

するするうまくいく
思い込みづくり

手放し5つのステップ



生きにくくしている思い込みを手放す

私が本音を言うと空気が読めない人だと思われる。

私は、失敗したら笑われる。

私は、価値がない人間だ。

私は、思ったことを言うと人を傷つける。

私は、よく考えて行動しないと人に迷惑をかける。

私が感情的になると自己中心的だと思われる。



思い込みを手放すと…

Before

毎日苦しい。生きづらい。
人間関係がうまくいかない。
いつも我慢してしまう。
頑張りすぎて損した気分になる。
気楽に生きてる人が羨ましい。



After

ストレスや不安が減り、
生きやすさを感じる。
人間関係が円滑になり
恋人ができたり親友ができる。
自分に対する理解が深まり
自分に合った仕事が見つかる。
やってみたかったことに挑戦でき
周りから憧れられる。

手放しワーク製作者

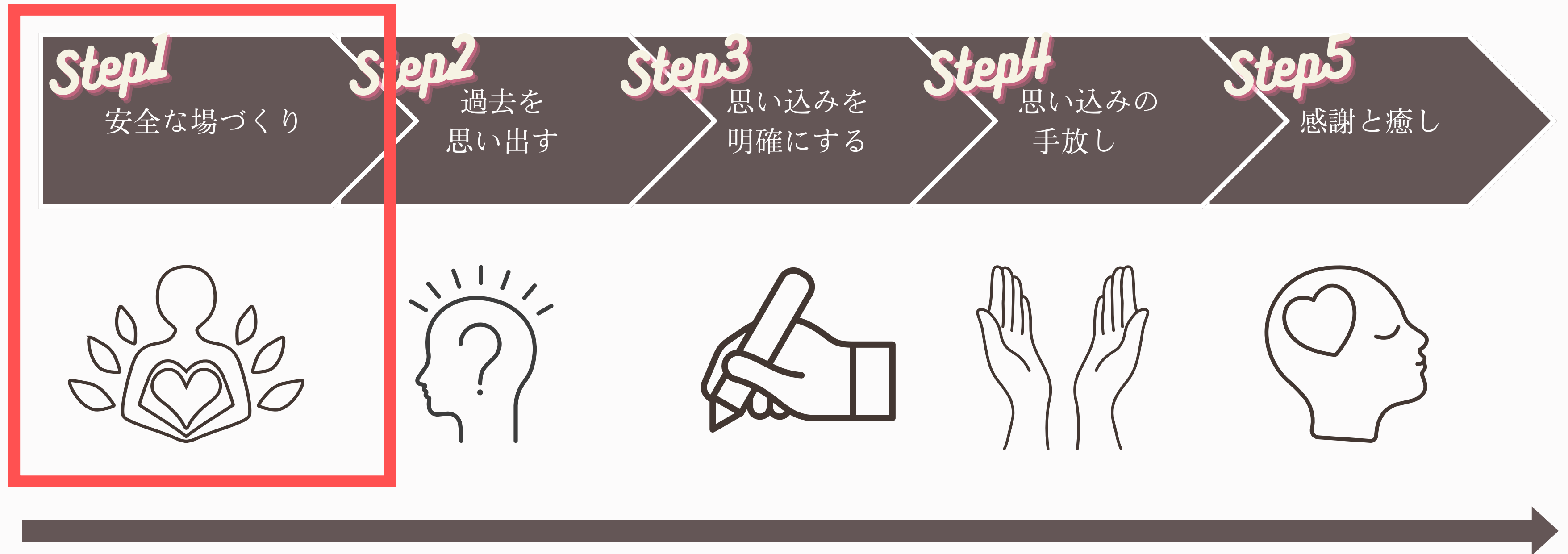
頑張り屋さん専門コーチ

起業7年目/元介護士

福岡真味（ふくおかまみ）



手放し5つのステップ

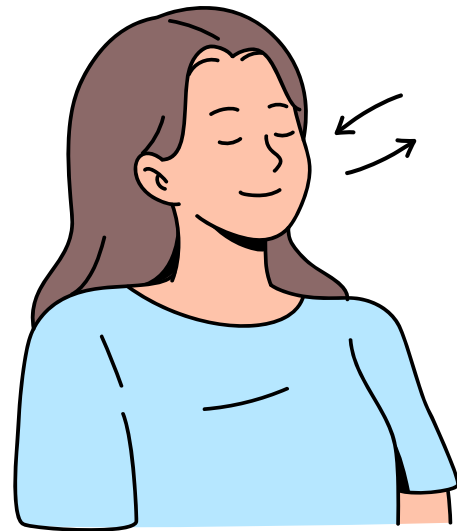


1ステップあたり5分程、全体で約30分～1時間

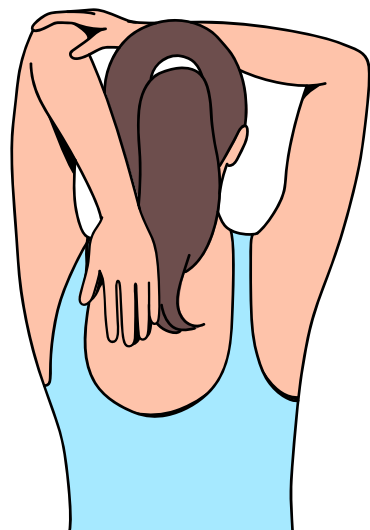
ステップ1 安全な場づくり

心を落ち着けるための準備

数回深呼吸をしてリラックス



肩や首の緊張をほぐす



書きやすい紙とペンを用意



静かな場所を選ぶ



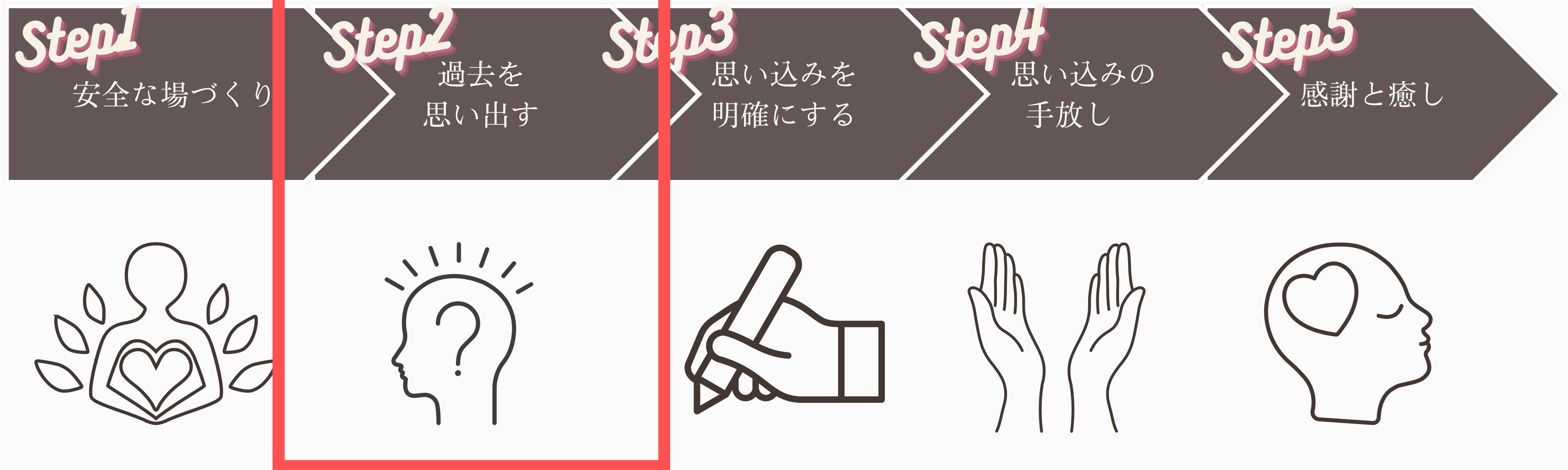
もしも辛い・難しいと感じたら…

- ① 辛くなったら無理をしない
- ② 他人と比較せず、自分を大切にする
- ③ 難しいなと感じたら助けを求める
- ④ 全部やろうとしない



リラックスしながら
進められるところまでやってみよう！

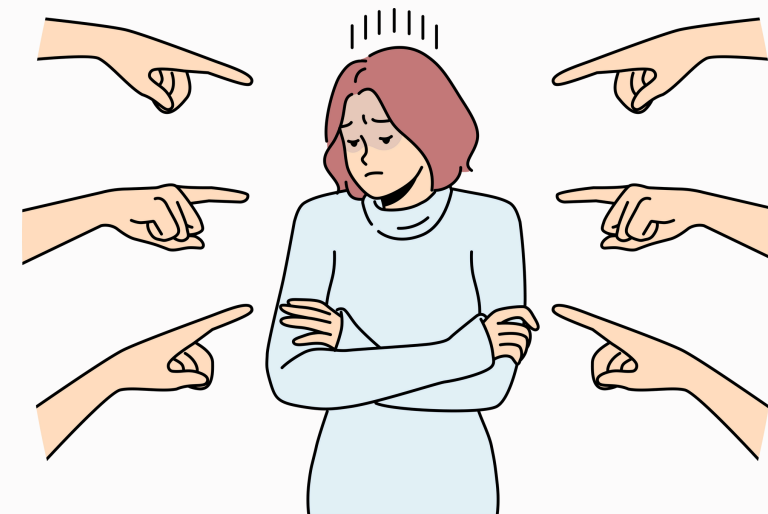
手放し5つのステップ



1ステップあたり5分程、全体で約30分～1時間

過去の辛かった出来事を客観的に捉え直し、
整理するためのステップ

①過去の出来事をひとつ
思い出してください。



②その出来事の「何が起きたのか」を
一言で具体的に書き出してください。



- ✓ 感情や解釈を混ぜない。
- ✓ 感情や捉え方ではなく、「その時実際に起きた事実」を具体的に書き出す

例: 「いじめられた」ではなく、「頭から水をかけられた」

例: 「怒られた」ではなく、「上司から『何度言えばわかるんだ』と言われた」

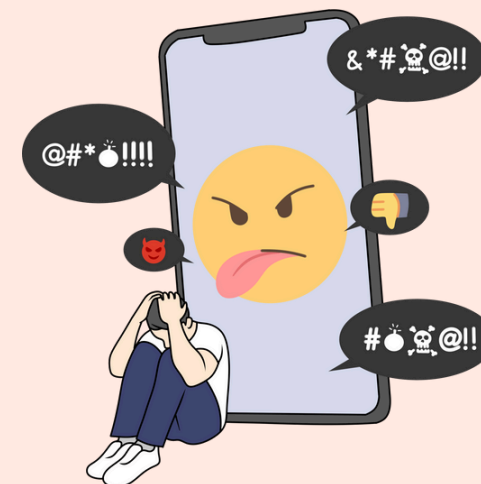
出来事: ネット上で
「👎」「きもい」という
メッセージが届いたのを見た



解釈: ネット上でいいめを受け悲しかった

↑ 解釈

↑ 感情



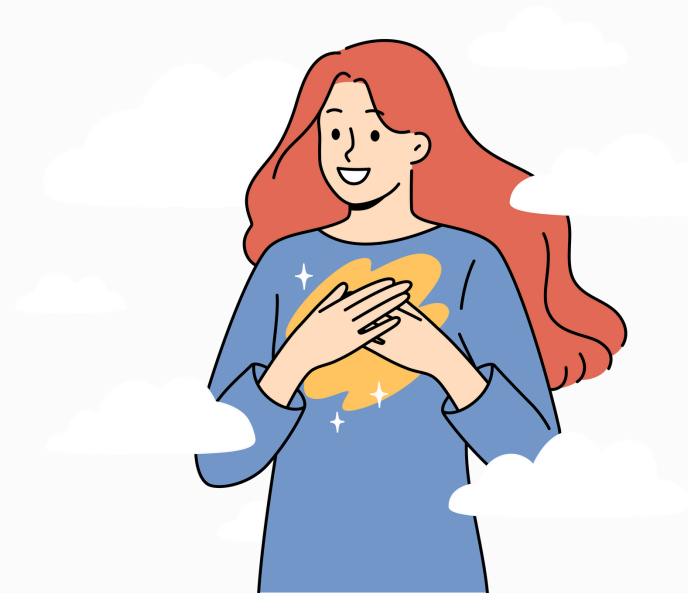
③ その出来事が起きた時の
感情を書き出してください。



感情リスト

悲しい イライラ 興奮
怒り 憤り 不信感 緊張
恐れ 寂しい 退屈 疲れ
不安 悲しい 後悔 動揺
居心地悪い 恥ずかしい
悔しい 辛い 屈辱 無念
罪悪感 傷ついた 情けない
嫉妬 無力感 恨み
混乱 焦り 孤独感 疎外感

感情を言語化する効果



感情を整理し、
自己理解を深められる



感情を受け容れやすくなる



ストレスが減る



自分の気持ちを
相手に伝えやすくなる



問題を解決することが
カンタンになる

感情を受け容れるメッセージを書く

④③書き出した感情に対し
自分へのメッセージを
右のような形式で書き出す

⑤書き出したメッセージを
声に出してゆっくり読みあげ
自分の感情を大切にする

私は不安だと感じた。
そう感じるのは自然なこと。

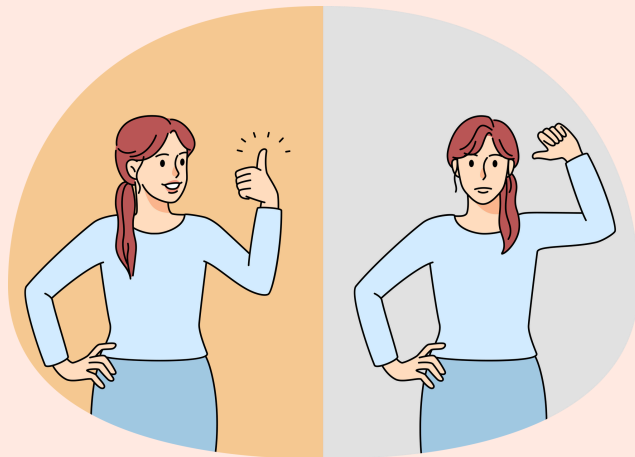
私は苦しいと感じていた。
そう感じたのはその状況が
難しかったからだ。

私は情けないと感じていた。
そんな自分を、そのまま受けいれたい。

私は焦っていた。
そんなところも自分らしさだ。

- ✓ 感情を受け入れることで、感情が「正しい・間違い」といった判断から解放されます。
- ✓ メッセージを書く際に焦らず、じっくり自分の気持ちを見つめましょう。

良い・悪い
正しい・間違い



わからない...
出てこない...



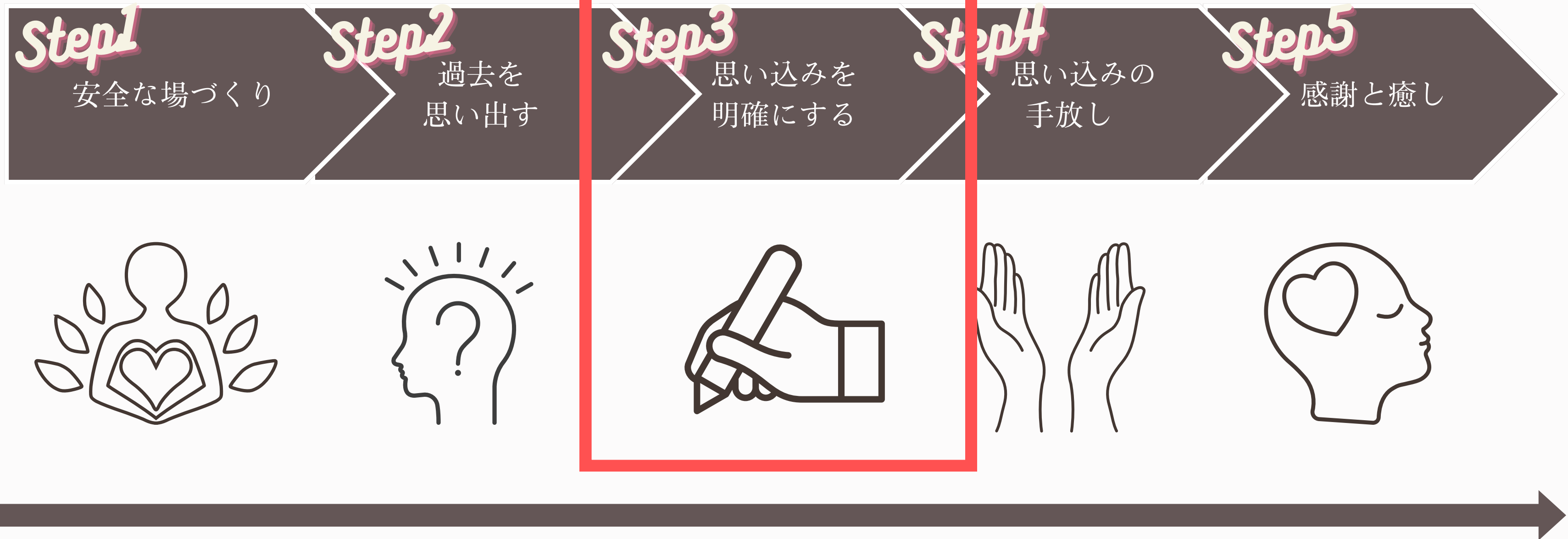
判断から解放



じっくりの ゆっくりの



手放し5つのステップ



1ステップあたり5分程、全体で約30分～1時間

ステップ3 思い込みを明確にする

目的

- 辛かった出来事をきっかけに、自分が持つようになった「思い込み」や「信念」を明らかにする。
- 思い込みを意識することで、そこから自由になる第一歩を踏み出す。

思い込みとは

- 過去の出来事や感情をもとに「自分」や「他者」、「世界」に対して作り出された信念のこと。必ずしも事実ではない。
- 思い込みに「良い」「悪い」などはない。

たとえば…

- 「頭から水をかけられた」→「自分はいつもからかわれる存在だ」
- 「上司から『何度言えばわかるんだ』と言われた」→「自分は価値がない」
- 「友人にメッセージを送ったが既読のままになっている」→「私は人に嫌われやすい」

過去の辛かった出来事を客観的に捉え直し、
整理するためのステップ

①ステップ2で言語化した感情や
出来事を振り返りましょう。

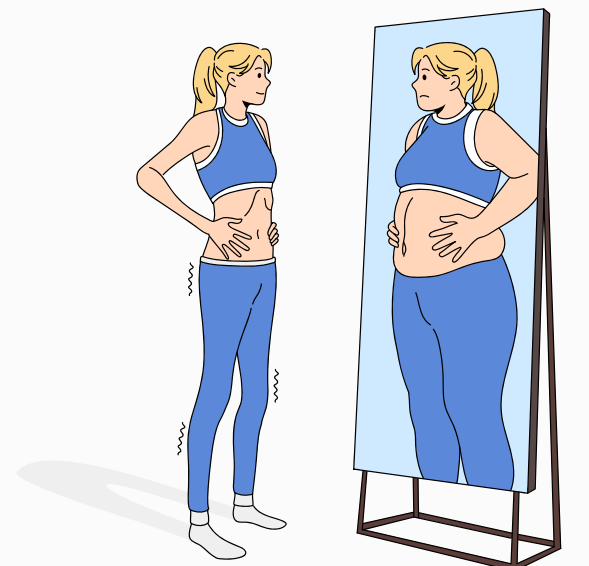


私がやらないと絶対
仕事に迷惑をかける

②そこから「自分が信じ込んでいること」
を書き出してみてください。

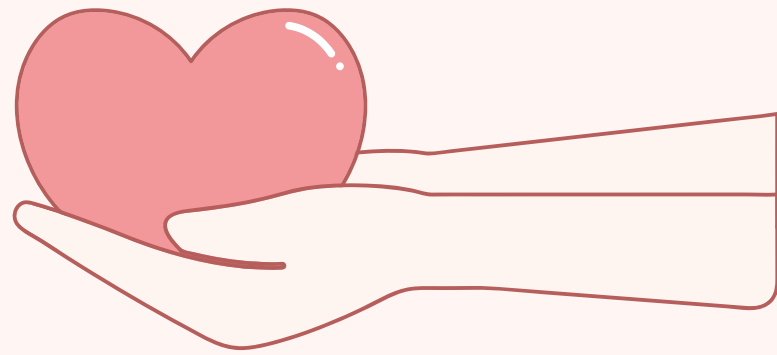
私はいつも太っている

私はみんなから
仕事ができない奴だと思われてる



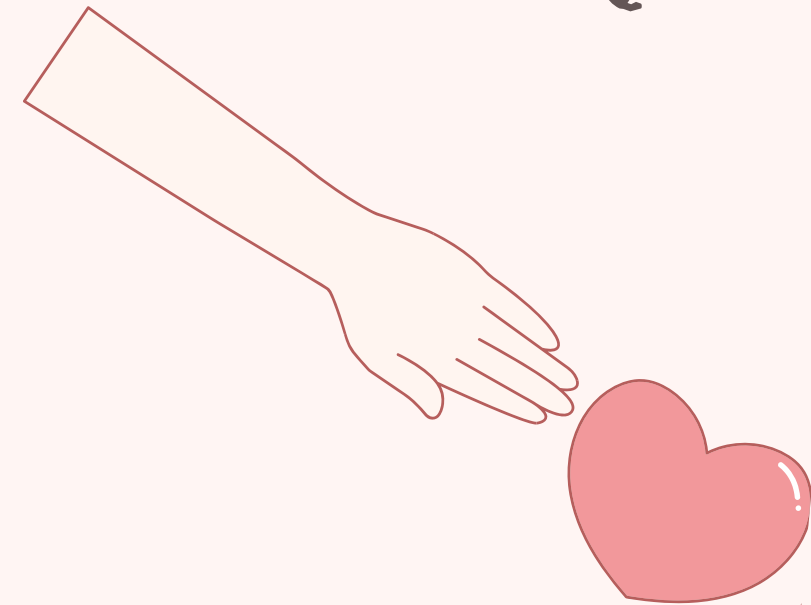
③ 思い込みを「必要・不要」に分類

必要

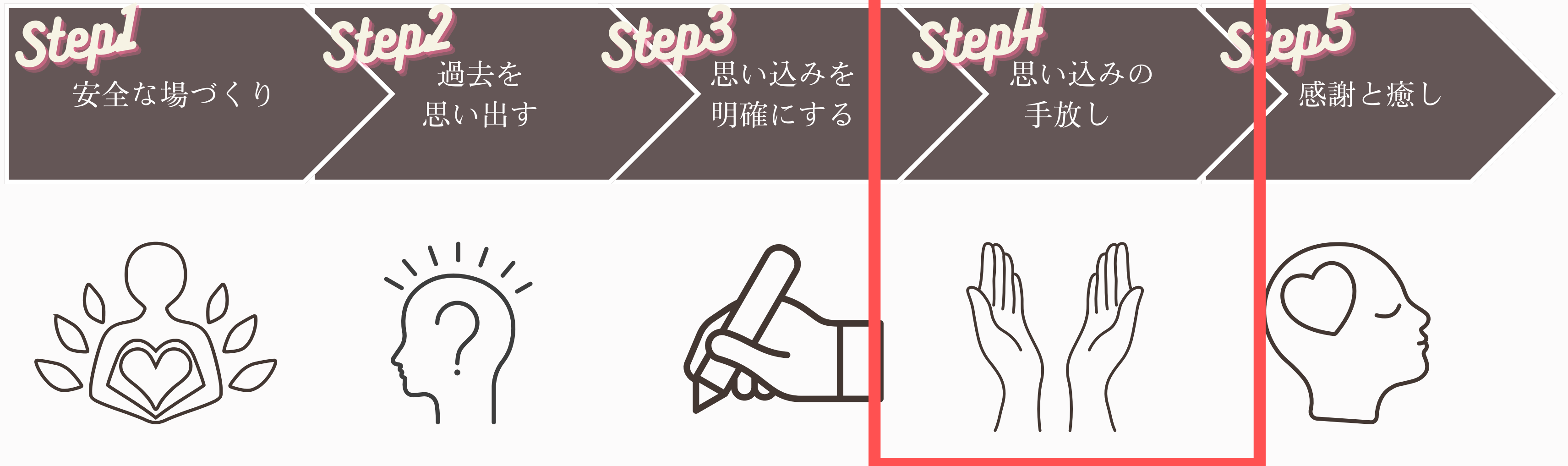


or

不要



手放し5つのステップ



1ステップあたり5分程、全体で約30分～1時間

ステップ4 思い込みの手放し メリットとデメリットを書き出す

目的

- 自分の思い込みが持つ「メリット」と「デメリット」を客観的に見つめることで、その信念を手放しやすくする。

解説

- 人はメリットのあることしかしないため、今もっている思い込みには意外にもメリットが隠れている。
例：「自分は価値がない」という思い込みを持つことで、「失敗を恐れて挑戦しない」という行動に繋がり、安心感を得ているかも。
- しかし同時に、デメリットが自己成長や自由を妨げる原因になっていることもある。
例：「自分は価値がない」と思うことで、本来挑戦できるチャンスを失っている可能性がある。

- ① ステップ3で選んだ「不要」な
思い込みをひとつ選びます。
- ② その思い込みを持っていることで
得られる「メリット」と
「デメリット」を書き出します。

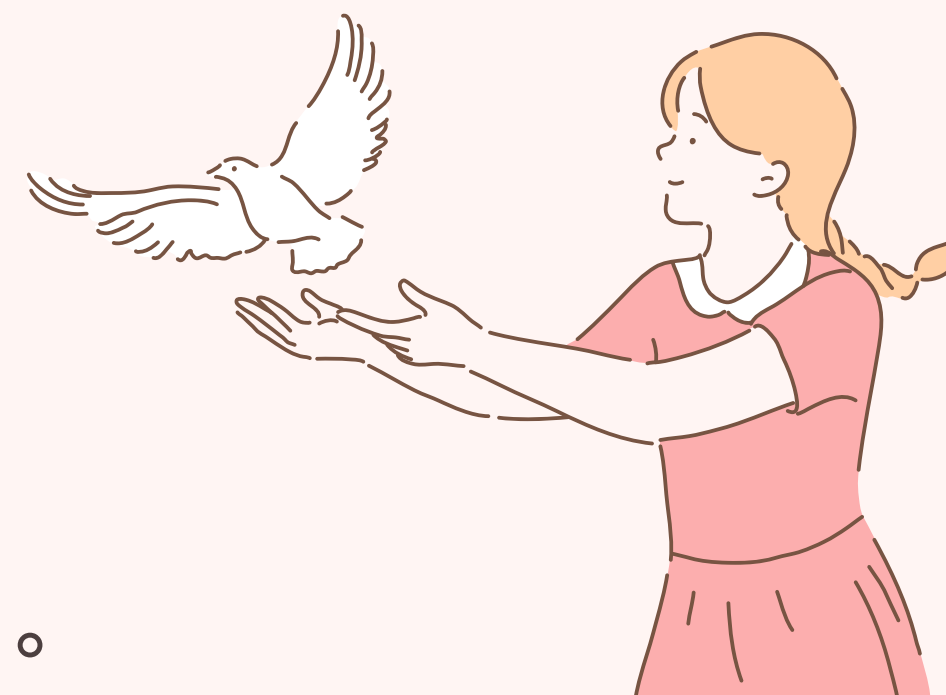
思い込み: 「自分は価値がない」

- メリット
 - 失敗のリスクを避けられる
 - 周囲の期待に縛られずに済む
 - 自分を守る言い訳になる
- デメリット
 - 自信を持てず、新しいことに挑戦できない
 - 人間関係に消極的になり、孤立する
 - 本来の自分の力や可能性を否定してしまう

③書き出した「メリット」と「デメリット」を比べ、 どちらが多いか、またどちらを重視したいかを考えましょう

ポイント

- 書き出した「メリット」や「デメリット」を批判せずに受け止めてください。
- メリットがあるからといって、その思い込みを手放せないわけではありません。自由になる方法を見つけるきっかけとしましょう。



ステップ4 思い込みの手放し 相手の立場に立つ

目的

- 出来事に関与した相手の視点を想像することで、自分の感情や反応を客観的に見つめ直すきっかけを作ります。
- 相手の立場を考えることで、新しい気づきや感情の変化が得られることがあります。

ポイント

- 相手がある場で「何を感じていたか」「何を考えていたか」を想像してみます。
- これは相手を許すためではなく、自分自身の理解を深めるためのステップです。

例: 「頭から水をかけてきた相手は、そのときどんな気持ちだったのだろうか？」

例: 「あの時上司があの言葉を言った背景には、どんな事情があったのか？」

相手の視点を想像し書き出す

①出来事に関与した相手を
思い浮かべてください。

②右の問いを使って、
相手の視点を想像し、
それを書き出してみましよう。

●出来事

上司から『何度言えばわかるんだ』と言われた

上司は何を感じていたのか？

→怒り・焦り・不安・プレッシャー

上司はどんな考えや状況の中で、

その行動をとったのか？

→上司は大きなプレッシャーを抱えていたの

かもしれない。仕事を完璧にしなければ

ならないという思いがあったのかもしれない。

上司に余裕がなかったのかもしれない。

③書き出した内容を見返し、
相手の立場に立った視点から
新しい気づきがあるか考えてみましょう。

ポイント

- 相手の視点を考える際、自分の感情を無理に押し込める必要はありません。
- 「そう考える可能性もある」と柔らかく想像することがポイントです。
- 相手を理解することは、相手を許したり、行動を正当化することではありません。
自分自身の癒しを深めるためのプロセスとして活用してください。

手放し5つのステップ



1ステップあたり5分程、全体で約30分～1時間

ステップ5 感謝と癒し

目的

- 辛かった出来事を乗り越えてきた自分の努力に気づき、その頑張りを認めて感謝することで、自己肯定感を高めます。
- 自分を癒すプロセスの中で、「これまでの自分を労う」ことを大切にします。

ポイント

- どんな小さなことでも、自分が過去の出来事を生き抜き、前に進んできた証を見つけ出しましょう。

例: 「辛い中でも、ちゃんと仕事を続けてきた」

例: 「気持ちが落ち込む日もあったけれど、それでも前を向こうとしてきた」

自分に感謝の言葉を書く

①過去の出来事を思い出し、
自分がその時にどんな努力を
したか振り返りましょう。

②頑張った自分に向けて、
感謝の言葉を書き出して
みましょう。

「あの時、私はどんなことを頑張ったのだろう？」
とにかくがむしゃらに言われたことをこなしていた。
残業も断らずに取り組んだ。辛かった。

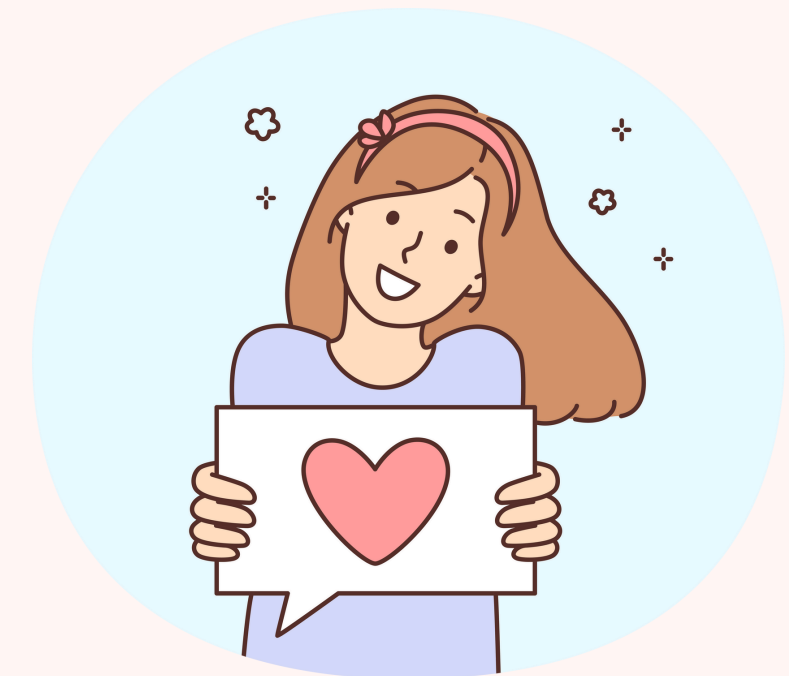
「どんな風乗り越えたのだろう？」
親に相談したり同僚と飲みに行ったり
周りの人に助けてもらった。

「感謝の言葉かけ」
辛い時期を耐え抜いた私、本当によく頑張った。
あの時に仕事を続けられたのは、私の努力があっ
たからだね。たとえどんな状況でも、一步一步
進もうとした自分に感謝している

③書き出した言葉を読み返し、 自分を大切に思う気持ちをしっかり感じてください。

ポイント

- 他人と比べる必要はありません。
あなた自身の努力と歩みを、
あなた自身が認めることが大切です。
- 自分に優しい言葉をかけることを
ためらわないでください。



ステップ5 感謝と癒し 新しい思い込みを作る

目的

- ポジティブで自分を支える新しい信念を創ります。
- 新しい信念は、これからの自分にとって大切な「土台」となります。

ポイント

新しい信念は、「自分を前向きに支えてくれるもの」を意識して選びます。

例：「私は十分価値のある人間だ」

例：「私は挑戦を楽しむことができる」

例：「私は失敗してもやり直せる力を持っている」

新しい信念を書き出す

① 今後の自分にとって
大切にしたい信念を
1つ考えます。

問いかけ例

「どんな信念があれば、これからの自分を支えられるだろう？」

「もし過去の出来事がなかったら、自分にどんな言葉をかけるだろう？」

② ポジティブで自分を
応援するような信念を
一文で書き出してください。

例文

「私は何があっても、自分を大切にする」

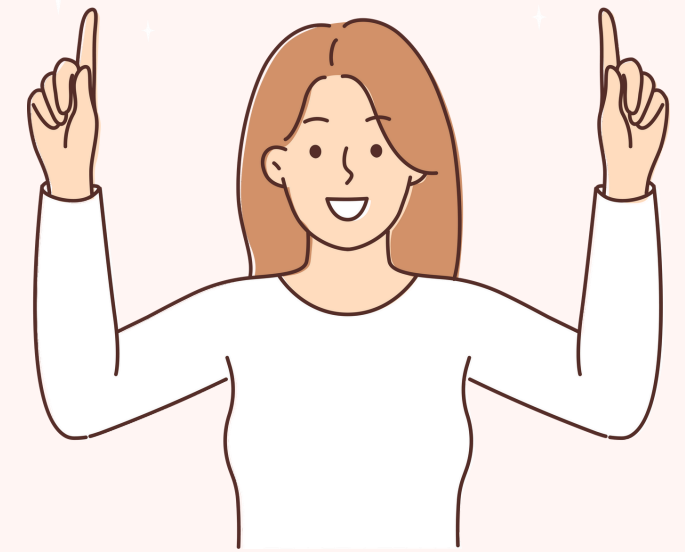
「私は新しい挑戦を楽しむことができる」

「私は周りの人と共に、前向きな人生を創れる」

③書き出した新しい信念を声に出して読み上げてみましょう。
自分にその言葉を贈るつもりで、しっかり感じてください。

ポイント

- 信念は大きさである必要はありません。
あなたが自然に「そう思いたい」と
感じるものを選びましょう。
- 書いた信念を日常で目に見える場所に
置いて、繰り返し自分に
語りかけるのも効果的です。



ワークを通して感じた変化や気づきは
どんなものがありましたか？

解消したい出来事がまだあれば、
再度このワークを試してみてくださいね！