りました。

しかし、その日は、とにかく雨が激しかったために、握りしめた千円札はビショビショになってしまい、自動販売機にその千円札を差し込むと、お札が途中で入らなくなってしまう。そして、押しても引いても動かなくなってしまった千円をあるうことか私は、強引に引き抜こうとしてしまい、千円札が真っ二つに破れてしまいます。

私の手元にある半分の千円札、自販機のお札の投入口からかすかに見える濡れた半分のお札。

「あと5日どうやって生活していけばいいんだろう。ジンジャーエールなんて買うんじゃないかった。」

とつさに私は自動販売機に書いてある連絡先に電話します。しかし、こういう日に限って管理している人が応答しないではありませんか……。

しょうがなく私は、濡れた半分の千円札を握りしめ、部屋に戻りました。結局次の日、自動販売機を管理する人が現れ、半分の千円札は私の元に返ってきて、その月の金欠の難を逃れたのですが、あれは焦りましたね。私のそれまでの人生の中で、一番の金欠の日になりました。

ただ、そんなことがあっても、母の呪縛の中の生活に比べたら、楽しいエピソードの中の一つです。まあ、このエピソードのおかげで、お金がなくなっても何とか生きていけるんだなという変な自信もつきましたね。

## 仕事にも精がでる

大好きな仕事もはかどりました。なにせ、門限を気にすることなく、外回りにもいけるし、夜遅くまで残業をすることだってできるようになったので、大好きな営業の仕事を中心に置きなくできます。

それまでも成績は常に出してきたのですが、母の抑圧がなくなったことよって、私の売り上げはどんどん伸びていき、会社が指定する次の月のノルマまで当月に見込めてしまうほど、営業として売り上げを出すことができるようになります。そして、その勢いで私は、同期で一番に、フロアマネージャーになりました。

この頃に同期の同僚から聞かれたことがあります。

「加奈子さんはいつも数字を出してすごいね。」

こんなことを聞かれた時に私はつい、その子に言ってしまう。

「え？普通にならなくていれば売り上げなんて出るんじゃないの。」

そう言うと彼女は、明らかに不快な顔をして私の前を去っていきました。

「私、なんか変なこと言ったかな？」

私にとっては本当に営業という仕事は天職だったので。だって、売り上げを出せば出すほど、自分の存在価値を感じることができる。それは私が小さい頃から母から一番にしてもらったことで、自分の存在価値を全く感じない状態で生きてきた私としては、唯一、自分の存在価値を感じることができるたまらなく好きな場所、それが営業という仕事で、売り上げが上がらないことは私にとっては恐怖でしかなく、それは絶対にしない。そんな思いで仕事を常にしているそれが普通なのです。

前にもお話ししましたが、母の気持ちを読むことに比べたら、お客様の考えていることは非常にシンプルで手に取るようにわかりました。ただ、そんな私を、周りの子は嫌みだと捉えられたようです。

でも営業は本当に楽しかった。しかし、そんな楽しい日々は長く続きませんでした。家出をして一人暮らしをはじめた約8ヶ月後、一本の電話により、私の生活は良からぬ方向に進んで行くことになりました。

## 母の我慢が限界になる

電話は父からでした。電話口で父が私にこう言います。

お父さん

お母さんが帰ってきてくれと言っている。

私

今さらまた、お母さんと一緒に住むことなんてできないよ。

お父さん

実はお父さんが加奈子の肩を持っているのに気づいて、「これ以上、お父さんが加奈子の肩を持つのであれば離婚する。」とまで、お母さんが言っているんだ。

私

……。お父さん、今まで私のことをかばってくれてありがとう。少し考えさせて。

そう言つて私は電話を切りました。悩みました。私は初めて偉大な父が困っている声を聞いたように思います。

「それほどまでに母が荒れているんだな。」

「大好きな父が私のために困っているのには耐えられない。」

私の家出も今の状況も、父のサポートなしではできませんでした。そして私が原因で父と母の関係が崩れてしまうことは、私自身が一番望まないこと……。

「戻ることしか選択肢はないのかな。」

私は父に電話をしました。

私

お父さん、家に戻る話だけど。

お父さん

考えてくれたかな。

私

私、家に戻る。でも条件があるの。

お父さん

何？条件って。

私

今、私、職場でフロアマネージャーになって、しかも22歳だし、前のように仕事が終わっ

たら、すぐ帰ってこいみたいな生活はできないの。せめて夜の10時までには帰る門限にしてくれないと戻れないよ。

**お父さん**

わかった。その条件でお母さんに話してみるから戻っておいで。

こうして楽しかった一人暮らしにピリオドをうち、私は再度、母の元へ戻ることになるのでした。父が母に私の提示した条件を飲んでくれていると信じて。家に戻ると母がいきなり私に高圧的に話します。

**お母さん**

お父さんから聞いたけど門限は10時は遅すぎます。9時です。

なんと私の願望虚しく、戻った初日に、私の提示した条件は、もろくも母によって変えられてしまったのでした。

## 母はなにひとつ変わっていなかった

門限を9時に設定された私はなんとか9時までに家に帰ろうとしますが、立場が変わったことと、後輩との付き合いなども増えている、9時に帰るということがとても厳しいところがありました。それまでの一人暮らしで自由に慣れてしまった私は、余計に母の呪縛にすごいストレスを感じ始めます。

ある日のこと、門限の9時ギリギリに帰宅してしまい、同僚に車で送ってもらった時のこと。家の前に着

くと、その車の前に母親が仁王立ちで現れ、何やらわめき散らし始めます。車から降りると、母は私に、同僚の目を気にすることもなく、容赦なく怒鳴りつけてきました。

**お母さん**

こんな遅くに車で帰ってきたら、近所に「あのお家の娘さんは遊び歩いている」と思われるじゃないの！

**私**

何が悪いの！9時に間に合ってるじゃない！しかも私が戻るときの条件は本来は10時だし！

**お母さん**

10時なんて、お母さんが許すわけじゃないでしょ！いい加減にしなさい！

ある日には、どうしても終わらない仕事があり、帰宅時間が9時を回ってしまったことがありました。その時にも、同僚に送ってもらって玄関に向かうと、そこに母が立っていて、やはりまた、怒り狂っていました。その時はいろいろと物を投げつけてきましたね。

とにかく母は私を管理したいのでしょう。母以外に私が管理されていることを許さないみたいな感じが常でした。

当時、お付き合いしている人がいたのですが、そのことも母にとっては許せなかったみたいです。とにかく今、思い出しても、一人暮らしから戻ってからの毎日は、とてつもないストレスフルの毎日だったことを思い出します。

私はどうしても母から離れたいという欲望にかられます。もう持たなかつたのです。自律神経失調症も悪化の一途をたどり、通院することも多くなっていました。その度に伊丹先生からは、「お母さんと離れた方が良い。」と言われ、でもそれができず、私の頭の中は、とにかく母から離れるためにはどうしたら良いか？このことしか考えることはなくなっていました。

## 母から逃れる唯一の方法を思いつく

なんとか母から逃れられないものか？そのことだけを考えて生活していた時、私にビッグチャンスが舞い降ります。その時、付き合っていた方からプロポーズされたのです。私はその時、まだ23歳の若さでしたが、二つ返事でオッケーしました。

「よし！これで母と離れられる。」

私は次の日、彼に私の自宅に来て、両親に挨拶をするように頼みます。お父さんには事前に相談して、結婚の許可をもらっておいていました。

もうそれは通常の結婚では考えられないほど、可及的スピードです。私は急ぐように自宅に彼を招き入れ、母と父、私と彼で結婚の挨拶の会がとり行われました。

彼

初めまして。お嬢さんと結婚させてください。

そう彼が私の両親に向かって話した瞬間、母がこう言いました。

お母さん

いくらなんでも結婚は早すぎるんじゃないかしら。だってまだ加奈子は23歳ですよ。私は反対です。あなたが悪いというわけではないけど、まだ加奈子は短大を卒業してから3年しか経ってないし、まだまだ未熟者だから。

私

早いって何？お母さんは22で結婚してるじゃん。

**お母さん** 時代が違うのよ！お母さんの時代はそのくらいで結婚する時代だったの！

**私** 意味がわからない！お母さんが反対しても私、結婚するからね！

**お母さん** お母さんは許しません！

ここで父が間に入りました。

**お父さん** まあまあ、加奈子も大人なんだから、お前もいい加減に子離れしなさい。良い青年じゃないか。

お父さんは賛成だよ。

**お母さん**

・・・。

普段あまり、母のことを否定したりしない父の言葉に母は、子どものようなすね方を見せ、その後は、会話にも参加せず、そっぽを向いてしまいました。

**私** 今後、結婚の日程を二人で決めたら、またお父さんに伝えるね。

私は不謹慎ながら母にしてやっただと感じていました。それと同時に、それまで溜め込んできた母への怒りが私の中からスーと抜けていく感覚を覚えます。

「これで母から自由になれる！本当にもう、母の元へ帰らないでいい！」  
心の中で思いつきりガッツポーズをしましたね。

私は母から離れられるというあまりの嬉しさに親友の陽子（仮名）に電話します。

私、とうとう母から離れられることになったの！

陽子 え？どうやって離れることになったの？

私 結婚することにした。そしたら家を出ていけるじゃない？

陽子 えー！結婚！そんな理由で結婚するの？

私 もちろん、それだけが理由じゃないけど、とにかく嬉しくて。

陽子 結婚が？

私 それもそうだけど、お母さんと堂々と離れられることがたまらなく嬉しい！

陽子 本当にそんな早くていいの？

私 全然大丈夫！

陽子 なんか、かなちゃん、ちょっと生き急ぎすぎじゃない？

私 そうかなー。

生き急いでいる。この言葉はこの頃、たくさんの人に言われました。でも私にはそんなことはどうでもいいこと。こうして私は結婚という大義名分を手に入れて、母から正式に離れることになったのです。

## 私の身勝手な結婚が引き起こしたこと

私は結婚を機に仕事を変えました。長らく働いた家具屋さんをやめて、大手住宅メーカーの事務職として

働き始めます。ただ、これが非常にまずかったです。なぜ、まずかったかという点、事務職の仕事は、営業と違って、私の存在を認めてもらえる機会がほとんどない。もともと、営業とは違う、成果を求められる仕事とわかって入ってはいるのですが痛感することになります。これまで営業という仕事が、自分の自己承認欲求を非常に多く満たしてくれていたということに・・・。

母と離れば、自分が満たされると思っていたのに、結婚をし、仕事を変えたことで、余計に私の自律神経失調症は悪化していくことになりました。

「こんなはずでは・・・。」

展示場で一人でないなければいけない事務の仕事。たまに来てくれる突然の来客時に、営業の代わりに接客をすることが唯一の私の楽しみでした。

結婚してわかったことは、私は母から離れたいということが生きる喜びではなく、母に認められたい、愛されたいと思つてずっと生活していたということでした。

その欲求がいつの間にか、母から離れたいという欲求に変わっていった。でも離れただけでは、自分の存在意義を自分自身で見つけることができませんでした。

営業をしている時は、数字や実績がその部分を満たしてくれていた。それがなくなったことで、私の精神は不安定になり、それを主人にも言うことができず、家でも仕事場でも私はどんどん、孤独になっていきました。

結婚して1年半後くらいには、夫婦の間に、隙間風が吹くようになっていました。私はただ、彼に申し訳なさだけを感じていたように思います。

「私の身勝手な人生に彼を巻き込んでしまっている。私はいったい何をしているんだろう?」

いよいよ、自分自身のことかわからなくなり、

「私って気付けばいつもひとりぼっちだった。」

そんなことばかりを考えるようになっていきました。

## 営業をする機会が私に与えられる

私の自律神経失調症が悪化するときは特徴があります。微熱が続いて眠れない。とにかく気だるくて起きているだけでつらい。

「お母さんと離れば、そんな症状はもう現れない。」

そう思って結婚したのに、今が一番、これまでより症状が悪化していることに自分でも気づきます。

そんな時でした。私に一つのチャンスが舞い降ります。住宅メーカーの所長さんの提案で、私のような事務職の人が接客をして、その接客した方が契約になった場合、その功績を認めて、ボーナスを出すというシステムを考案されたのです。これは思ってもいないチャンスです。もし、私が接客した人が契約になったら、私の存在意義が認められる。久しぶりに営業ができることに落ちていた私は息を吹き返しました。

その次の日から、営業マンが不在で平日に展示場に来るお客様を家具屋さん時代のテンションで接客しました。

久しぶりの営業の感覚。それこそ、来店されたお客様を展示場内で何時間も接客し、営業マンに引き継ぎます。そんなことをしていると、私が接客したお客様が立て続けに契約になりました。営業マンがこんなことを言ってくれます。

「加奈子さんが接客した方を僕が引き継いだけど、とても契約しやすいよ。」

「営業所でもその功績が認められるんじゃないかな。」

私は、接客をした人が契約になることでもらえるボーナスよりも、会社から自分の存在を認められることに期待をしていました。しかし、その企画を言い出した所長さんから私に対して、ねぎらいの言葉やお褒めの言葉がありません。

自己を承認されたいばかりに一生懸命、接客したことに對して、会社に反応して欲しい私は、思わず、この企画の考案者である所長に会議のあと、こっそり話しかけます。

私

あのー、事務の人が接客して契約になったら評価してくださるっていう企画はどうなりませんか？

所長

え？そんな企画やるって言ったっけ？

私

え？前の会議で話されてたじゃないですか？だから私、一生懸命、接客して営業マンに引き継いだんですけど。

所長

それはお疲れさん。でも契約をするのは営業だから。事務の子がいくら接客したって、その後の営業マン次第だからね、営業は。事務の子の手柄じゃない。

私

じゃあ、あの企画は……。

所長

みんなにやる気を起こさせるのが俺の仕事だからね。その一環で僕が何か言ったことを君が勝手に拡大解釈したんじゃないの。

私

……。

この所長の態度には私にはこたえました。ただでさえ、結婚後、精神が不安定なところに唯一の希望として降ってきた企画を一生懸命やってきたことを否定され、私の中の最後のとりでが崩れたような感覚があり

ました。

その日を境に、私はこれまで経験したことがないほど暗くなり、家に帰ってもボーとして過ごすことが多くなります。

ある時にふと寄ったペットショップで、ハムスターを5匹、うさぎを2匹、衝動的に買って帰りました。主人は呆れています。でももう、なにか、私のことを大事だと言ってくれるものがないと耐えられなかったのです。

接客することへの熱意も薄れ、事務の仕事をただただ抜け殻のようにこなし、家に帰ると、5匹のハムスターのうちの1匹ココアちゃんが、ゲージの前で食い入るように私の帰りを待ってくれる。他のハムスターに先に餌をやったりすると、すさまじい嫉妬心で、ゲージに噛みつき、暴れて、そのあと私の指を噛みにきます。指から血が流れました。

「ココアちゃんは本当に愛されたいんだね……。私と一緒にだね。」  
ハムスターに話しかけていたとき、私は無意識に泣いていました。

## とうとう鬱病を発症

それからというものの、私の精神状態はどんどん、本当にまずい状態になっていきました。何をしても勝手に涙が出てきたり、無気力な状態になったり、心が自分がない感じになっていたり、死にたいと思うことも多くなりました。そんな時、思い出したのでした。

「あ、そういうえば、今日は伊丹先生の病院にいく日だった。」

中学校の頃、自律神経失調症を発症して以来、お世話になっっている伊丹先生は、私の病気がよくなったり悪くなったりを繰り返す中で、通院したり通院しなかったりを繰り返していたのですが、最近は先生から、頻繁に通うように言われていて、その診察日が今日なのでした。私は、伊丹先生の病院に向きます。

伊丹先生 加奈子、最近、調子どう？

私 ……。

私の言葉が出てこないのを見て、先生は私が話し出すのを待っていていました。その時の私は、言葉が口から出てこず、ただただ涙が溢れてくるだけ。そんな状態の私を見て、伊丹先生がこう言ってくれました。

伊丹先生 明日、お父さんとお母さんに病院に来てもらおうか。

私 ……。

伊丹先生 今の状態の加奈子はうつ病を発症し始めてるよ。入院するか、心が癒えるお父さんと一緒にいた方が良いかな。

こうして、明日、お父さんとお母さんと伊丹先生で私の病気について、話し合いがされることになりました。

伊丹先生 僕が率直な加奈子の状態をご両親にお伝えるね。

## 私の病気のために家族が一つになつてくれた

次の日、お父さんとお母さんと伊丹先生で、私の今後についての話し合いが行われました。先生は、今の私の精神状態の危険性や、今の私は主人から一度離れて、お父さんと一緒にいた方が良いこと、両親に私がよくなる為のアドバイスをいろいろとしてくれたようです。

その夜、私は実家で両親と会い、今後について三人で話しました。そしてその時にお父さんから提案がありました。

「加奈子が良くなるまで、お母さんとは一旦離れて加奈子と一緒に二人で暮らそう。家族が良くなるための、三人で行く旅行を予約したから2週間後に三人で行こう。」

旅行先の地図を広げながら、話す父とそれに協力的な母を見て、私は涙が溢れました。

**はじめて母が私の方を向いてくれたこと。父が私を母と共に守ろうとしてくれていること**

24年、生きてきてはじめて自分の居場所ができたような、今まで味わったことがない、救われるような感覚が私を包みました。

「これで好きなものでも買いな。」

帰り際、父からホワイトデーのお返しだと現金五千円を渡されましたが、2週間後に旅行もあるし、「なぜ今のタイミングなんだろう？」と、どこか違和感を感じながら私は実家を後にしましたが、自分が満たされたことで、今度の私の状況は、漠然と良くなっていくという予感をが体を包んでいました。

## 次の日のこと

次の日、昨夜の温かい気持ちのままに包まれている私は、それまでの気持ちとは打って変わり、晴れ晴れとした気持ちで仕事に打ち込んでいました。

良い流れなのか、その日は珍しく、展示場にたくさんのお客さんが来店され、私は朝から、大好きな接客に追われていて、事務所に戻る暇もないほどでした。

お昼11時くらいでしたでしょうか。ようやく事務所に戻れるようになり、私は自分の携帯電話に目をやりました。すると、なぜか公衆電話から何十件という着信の記録があります。「なんだろう?」

そう思っていた矢先のこと、再度、同じ公衆電話から着信がありました。

私                   もしもし?

お母さん           お母さんだけど。

電話の相手は母でした。

私                   さつきから公衆電話から何度もかけているのお母さん?

お母さん           そうだよ。仕事中だったね。

妙に優しい母に違和感を感じます。

私

そう。仕事中。出れなかった。どうしたの？

お母さん

落ち着いて聞いてね。

私

うん。あらたまって何？

お母さん

お父さんが亡くなった・・・。

私

え!?何言ってるの？

この日は4月2日。エイプリルフールの翌日だったので、私は母が冗談を言っているのだと思いました。

お母さん

今、市民病院に来てるんだけど、家でお父さんが息してなくて救急車呼んで・・・。

母も内容を私に伝えようとするどんどん、パニック状態になっていき、その後は何を言っているか、よくわかりませんでした。ただ、母の声からその話が冗談ではないということはすぐに理解できました。

## 病院での出来事

私は勤務先からすぐに市民病院に向かいました。その勤務先から市民病院までは、桜が綺麗な川沿いの道

を通る必要があります。その道を車で向かう途中、満開の桜とそこには大量の花吹雪が舞っていました。病院に着くまでの時間は、その光景も相まって、今という現実が嘘なんじゃないかと思わせるほど、時間が止まったような不思議な感覚が私を襲っていました。

病院に着くとそこには母と兄や叔父たちが駆けつけています。

「お父さんはどこ？」

と私がたずねると母が、

「今、お父さん、死因がわからず解剖中……。」

と答えました。

「解剖？なんで？」

あまりに急激に物事が動いていて全く状況を把握できませんでしたが、ただ、お父さんが本当に亡くなったということだけは理解できました。

その後のことはあまりのショックでよく覚えていません。というよりも昨日まで笑顔で私を勇気付けていた父が、次の日にいなくなるなど、とうてい頭で理解できるわけがありませんでした。

その後、通夜、お葬式と気持ちの整理がつかないままに進んでいきましたが、骨になった父を見てはじめて涙が止めどなく溢れました。未だに骨になってしまった父のことを思い出すと涙が溢れます。

こうして大好きだった父は、私が小さい頃から、憧れていた家族の姿を私に見せてくれた次の日に、この世を去りました。60歳という若さでした。

## お葬式の後

父が亡くなった日から一週間ほどは会社に休みをもらい、母と共に実家で過ごしました。お父さんが大好きだった母は、食事も喉を通らず急激にやせ細り、私もただただショックで、もはや母と争っていたことなど、どこかに吹き飛んでしまっています。そしてなぜか妙に冷静になっている自分がそこにいました。

自律神経失調症に加え、うつ病を併発し、その中で突然やってきた父の死。前日に私のために父と母が見せてくれたはじめての家族の明るい未来、そして次の日の父の死。自分の運命を恨みました。

父は司法解剖の結果、結局、死因は原因不明と判断され、亡くなった原因を特定することはできませんでした。

ただ、母の話によると父が亡くなった日、父はいつものように母と喫茶店にコーヒーを飲みに出かけ、その帰り道、体調不良を訴え、家に戻って仮眠をとりたいと言ったようで、前兆はあったようです。

そして、母が気づいたときにはすでに息をしていない父がそこに寝そべっていた・・・。

そんな状況を発見した母のことを思うと、そのショックの大きさは計り知れなかったと思います。私はお葬式からしばらくして、父が亡くなる前日、私にホワイトデーのお返しにとくれた五千円のことを思い出していました。

「あの五千円はなぜあのときに私にくれたんだろう？父はこうなることを予測してたんじゃないか？」  
いろいろなことが頭を回りました。

ただ一つだけ私にはわかっていたことがあります。それは

## 父の死は私と無関係でないこと

この時はぼやーとしかわかりませんでした。その後の人生で、私のある要因が父の死を招き、父は私のために死んだこと。そのことがはつきりとわかることになります。

そして、父の死が、その後の私の人生を何度も助けてくれることにもなります。

なぜ、父は死ななければいけなかったのか？

なぜ、父の死は私と無関係ではないとその時、感じたのか？

私はその後、自分の人生の中で探求することになります。

## 父の死が私にもたらしてくれたもの

父の死から半月が経とうしていた頃でしょうか？少し冷静さを取り戻した私はふと気付きました。それは、私の母を見る目が180度変わっていたということ。それまでの強く見えた母はどこかに消え、非常に小さく見える母。私の中に鎖で閉じ込められていた何かが、父の死によって放たれるように自分の中に湧き上がってきていること。

その後私は、それまで抱え込んできたものを一旦全部捨てる決意をします。

事務職の仕事を辞め、自立するための仕事を探し始めました。

そして父にずっと話していたインテリアコーディネーターになる夢を叶えるべく、大手住宅メーカーの面接を受け、インテリアコーディネーターとして再就職を果たしました。営業職に戻って、自立をする決意を固めます。父の死から1年後、私はパートナーと離婚しました。

父が亡くなって早16年、今でも常に考えるのは、

「父だったらこんな時どうしていたらどうか？」

ということです。私の中に今でも父は生き続けます。

「天国のお父さん、ありがとう。お父さんの死がなければ、今の私の人格も、お父さんのように自立を果たせたことも、自分の今の大切な家族もありません。これからも私を天国から見守っていて下さい。」

今でも大切にしている、父が亡くなる前日に私にくれた五千円札。桜の季節が来るたびに、思い出す川沿いのあの桜吹雪。そして父の死。今の私の礎を作ってくれたのはまぎれもない、あの辛い父との別れだったのです。

## 第一部 完

お父さんが亡くなる前日にくれた五千円札



## 第二部

### 父の死にまつわる真実

父の死以来、皮肉なことに私の鬱病は悪化するどころか、少し回復に向かっていました。なぜ、そんなことが起こったかという点、もちろん父の突然の死で、自分のことなんて悩んでいる場合ではなかったということもあります。でも、大きかったのは、父の死を目の当たりにしたことと、葬儀の時に、本当に多くの方が参列してくれたことに、偉大な父が、人が、死ぬということの大きさを感ぜられたこと。私は自分で死にたいと思っていたことも多かったのですが、お父さんの死をもって自分が生かされたんだ、自分で死ぬことを考えるなんて、父に失礼だと思えるようになったことが大きいです。

60歳で、まだまだやりたいこともたくさんあったに違いないだろうに、死にたくないのに、死ななければいけなかった父。多分、父の一番の気がかりは、母を残したまま死んでしまうこと。私と母の関係を気にしていたに違いない。私の中で、父の死を境に、別人になったような、生まれ変わったような感覚がありました。人は身近な人の死に直面すると、いやでも死について意識するようになります。そしてそこを意識してはじめて、本当の自分を生きるスタートになる。この時、改めてそんなことを感じていました。

「私って何者なんだろう？何の役割があるんだろう？」

自分探しの旅が私の中でスタートしていました。父の死と私の人生が無関係ではないということは、父が死んだ瞬間から気づいていました。だから私はまずは父の死と、私の人生の関連性について向き合うことにしたのです。

父の死からしばらくして、私は、伊丹先生に会いに行きました。

私 先生、お久しぶりです。

伊丹先生 加奈子、少し落ち着いたかな？

私 まあ、少し。

伊丹先生 本当に僕も驚いたよ。お父さんとは亡くなる前日にお話をさせてもらっていたからね。あの時のお父さんは、とても元気だったし、「加奈子を僕が全力で守る」と凄い愛情を持たれていたんだよ。

私 そんなこといつてくれてたんだ、お父さん……。

伊丹先生 お父さんはこんなことも言ってたよ。加奈子が決めたことなら全力で応援すると。

私 今、私、新しい仕事を頑張っていて、今頃、天国で応援してくれているかな。

伊丹先生 絶対してくれているよ。

私 先生、父の死が私の人生と無関係だとはとても思えないんです。何か私が引っ張ってしまっような、父が死んでからずっともやもやが取れなくて……。

伊丹先生 うーん。もしよかったら、人の死と夢の関係を研究しているカウンセラーの知り合いがいるから会ってみる？

私 え？その人にお会いしたら、父の死と私の人生の関連性がわかるんですか？

伊丹先生 それはわからないけど、加奈子は今、すごく自分を探求しているみたいだから、専門家の意見を聞いてみるのも面白いと思うよ。

私は、そのカウンセラーの人に会いに行くことにしました。少し、怖い感じはしましたが、それよりも

自分の今のもやもやの原因を知りたいという思いが勝ちます。

伊丹先生から紹介してもらったカウンセラーの方は、アメリカで分析心理学を学んだ女性の方で、大野さん（仮名）と言います。以前は病院に勤めていらっしやったのですが、今は個人でカウンセリングを受け持っている方とのことでした。

私はその方を訪ねます。

私 初めまして。加奈子と言います。

大野さん

初めまして。大野です。

私

伊丹先生から会ってみた方がいいよと言われてここにきました。よろしくお願いします。

大野さん

もしよかったら加奈子さんのこれまでの人生を話してくれる？

私は大野さんにこれまでの軌跡をお話ししました。中学生の時に自律神経失調症を発症したこと、母との確執。父の死のこと。初めて会った人なのに、なぜか自分のことをついつい本音で話してしまっているように、受け止めてくれる温かさを大野さんからは感じたのです。

大野さん

よく話してくれたね。加奈子さん、リミッティングビリーフの話って聞いたことある？

私

リミッティングビリーフですか？

大野さん

初めて聞くかな。人の人生ってこのリミッティングビリーフの影響をすごく大きく

私

受けているの。今、話を聞いていて、加奈子さんの人生もそれをとて強く受けているね。そうなんですか？詳しく聞かせてもらえないでしょうか？

大野さん

リミッティングビリーフとはね、0歳から5歳くらいまでに親からの愛情不足によって作

られる**インナーチャイルド**（自己承認欲求）、5歳〜12歳くらいまでに作られる親の思考パターンが子どもにそのまま移る**インナーペアレント**（親の思考パターンのコピー）のこと。

私

インナーチャイルドとインナーペアレント……。

大野さん  
加奈子さんの場合は、特にインナーチャイルドが強くて、それが原因で今までの人生の多くを作ってきているね。

私

インナーチャイルドのことをもう少し詳しく聞かせてもらえないでしょうか？

大野さん  
インナーチャイルドが作られる時の特徴は、0歳〜5歳くらいまでの時期で、子どもが親の愛情不足を極度に感じてしまうと生み出される。

私

まさに私だ……。

大野さん

特にインナーチャイルドは母親からの愛情不足によって多く作られるから、加奈子さんは

お母さんの愛情不足を感じてしまったためにインナーチャイルドが作られてしまったパターン。ただそれは、お母さんが加奈子さんを愛していなかったというわけではないんだけどね。母と子の間の愛情の掛け違いによって時に、子どもが愛されていないんだと認識してしまうことがある。

私

お母さんは私のことを愛してくれてないんじゃないかっていつも思っていました。

大野さん

本当に掛け違いなんだけどね。親が自分のことを愛してくれてないんじゃないかって、子どもが一度思ってしまうと、それが確信に変わってしまうって、どんどん増幅していく。そ

うなると、自己承認欲求がどんどん高まってしまい、それが元で様々な問題を引き起こす時に人の死につながることもあってある。

私  
あ、それこそ私が父の死に疑問を持ってた理由だったのか……。

大野さんはその日、それ以上は語りませんでした。でも、このリミッティングビリーフという言葉聞いた時、私のこれまでの人生で起こっていたことがすべてつながった感覚がありました。

お母さんに自分を認めてもらいたくて、自律神経失調症を発症し、その後、母から逃げるために結婚し、そして父が死んだ。稲妻が落ちたような衝撃とともにわかったことがあります。

### **私の強烈な自己承認欲求、インナーチャイルドが父を殺した・・・**

解剖しても死因が分からない突然死、あまりにも不自然な父の亡くなり方、前日に私のことを伊丹先生と話していたこと。全ては私が引き起こしていた・・・。

### **自己承認欲求が人を殺す・・・**

私は、しばらく空を見上げて動けなくなりました。自分の人生が周りにどれだけ大きな影響を及ぼしているのか、まさか私の自己承認欲求を満たすために、父が亡くなったんだとしたら、父の死が必然になっってしまう。ショックでした。でももう、父はいない。

「なぜ、父は自ら死をもって私みたいな人を生かしたんだろう？」

私にとって、このリミッティングビリーフという概念を知った日のことは、とてつもなく大きな人生の転機になります。

正直、もっと早くにインナーチャイルドの恐ろしさを知っておきたかった。だからこそ、私と同じような人を世の中に生みたくない。

この時はつきりとわかったんです。自分のやりたいことが。自分の役割が。父の死は、私に「あなたはこの生きなさい。」と教えるための犠牲だったのだとしたら。私はそんなことを思っていました。

## 私の中で一番変わったこと

その日をきっかけに私の中の価値はガラリと変わりました。仕事でというよりも私生活、特に男性に求めるものです。それまでの私は、男性に自己承認を求めていたことに気づきます。お父さんみたいな人を探すとお母さんに似た人がやってくる。

「このめぐり合わせはなんなんだろう?」  
って、いつも思っていました。気づいちゃいます。

「男性もリミッティンググビリーフで寄せているのか! 恐るべし、リミッティンググビリーフ。」

でも、父の死がきっかけになって、自分の中の自己承認欲求がばかしくなっていく、その欲求は明らかに薄れていきました。私はそろそろ、子どもは産みたいと思っていたので、結婚する次のパートナーを選ぶ時には、お父さんみたいな人ではなく、

### 無人島でも一人で生きていけるような生命力がある人

を選ぼうと、相手にもたれるのではなく自分も自立して生きようと、それまでとは全く違った冗談のような

男性観が私の中に芽生えていました。

## 本当に現れた無人島で生きていけそうな男性

面白いですよ。望んでたら現れるものなんですよ。私の前にとんでもないのが来ましたよ。自由奔放で好き勝手生きている男性が。まあ、今の主人なんですよけどね。

この人がとにかく変わっていて、自分では自覚がないようですよ。友達で紹介で会ったのですが、会食したにもかかわらず、電話番号は交換しないし、何も考えてなさそうだし、「何のためにここに来たんだよ！」と思わず突っ込みたくなるようなこれまで会ったことがないタイプの男性でした。

私は、常に母から愛情不足で育ったため、常に母の感情を読む訓練をそれこそ、生まれてから30年以上、してきました。

それがあるので、営業の仕事も得意ですし、これまででは、お付き合いしたいなと思った男性も流れるようにお付き合いすることができたのですが、今回のこの男性は今までにない、何を考えているかわからない変わり者。これは、向こうから好きだと言わせないと、私のインナーチャイルドにより培ってきた能力がかすんでしまいます。

そこから私の頭をつかった、振り向かせ作戦がスタートしました。まずは電話番号を入手。ライン登録をし、タイミングを見計らった文章でのやり取りを始めます。

そこからは私の真骨頂。一週間もしないうちに、彼から誘いがあり、「お付き合いしたい」と向こうから

言わせました(笑)。

そして、約2年後に結婚し、今に至ります。

彼と一緒にあって良かったのは、彼のインナーチャイルドが非常に薄かったことです。親の愛情をたっぷりと育った彼は、自己承認欲求を感じられないどころか、生き方が自由すぎ。自分中心で好き勝手生きて、周りがどう思おうがお構いなし。

結婚式の時に、友人からは、

「あんな人と結婚して大丈夫？」

と心配される始末。まあ、大丈夫ではなかったんですけどね。その後の彼との人生は大いに荒れました。

でも、同時に、私の中の外れかけていたインナーチャイルドがさらに外れる良い触媒となり、

「自分を大事にして生きるってこういうことか！」

今まで、自分自身でそんなことを思えたこともなかったので、彼の生き方に触れ、これまた劇薬として、私のリミッティングビリーフを外すための、良い結婚だったと思っています。今のところ。

## ビジネスを教えていく中で気づいたこと

私はとんでもない主人と結婚したばかりに、紆余曲折を経て、今では、自分でコミュニティを組織し、クライアントさんにビジネスを教える立場になりました。自分の自己承認欲求を満たすために、常に母の心を讀みつけ鍛え上げたセールス力は、ありがたいことにコミュニティメンバーみんなが、私に求めてくれま

した。

ビジネスを教える中で、驚愕したことがあります。それは、ビジネスがうまくいくのもうまくいかないのも、ここでもまた、リミッティングビリーフが関わっていたということです。

私は自己承認欲求が強めのかまっつてちゃんでしたが、インナーペアレントはそれほど強くなく、親からのねばべき、こうでなければいけない、といった、カチンコチンの凝り固まった価値観はあまりなかったのです。この親のカチコチの価値観のコピー、インナーペアレントが強い場合、特に何かモノを売る場面で、邪魔をしたり悪さをしたりします。

私はあるがたいことにこれまで、営業という仕事では売れなかったという経験がありませんでした。売り上げを出すことで自分のインナーチャイルドを満たしていたわけですから、私にとっては売れないと自分が保てず困って死活問題になるので、売れていて、当然と言えば当然です。

でも、普通は売れずに困っている方のほうが多いと思います。ではなぜ、セールスにおいて、売れないということが起こるのでしょうか？

もちろん、セールストークなどにも要因はあつたりしますが、それよりも何よりも、**売れない一番の原因は、実は親からのインナーペアレント**です。

インナーペアレントは、どういう感じで植え付けられるかという点、基本的には、5歳くらいから12歳くらいまでの、親の価値観がそのまま、子どもに移ります。その時期に、例えば、親が破産した、お金で苦労した、といった経験を目の当たりにしていた場合、それが強烈にトラウマとして残り、

「お金は悪た。お金は人から貰っていけないものだ。高いものは良くないものだ。お金持ちは悪い人たちだ。」  
こういった価値観が子どもに刷り込まれてしまいます。

そんな価値観が自分の中にあれば、人からお金をもらうのに気がひける。高いものを売るのに抵抗がある。といったような無意識のブレーキが働いて、人にモノを売ることを阻害するのです。

お金を例に出しましたが、インナーペアレントは、特にお金に関することでわかりやすく出ます。今、紹介した例だけではありません。親にいつも、

「うちはお金がない。」

と言われて育った人は、周りの人もやはり、お金を持っていないと思込んでしまうので、自分の価値観の範囲内のモノ以上は売れなくなってしまう。

逆にお金は人から奪うものだとして刷り込まれて生きてきた方は、セールスにおいてもお客様から必要以上に奪う感覚でセールスをしてしまったりする場面もあります。

インナーペアレントが、その人も気づかないうちに、様々な場面でうまくいくことをうまくいかにさせています。インナーチャイルドも怖いですが、インナーペアレントも怖いですよ。

ビジネスをクライアントさんに教える中で、本当に実感するのは、リミッティングビリーフが、ほぼすべての場面で関わっていることです。ビジネスだけでなく、夫婦関係、家族関係、人間関係、職場関係に至るまで、ありとあらゆるところに影響を及ぼしています。ということは、問題を引き起こしている根本の原因、自分のリミッティングビリーフが何かを自覚し、それを踏まえて乗り越えなければ、問題の一時しのぎをしたところで、また、同じ失敗を繰り返してしまう。失敗を繰り返す人は、薄々、

「なぜ、毎回、同じような失敗を繰り返すのだろうか？」

と疑問に思っているものの、それが何によって引き起こされているかまではわかっていない。まさかその原因が、リミッティングビリーフにあるとは知る由よしもない。

だから、私の仕事は、ビジネスを教えるようで、実はその方のリミッティングビリーフの正体が何かを導き出し、それがビジネスにおいて、悪さをしないようにアドバイスをする、カウンセラーみたいな仕事になっています。

あまりのリミッティングビリーフの影響の大きさに、ある時を境に、クライアントさんのリミッティング

ビリーフを見つけ、その克服法をお教えるカウンセリングを始めました。

小さい頃から、母の気持ちを読み続け、自分のインナーチャイルドを満たそうと、常に心を読む訓練をしていたことで、いつの間にか、人のリミッティングビリーフがわかるようになってしまっていたのです。

ただ、もちろん、人のリミッティングビリーフを導き出すには、明確なやり方があります。そして、誰でも導き出せるというわけではないですが、条件が合う方で、希望される方には、リミッティングビリーフ抽出カウンセリングというメニューで、その方のリミッティングビリーフを導き出すお手伝いをさせてもらっていて、それが私のライフワークになっています。

もちろん、その人の無意識下に入っていくので、楽な仕事ではありません。あまりに悲惨な幼少期を体験されている方と、心を同期したりすると、自分までその人が体験した辛いことを、私も疑似体験することになり、正直、その瞬間は気持ちが落ちることもあります。

でも、それくらいにならないと、その方のリミッティングビリーフなんてわかりっこないですよ。そして、それが父が死をもつて教えてくれた、私の役割なのであれば、この仕事を全身全霊で務めるだけです。これまでかなりの数の方のリミッティングビリーフを抽出してきましたが、本当に人それぞれに違ったリミッティングビリーフを持っていらっしやいます。当たり前ですよ。両親の数だけ作られ方は無限に存在するのがリミッティングビリーフですから。

そして、リミッティングビリーフを超える方法は、なにも私のように、誰かの死をきっかけにしなければ、超えられない、というわけではありません。違った方法もあります。

ですので、その方法を私はビジネスを通じて、お伝えしていて、それで肩書きが、ビジネスカウンセラーになっているというわけです。

現在では、主人と二人で、クライアントさんやコミュニティメンバーさんに、ビジネスをお教えてさせていただきますが、私の役割は、リミッティングビリーフの部分と、セールス、コミュニティ運営のアドバ

イスになっでいて、これらの仕事は、自分のインターチャイルドを満たそうと、長らく母の気持ちを讀みつづけたことよつて身についた、**人の気持ちを讀む力なくしてはできない仕事**になつています。

私のインターチャイルドだつて、決して無駄じゃない。お父さんはそれで亡くしてしまいましたが、その分、父の分までこの能力を生かしてこれからの世の中のために働いていく所存です。

## 第二部 完

## 第三部

### リミッティングビリーフが顔を出すとき

さて、これまでのストーリーはいかがでしたでしょうか？登場人物の名前だったり多少変えています。これまでのストーリーは私の人生のほぼ実話です。私の人生を振り回したり、時には手助けをしてくれたりしてくれたリミッティングビリーフ。現在の私はビジネスを通じて、リミッティングビリーフの見つけ方、付き合い方、超えていき方を多くの方にお教えしています。

そこで第三部では、私たち夫婦は、ビジネスカウンセラー、ビジネスコンサルタントとして二人で仕事をしていますので、ちよつと二人で、リミッティングビリーフについてももう少し掘り下げて解説していきたいと思えます。

たかさんのクライアントさんのビジネスを見させていただく中で、本当に様々な形のリミッティングビリーフが存在し、それがビジネスを壊したり、夫婦を離別させたり、借金を作ってみたりと、ありとあらゆる問題を引き起こしていることがわかります。

ただ、あくまでこの章でお伝えしたいのは、リミッティングビリーフを知る方法、上手な付き合い方、破綻を起こすようなことがないようにするには、どのようにリミッティングビリーフと向き合っていくたらよいか？というような、ポジティブなことです。是非とも最後までお付き合い頂ければ嬉しいです。

私

自分で書いていて我ながらひどいストーリーだなと思いました（笑）。

主人

確かに酷い。あまりにも酷すぎる。ただ、それがなければ、君は今の仕事もしていないだろうし、必然に起こってきた感じかもしれないね。僕は君と違って、クライアントさんのリミッティングビリーフを深く見ていくことはしない。せっかくだから、僕に君がこれまでたくさんの方のリミッティングビリーフに触れた中で、リミッティングビリーフの正体というか、わかったことを僕に教えてよ。

私

いいよ。リミッティングビリーフには、2種類あることはこれまでのストーリーの中で話してきた通りなんだけど。インナーチャイルドとインナーペアレントね。

主人

リミッティングビリーフって、そもそもどんな時に出るの？

私

これはもう、全員に共通していて、精神的にストレスがかかった時に、リミッティングビリーフが顔を出す。

主人

ん？どうということ？

私

例えば、精神が安定していて、普通に過ごしているときは、その人そのものの性格で過ごさせているんだけど、自分の苦手な人や仕事、状況に遭遇すると、人はストレスを感じるでしょ？

主人

そうだね。

私

その時に無意識に顔を出すのがリミッティングビリーフで、その状態では、本来の自分が選択していない行動をする。しかもその行動を選択していることは、その人は気づいていないまま、してるんだよ。

主人

なにそれ？すげー怖いじゃん。え？ということとはなに？ストレスがかかると自分じゃない自分が立ち現れて、その人の人生を操るってこと？

私

そう。本来のその人ではなく、12歳までの親の思考パターンだったり、自己承認欲求が無意識

下で目の前の選択をする。

主人

やめてやめてー。怖い怖い。じゃあどうやってたらその自分でも気づいていない、親の影響を受けた行動をしないようにできるわけ？

私

これはもう、自分のリミッティングビリーフがどういったものを自分で認識するしかない。あとは、**普段の生活でもリミッティングビリーフが出やすい場面**というのがあから、そこも知っておく必要がある。

主人

ふーん。僕とかにもあるのかな、その場面があるよ。

主人

教えてよ。教えない。

主人

なんだよそれ、まあいいや。君はお父さんの死と僕に触れて自分のインナーチャイルドに気づいたわけじゃん。それまでは自分のインナーチャイルドに気づいてなかったのかな？

私

全く気づいてなかった。だって、リミッティングビリーフなんて言葉、聞いたことがなかったし、多分だけど、**自分のリミッティングビリーフって自分ではわからないと思うよ。何か外的な要因だったり、人に教えてもらったりしないとわからないから本当にタチが悪い。**私だって、あんな酷いことがあったから、自分で自覚できたけど、普通だったらまず、自分のリミッティングビリーフの正体を自分で自覚するって結構ハードルが高い。

主人

確かに自分のことは自分でわからないからな。というか知りたくもない。ということはもし、自分のリミッティングビリーフを知りたい、説明したければ、**外的な要因に頼るしかないわけ**ね。

私

具体的な見つけ方はまた後に話すけど、そういうことになるね。

ポイント

リミッティンググビリーフはストレスがかかった状態の時に無意識に顔を出し、自分のリミッティンググビリーフは自分自身で気づくのはとても難しい

セールスをする時に売ることを止めるインナーペアレント

主人

ちなみに君は営業では売れ続けてきたわけじゃん。まあ、接客がうまいとかそういうのもあるかもしれないけど、売れない原因が、インナーペアレントにあるって、これまで君は話してきただけじゃない？てことは、君にはインナーペアレントがなかったってこと？

私

いや、全くなかったわけじゃないよ。私にとっては、自分を認めてもらうため、生きるために、売り上げは絶対に必要なものだったから、売り上げを下げるのが怖かったんだよね。一度、私もインナーペアレントが邪魔をして、売ることを躊躇したことはあったんだよ。

主人

君が？本当に？いつよ？

私

私ที่บ้าน屋さんで働いていた時、突然、会社から羽毛布団を売ってくるように言われたの。そのときに、普通の家具であれば、喜んで売ってくるんだけど、羽毛布団に関しては、何か悪い

主人

ものを売っているような感じがして売ることがためらわれたんだよね。え？なんでだろう。

私

私が10歳くらいの時だったか、家族がすごく高い羽毛布団を知り合いから買わされて、それがすごく良い高級羽毛布団だと買った人から言われて買ったのに、その羽毛布団、すぐにボロボロになるような酷い商品で、すごい高い商品だったから、両親のショック具合も大きくて、それがすごく頭に残ってたわけ。だから、私が今度はお客様に羽毛布団を売ることになって、ものすごく違和感があった。良いものか悪いものかとかに関係なく、羽毛布団自体に拒否反応があったんだよね。

主人

へー。で、結局、羽毛布団は売れたわけ？

私

売れた。

主人

え？なぜ売れたの？

私

最初は売れなかったんだけど、ある時、上司が羽毛布団をお客様に提案しているのも見て、すごく楽しそうで、しかもその上司も、その羽毛布団を実際に使っていたんだよね。で、お客様もその羽毛布団のレビューの方で、楽しそうに「二人が、羽毛布団について話していた時に、「あれ？私、何かに操られてない？」って気づいた。私はなんでも売れるはずなのに、羽毛布団と聞いただけで、私自身がストレスを感じていた。その時は、本来の私ではない、別の思考パターンの自分が顔を出していたことに気づいた。

主人

おー、なるほど。それがインナーペアレントか。

私

そう。そのお店で売っていた羽毛布団は、本当にいいもので、高くて当たり前なのに、私は羽毛布団だけは違うふうに見ていた。でも、その光景を見て、私の中で、羽毛布団も家具も同じものになった。それで躊躇なく売れるようになったという感じ。ちなみに今、私が使っている

羽毛布団は、その時に私が買ったもので15年以上使っても、全く悪くならない素晴らしい布団だよ。そんな素晴らしい商品、すすめなきゃ、お客様に申し訳ないでしょ。

主人

おー、その考え、営業っぽいね。

私

私の場合は、羽毛布団だったから、それを克服するだけでよかったけど、もし、その罪悪感がお金全般に対して持ってしまった場合はこえるのが大変だね。しかも**お金に対してのリミッティングビリーフ**を持っている人って**すごく多い**。しかも、お金のインナーペアレントにも、いろいろなパターンがあって、それが超えられないばかりに、セールの時に悪さをしていくことはたくさんあるね。特に高額のを売るときに、強烈なブレーキとして立ち現れる。だから、セールス力とインナーペアレントは密接に関わっているね。

主人

僕も超高額なもの売ってたからよくわかるけど、インナーペアレントは超えられるよね？もちろん。それを私はセールスを通じて、超え方をお教えさせてもらっている感じが今かな。

私

ポイント

売ることを阻害する要因としてインナーペアレントが働いている

## 自分のリミッティングビリーフがわかると自分に集まる人が変わる

主人

リミッティングビリーフ、特にインナーペアレントがセールズに影響を及ぼすことはわかった。君はクライアントさんのコミュニティ運営を見てるわけじゃん。リミッティングビリーフがコミュニティ運営に何かを及ぼしているなんてことはあるのかな？

私

コミュニティ運営にも、もちろん、リミッティングビリーフは色濃く影響してる。

主人

どんな感じで？

私

まず、コミュニティリーダーがメンバーを募集して初めてコミュニティが作られるわけだけど、どういうふうにして、リーダーが人を集めるかといえば、何かしらの発信だったり、直接、話したりしてメンバーを呼んでくるわけじゃない？

主人

そうだね。

私

そのときにリーダーは無意識のうちに、自分のリミッティングビリーフで人を集めているとも言える。要するに呼んでくる時に、すでに、その言葉にリミッティングビリーフのフィルターがかかっているんだよね。

主人

どういうこと？

私

うーん。例えば私の場合は、インナーチャイルドがものすごく強かったでしょ。そんなときは、友達選びでも恋人選びでもそうなんだけど、自分をわかってくれる人を集めていた。私の場合は、父の死をきっかけにして、インナーチャイルドが薄れ、結果、あなたのような人を寄せてしまったわけだけど。

主人 寄せてしまったって、おい。

私 そのときのリミッティングビリーフの強さや種類によって、その人の目の前に現れる人は全く変わってくるってこと。

主人 ふーん。なるほどなー。

私 それは友達でも、恋人でも、コミュニティメンバーでも同じことが言えて、要するに人は、自分のリミッティングビリーフフィルターで、同じようなタイプばかりを集めることを繰り返す。自分が寄せているリミッティングビリーフを知って、うまく付き合うか、あるいは超えるまではね。で、もし、いつもと違うタイプの人を集めなければ、同じようなタイプの人を集めている自分のリミッティングビリーフの正体を知る必要があるね。

主人 自分が同じような人を集めている正体ってわかるの？

私 わかるよ。だって、コミュニティってリーダーと同じようなタイプの人がメンバーになっているし、例えば、損得勘定が強いというインナーペアレントを持っているリーダーの元には、やっぱり損得勘定が強い人々が集まっているし、人からお金を取るのが怖くてしかたがないリーダーには、やっぱり同じような価値観を持った人が集まっている。コミュニティメンバーって、本当にリーダーのリミッティングビリーフ次第。だからメンバーの特性を見れば、自分のリミッティングビリーフがなんとなくわかってきたりする。

主人 なるほどなー。リーダーのリミッティングビリーフは、メンバーのリミッティングビリーフと映し鏡ってことかー。

私 そうとも言えるかもしれないね。同じような人で引き寄せ合うのが人間だからね。

自分のリミッティングビリーフで友達も恋人もコミュニティメンバーも寄せている

## リミッティングビリーフと文章とトークの関係性

主人

リーダーのリミッティングビリーフが、同じようなリミッティングビリーフを持ったメンバーを寄せていることはイメージできた。君がいう通り、リミッティングビリーフが文章だったりトークだったりに出てしまつて、その発信で同じような人を寄せているなら、文章からあるいはトークからその人のリミッティングビリーフがわかるってこと？

私

うん。わかる。

主人

嘘でしょ？

私

うーん。もちろん、その人のリミッティングビリーフが生まれた根源だったり、全てのリミッティングビリーフが、その人の文章を見ただけで、パツとわかるわけじゃないけど、私の場合、あまりに人を洞察しすぎて生活してきたから、その人の文章を見ただけで、その人の持つているリミッティングビリーフがある程度わかっちゃうようになったし、「あ、この文章

主人

ならこういうタイプの人を集めちゃうなー。」ってことはわかる。なにそれ？それってものはや、やばい能力じゃん。

私

やばくはないけど、それが私の特技だし、たくさんの方のリミッティングビリーフ抽出をしてきたから勝手にできるようになったって感じ。

主人

ふーん。で、どんな感じで文章からその人のリミッティングビリーフがわかるわけ？

私

例えば、誰かがブログを書いていたとして、ほとんどはリミッティングビリーフの影響を受けていない文の羅列なんだけど、リミッティングビリーフの影響を受けた部分だけは、そこだけ浮き出て見える感じ。

主人

おいおい、なんだよそれ。まあでも、言いたいことはなんとなくわかるけどね、ただ僕には、君みたいに浮き出ては見えないな！

私

ブログやフェイスブックの文章よりも、**セールスをするときの文章は物凄くリミッティングビリーフって出るよ**。だから、そういう文章を見ると、すごく浮き出て見えたりする。

主人

あー、でもセールスライターはわかるな。僕もクライアントさんのセールスライターを添削したりするけど、これは書いてはいけないうところを省いていく作業をするけど、それってもしかして、リミッティングビリーフのかかった部分を省いてることかな？

私

そうだと思うよ。私もクライアントさんのセールスライターを添削するときには、リミッティングビリーフのかかった部分を外して、その部分で自分と同じような人を寄せないように直してる。じゃあ、究極を言えば、損得もなくて自己承認欲求も薄い人を幅広く集められるセールスライターは、リミッティングビリーフのついていないセールスライターってことになる？

私

うーん。それは違うような気がする。でも、リミッティングビリーフは、トークもそうだけど、文章に物凄く出るのは確かだね。話す時よりも、人って文章を書いているときの方が、多少、

ストレスがかかった状態になっているのかもね。だから文章の方が出やすい。あなたはそれはなさそうだけどね。

主人

文章書くときにストレス？僕に？ないね。誰だと思ってる？

私

あ、インナーチャイルド出たよ。

主人

え？

## ポイント

リミッティングビリーフはセールストークや特に文章に出やすい

## 夫婦間でのリミッティングビリーフ戦争

主人

立場上、リミッティングビリーフがビジネスに及ぼすことばかり話してきちゃったけど、リミッティングビリーフが家族間や夫婦間で影響しやすい例って何かある？

私

めっちゃめっちゃあるよ。夫婦って、基本的には気を使わずに接し合うから、リミッティングビリーフとリミッティングビリーフの裸の付き合いみたいになってしまって、中には、自分のリミッティングビリーフと配偶者のリミッティングビリーフで争っている人なんかもあるよ。この絵

## 夫婦間リミッティングビリーフ戦争



絵がシユール。

私

私としてはもうちょっと美しい図を作ってもらいたかったんだけど、あなたに頼んだのが間違っていた。完全にふざけた感じになってる。まあ、でも女性起業家の方の家庭内は、こんな感じになっていることが多いんだよね。

主人

これわかるなー。

私

私は女性の起業家の方がクライアントさんに多いんだけど、女性で起業したいって人は、基本的に自己承認欲求が強い人が多い。私も含めて、人に愛されたい、人に認められたい、世間に認められたい、こういう欲求が、起業家を突き動かしていることってあるじゃない？

主人

まあ、それってリミッティングビリーフだけじゃないよね？

私

そうそう。もちろん、それだけじゃないんだけど、中には、女性の方が、インナーチャイルド全開で、自分がとにかく認められたいために、起業している人も結構多くて、そうなると、ご主人の中にあるインナーチャイルドが満たされなくて、女性起業家の活躍の足を引っ張るなんてことがよく起こっている。

主人

図に見るとわかりやすいね。本当に女性起業家の方で、成功したばかりに離婚してしまうパターンも多いけど、それにもリミッティングビリーフが関連してたのかー。

私

これは一例だけど、夫婦それぞれがリミッティングビリーフを持っていて、この夫婦の場合だと、奥さんの方がインナーチャイルドが強めだよ。そしてご主人は、奥さんがいることでインナーチャイルドを満たしている。二人ともお金に対してのインナーペアレントがあるけど、少し方向性が違って感じる。

主人

まあでも、この図のような起業家さんはほんとに多いよ。じゃあ、どうしたらこの夫婦はうまくいくのさ。

私

一番良いのは、夫婦それぞれが、日常の行動の源泉をリミッティングビリーフにしないこと。要するにお互いにリミッティングビリーフを、いったん棚の上へ上げた状態で、動けるようになれば、状況は変わってくる。あと、まずはお互いのリミッティングビリーフの存在を認めるのと、それがなにからきているのか？というところを、お互いに知り合ったり、話し合ったりすることが大事な。

主人

なるほど。自分が発している言葉や行動が、リミッティングビリーフから来ていることをお互いに理解することから始まるわけね。でも夫婦の間の問題の原因が、リミッティングビリーフから来ているなんて知らない人多いんじゃないかな。親によって植え付けられたものによって、夫婦げんかが発生してること？

私

あるある。私も夫婦を一度、失敗、破綻させているからね。もし、この仕組みを知っていたら、相手を傷つけることもなかったかもしれないね。今私は、起業家の方にビジネスをお教えしているけど、ビジネスを教えているようで、実は、夫婦問題の相談を受けることも本場に多い。で、その問題を引き起こしているのがリミッティングビリーフでした、みたいな。だから、リミッティングビリーフの付き合い方とか、超え方を知ると、ビジネスも夫婦関係もうまくいくようになる、あるいは、お互いに新しい人生を進むことができるようになる、といった具合に、全てが前向き進んでいく、みたいなことが起きたりするね。

ポイント

夫婦間の問題もリミッティングビリーフが影響している

## リミッティングビリーフを外せたら起こること

主人

うーん、本当にリミッティングビリーフっているところで影響してるんだな。

私

ほんとそうだよ。私なんて、リミッティングビリーフのおかげで、15年以上精神病をやっていたし、お父さんは亡くしちゃうし、離婚はするし、もう本当に散々の人生だった。リミッティングビリーフが外れるまで、私は自分の人生に希望を持てたこともなかった。

主人

どんだけ暗いんだよ！

私

あなたはインナーチャイルドが薄いからそんなことが言えるのよ。小さい頃から将来、幸せになることが想像できなかったからね。

主人

いつも僕は幸せだけど。

私

あなたはね。でも、リミッティングビリーフが外れて以降、あえてここでは外れたと表現するけど、私の人生は180度変わった。希望は持てるようになり、出会いが変わり、生まれ変わったように自分を生きられるようになった。

主人

また大げさな！

私

いや、ほんとだよ。あなただってインナーペアレントが強めで、以前、それを超えてから人生が変わったでしょ？

主人

まーね。

私

だから私は伝えたいの。リミッティングビリーフの外し方を。

主人

僕は伝えたくないの。

私 黙ってて。

主人 それほどまでにリミッティングビリーフが外れたことで変わったんなら、外れる前と後でどんな変化があったかをもっと具体的に教えてよ。

私 あなたはわからないかもしれないけど、精神病院に通わなければ生きていけないって、結構辛いことなんだよ。で、伊丹先生からは、自律神経失調症とかうつ病は、基本的には完治はしないって言われていたし、「あー、私はこの病気と一生付き合っていくのかな」って、常に不安だった。ん？でも完治してるじゃん。

私 病院が必要なくなったってことは完治ってことなのかな。伊丹先生も驚いていたからね。

主人 あなた今、人様にビジネス教えてるんでっせ。どんな復活劇だよ。

私 それくらいリミッティングビリーフが外れれば、精神病だって克服できるかもしれない凄いこと。そのことは私が身をもって体験したことだから、やり方があるなら伝えるしかないでしょ。おー、頑張れー。

私 あと、外せてわかったのは、母の存在が私の中でまったく変わってしまったということ。ある意味、母に対して頓着がなくなったというか、軸が母から自分に移ってきた感じ。母の人生の中で生きてきた感覚から、自分本来の人生を生きられているという喜び。これをより多くの人に体験してもらいたい。

主人 僕としては、リミッティングビリーフが外れたら、売れるセールスレターが書けるようになってたり、集めたい人を集められるようになることを伝えたいかな。

私 めっちゃビジネス的。こっちは感情で話しているのに。でも確かに、リミッティングビリーフが外れている人には人は集まるね。多分、世の中の多くの人が親のリミッティングビリーフを外せずに、あるいは気づかずに死んでいく。外せる人が少ないから、世間は、外せた人に

主人

気づくんだろうな。だからそこに希少性が生まれて、人を引き寄せる。それがもしかすると最高のセールス力なのかもしれないね。

リミッティングビリーフが外れると影響力を持てるのか。なるほどね。あるかもしれない。ふつ、影響力ね。

私

出てるよ。インナーチャイルド。

主人

え？

ポイント

リミッティングビリーフが外れると人に良い影響力が持てる

## リミッティングビリーフを外すためのヒント

主人

普段は一緒に仕事をしてるけど、僕らは結構、仕事は住み分けがされていて、君のやっているリミッティングビリーフ抽出カウンセリングのことか、実は全然知らないんだよねー。

私

だって興味ないもんね。

主人

まーね。そこはさあ、得意な人に任せるよねー。まあ、でもいつも不思議に思うけど、クライ

私

アントさんのリミッティングビリーフってどうやって解明しているの？

まず、クライアントさんとはメールでの宿題のやり取りの中で、幼少期に帰ってもらおう。これポイントで、メールで文章にしてもらうってところがすごく大事。私は、その人の文章からリミッティングビリーフが浮き出て見えるから、まずは宿題のやり取りを1ヶ月くらいしていく。もう、浮き出るとかの表現やめてー。

私

浮き出るといふか、降ってくるというか、繋がるというか、そんな感覚に文章を見ると出会えるんだよね。というよりも出会うまで宿題のやり取りをする。そしたらあとは、2回、クライアントさんとお話しの中で、自分自身でどんなリミッティングビリーフがあるのかを認識してもらおう感じ。あくまでも私がクライアントさんのリミッティングビリーフはこれですよ、ということには言わないの。

主人

へー。なんで？

私

人から言われたものってあまり認識できなくて、やっぱりそこは自分自身で認識してもらおう必要があると思ってるの。自分で認識したものだけが自分で克服できるし、付き合っていける。

主人

うーん。多少やっぱり内容が内容だけに、抽象的な説明になってるね。まとめると要するに、15年以上、自律神経失調症を患い、お母さんの気持ちを読みすぎたことによる一種の特技ってことね。

私

また、簡単にまとめるね。まーいいけど。でも私がお手伝いできることで、一人でも多くの人が自分のリミッティングビリーフが認識できて、変わるためのきっかけになれるんなら、それは素晴らしいことじゃない？

主人

素晴らしいですよ、ええ。僕のリミッティングビリーフも教えてよ。

私

私知ってるからいいや。

主人

なんかそれ、僕の大事なものを君に握られているような感じだぞ。

私

私のリミッティングビリーフが外れた後に会った人があなただからそれでいいのよ。

主人

ふーん。

私

あなたは以前の強烈な体験によって、インナーペアレントが外れたじゃない？

主人

そうだね。強い精神的ショックによって、壊れたというか、価値観が崩壊したというか、あれがリミッティングビリーフを超えたのかなあ。

私

私の場合も同じだよ。父の原因不明の突然死という考えられえない強烈な精神的ショックによって、それを超えなければ生きていけなかった状況になってそこで外れた。

主人

ん？ということは、リミッティングビリーフは、強い精神的ショックが伴うような体験がないと外せないのかな？

私

いや、そんなことはなくて、自分で自分のリミッティングビリーフを認識できれば、その後の人生で認識したリミッティングビリーフが自分の前に出現するたびに、「あ、今、リミッティングビリーフが作動しているな」ってわかるようになるから、断然、超えやすくなる。私なんか、なんで人生がこんなめっちゃめっちゃになっているのか、理由がわからなかったわけだからすごく辛かった。周りからは生き急いでいるね、としか言われないしね。

主人

確かに原因がわからなくてうまくいかないのは辛いわな。

私

だから私は、自分のリミッティングビリーフを認識するためのカウンセリングだったり、教材だったり世の中に提供しているわけ。リミッティングビリーフがわかった上で、超えるための冒険とでも言うか、人生を歩んでもらう。その旅はビジネスで行った方がわかりやすいし早いから、私はビジネスとリミッティングビリーフを一緒にお教えしているって感じなんだよね。僕はビジネスだけを担当します。

主人

ポイント

自分のリミッティングビリーフを知る方法には人に教えてもらうか  
強烈な精神的ショックを体験するかの2つがある

リミッティングビリーフを外した感覚を体感するとおきの方法

主人

あのさ、さっき、リミッティングビリーフは文章に出るって言ったじゃん？だったら、その文章が、リミッティングビリーフが外れた人が書いたものかどうか、君ならわかるわけでしょ。

私

わかるけど、人って健全な精神状態の時ってリミッティングビリーフが文章に出にくくて、精神的にストレスがかかっている時に、リミッティングビリーフが現れるから、その人の精神状態で出るときと出ない時があるね。

主人

それ、わかるな。セールスレターを添削していても、クライアントさんが不安になっている時に書いた文章は、「これでは売れないな」という文章になりがちだね。あ、その時にビリーフが出てくるってことか。

私

文章に特にリミッティングビリーフが出るって言ったじゃない？だから私がクライアントさんにおすすめているとおきの方法があって、リミッティングビリーフが影響してない文章

をそのまま写して書くこと。これ、リミッティングビリーフが外れた人の感覚をインストールするためのすごくいい訓練になる。

写経ってやつだね。でもそれって、ブログでもセールスライターでも同じだなー。文章力を上げなければ、ブログでもセールスライターでも書いている人の文章を写経することは、かなり効果的だもんね。

リミッティングビリーフを考えた時には、ただ、外れている人の文章を書き写すのではなくて、ちよつと意識するポイントがあるよ。基本的に、リミッティングビリーフが外れている人は、自分の立ち位置が常に一定になっている。だからその人の文章を反復して書き写すことで、その人はどの部分が一定なのか？意識すると効果的だね。そこを意識すると、自分とは何が違うのかがわかるようになる。これってすごい方法で、私のコミュニティメンバーにはよくやってみらってるね。

感覚をコピーできたら一番強いんだよね。

そう。できている人の感覚をコピーできれば、文章だけじゃなく、話し方や雰囲気までコピーできるようになったりするから、写経はリミッティングビリーフを外した感覚を体感するのは、かなり効果的なやり方だと思うな。

で、そのリミッティングビリーフが外れた文章ってどこにあるの？

クライアントさんによってもらっているのは、私が添削した文章の写経だけだね。あなたの文章でもいいよ。セールスの時のあなたの文章は全くリミッティングビリーフが出てないからね。それぞれ、そういう言葉がいつも欲しいのよー。もっと褒めてちょうだい。

はい、インナーチャイルド。  
え？

主人

私

主人

私

主人

私

主人

私

主人

ポイント

リミッティングビリーフが外れたことを体感するには外れた人の文章を写経するのが効果的

リミッティングビリーフとは結局何か？

主人

さて、これまでいろいろとリミッティングビリーフのことを話してきたけど、結局、リミッティングビリーフって何なんだろうね？何のために存在するんだろう？

私

私はね、これまでの人生の中で、リミッティングビリーフに振り回され、そしてリミッティングビリーフに助けられた。もちろん、今もリミッティングビリーフが顔を出すこともあるし、多くの人のリミッティングビリーフにも触れている。その中でわかるのは、リミッティングビリーフって、外されるのを待っているものだということかな。

主人

ん？どういうこと？

私

子どもが親の呪縛を超えて、親と同じ人生を歩まないために超えるべき、外すべきもの、外されるのを待っているもの。

主人

なるほど。外した先には自分の本来の人生が待っていると？

私

そうだね。リミッティングビリーフをもしも、外すことができれば、リミッティングビリーフ

主人

によって作られた今までの自分まで、プラスに変えられる。私が母からもらったリミッティングビリーフによって、人の心を洞察できるようになったように、外れる前は、それが私の病気を引き起こしていたものだったのね。外れた後は、その能力が逆にプラスに変わる。

私

そう。超えられるのを待っている。そして超えた人はそこから、その人本来の人生を歩むことになって、全ての価値観が逆転する。それまで大事だと思っていたものが無価値になり、無価値だったものが宝物だったことに気づく。その変化をもたらすために必要なものがリミッティングビリーフだと思う。

主人

なるほどなー。自分本来の人生を歩むために、親を超えた人生を歩むために超えるべきもの、それがリミッティングビリーフってことか。

私

そうだと思う。だから、それを超えないままで生きていると、それを超えさせるためにリミッティングビリーフが様々な問題をその人の前に出現させる。そしてその問題が「なぜ起こっているのか？なぜ、同じような問題を繰り返すのか？」その人さえ、最初はわからない。でも、人生の中で、わかる時が来る。それが強烈な精神的ショックを伴った価値観がひっくり返るような出来事によってね。

主人

それを君はお父さんの死によって体験したわけだ。

私

そう。お父さんが私のリミッティングビリーフを壊してくれた。自ら犠牲になってね。だから今度は私が、その役割を果たすの。誰かのリミッティングビリーフを外す、超えるためのきっかけになる。お父さんとお母さんからもらった、今私にある能力を使って。

主人

浮き出て見えるあれね。

私

私は言いたいんだ。どんな不幸な人生だって幸せに変えられる。人生は反転させることができ

る。リミッティングビリーフがその人の人生を不幸にしているんだとしたら、それは反転を待っているってことだからね。で、それを超える問題や困難は、残念ながら逃げられない。リミッティングビリーフは超えられるを待っているから。逃げても逃げても、また襲って来る。そして大きな事件を起こす。私の場合、それが大きすぎた。だから、一人でも多くの人に、自分のリミッティングビリーフをわかってほしい。それがわかって人生を進むのと、わからずに進むのでは全く違ってくるからね。

主人

死ぬ間際、「自分の人生はなんだったんだろう？」って死にたくないからなー。リミッティングビリーフに振り回されて、結局、親と同じ人生だったなんて僕はまっぴらごめんだね。

私

誰にだってその人しかできない役割はある。私はそれに自分のリミッティングビリーフを外してはじめて気づけた。そして、今の仕事を通じて、リミッティングビリーフを外すためのお手伝いをできた人は、もう、自然とその人の本来の役割にどんどん気づいている。「ああ、私だけじゃなかったんだ。リミッティングビリーフさえ外せば、誰でもその人本来の魅力って解放されるんだ」って、私の中ではもう、それは確信に変わっている。

主人

その人本来の魅力はその人を覆っているリミッティングビリーフの中にあるのか。リミッティングビリーフが隠している感じ。蓋をしている。親が守っているんだよ。だってその方がその人の人生にとっては、安全、無難なことだってあるから。

主人

でも、誰しもどこかでそんな親と同じような無難な人生を送りたくない。親を超えたい。自分の本来の人生を全うしたいという本能的な欲求があって、そのリミッティングビリーフを外そうとしているのか。

私

自分の中から沸き起こる漠然とした不安やモヤモヤは、実は反転するための合図であり、チャンスの始まりでもある。その気持ちに向き合って、自分自身に問いかける。「自分は何者で、

「なんのために生まれたのか？」を。そして一步を踏み出してみる。そこから全てが始まる。

主人 おー、哲学的。

私 踏み出すのはその人だけ。人生の旅は一人じゃない。というか、私は言っておきたい。「あなたは一人じゃないよ」って多くの人に伝えたい。

主人 あれ？それどこかで聞いたな。「孤独になるはずのところで全世界と一体になる」ジョーゼフ キャンベル大先生の言葉じゃないですか！

私 私はいつも一人だと思ってたからね。でも、本当に自分は一人じゃないってことを実感した。リミッシングビリーフと向き合ってたね。だから伝えたい。

主人 最後、だいぶ哲学的になったけど、君の伝えたいことは言えたかな？

私 そうだね。これを読んで、私の言いたかったことが少しでも多くの方にわかってもらえたり、何かしらのきっかけになれたのならこんなに嬉しいことはないな。

主人 僕も君と話して、君が考えていることや君のやっている仕事のことがかかって良かったよ。ありがとう。

## ポイント

リミッシングビリーフは自分本来の人生を生きるために必要な親がくれた宝物

あとがき

さて、これまでお付き合いくださいまして、本当にありがとうございます。この小冊子はこれまで私の人生のストーリーを作ってくれた母なくしては書けませんでした。以前は、母のことを心の底から嫌悪していたこともありましたが、でも今は、私の人生を作ってくれてありがとう、という感謝の気持ちでいっぱいです。そして、私のリミッティングビリーフを外すために他界し、その後の私の人生の様々な場面で心の支えとなってくれたお父さん。私は両親に今、感謝の気持ちでいっぱいです。

読者さんの中には、私のような悲惨な人生を送っている方は少ないのかもしれませんが、私と同じように、私以上に今、どん底を味わっている方もいらっしゃるかもしれません。そんな方にこそ、私は言いたい。そのマイナスはプラスに変えられる。私がそうだったように、どんなに辛いことだって、「あの時があったから今がある。」と思える日がきつと来る。人生はいくらでも好転させることができる。この小冊子を通じて、私がお伝えしたかったことはまさにそのことです。

私は今、2人の息子がいます。小学校でも保育園でも、様々な問題が起こっています。先生でさえ、どうしていいかわからず、親もまた、何が原因かわからず、子育てや教育に頭を抱えています。でも、そのほとんどの問題で実はそれぞれのリミッティングビリーフが原因になっていることを目の当たりにします。

だから私は、「世の中全ての人が、リミッティングビリーフを外すことができたら、どんなに幸せな世界になるんだろう、平和になるんだろう。子どもたちの笑顔が増えるんだろう。」そんな世界を夢見ています。そして、私のできることから少しずつ、世界を変えていっています。今はまだ小さなことですが、この活動がいずれ、大きな流れとなり、世界中に広まることになったらどんなに素敵だろう。私は、そんなことを願っ

## 筆者紹介



ビジネスカウンセラー

倉地加奈子

1977年生まれ

三重県四日市出身

人の感情を読むことが得意。そのスキルを生かして、セールスやコミュニティ運営などを教えている。100人以上が受けたリミットングビリーフ抽出カウンセリングなどのサービスのほか、セールスを教える講座やコンサルティングを通じて、生き方をどうビジネスに生かすか、つなげるかというテーマをコンセプトにして活動中。

てやみません。  
最後に、インナーチャイルド強めの私の人生に付き合ってくれた主人に感謝します。そして、この重い内容の文章に、最後までお付き合いいただきましたあなたに心からお礼を申し上げます。本当にありがとうございます。  
ございました。

令和元年十一月吉日

倉地加奈子