

人間力・指導力をアップして
加速度的に望みを叶える



心に花咲く®

心に花咲く® コーチング講座

メンタルブロック





自己矛盾の統合

◆ 自己矛盾

理想の状態を思い描いたときに、抵抗がある状態

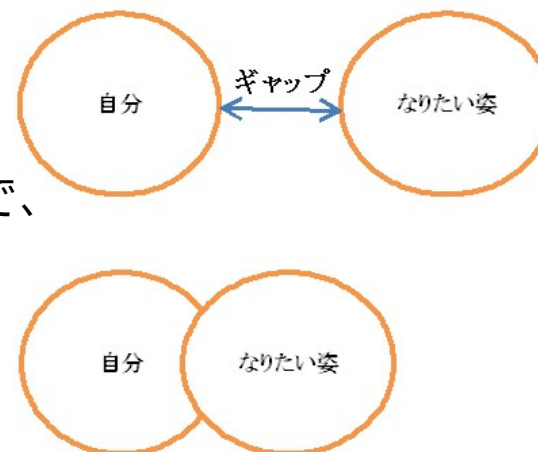
「なりたい けど なりたくない」

- ・ やりたいと思っているけどできない（自分の中での葛藤）
- ・ 憧れているけど素直になれない（自分には無理と思っている）

◆ 矛盾したメッセージ（ダブルバインド）からの解放

自分の「なりたい姿」と「できない」が
綱引きをしている状態

※ダブルバインドとは、矛盾する2つの命令のことで、
矛盾する言動でどちらも選択できない状態になり、
板挟みになること(どこにも正解がない状態)





自己矛盾の統合

＜ステップ1＞両方の側面を視る

例) 「〇〇したいけど・・・私にはできない」 と思っている

- ・ になりたい姿になることに、どのようなデメリットがあるのですか？
- ・ できないでいることに、どのようなメリットがあるのですか？

＜ステップ2＞「やる」か「やらないか」を選択する

・ 現状のほうが自然体で心地よい状態であれば、「やらない」選択を自分に許してあげるのもよい

※ 「やらない」選択を取る または、目標を緩める（修正する）

- ・ 「やらない」選択を採用した結果、後悔してあとから苦しくなるのであれば、「やる」選択を自分に許してあげるのもよい

意識と無意識の対立（メンタルブロック）



心に花咲く®

◆メンタルブロックとは

メンタルブロックは、意識と無意識の対立（顕在意識と潜在意識）

行動を抑止する無意識から湧き上がる思考（思い込み）

「本当はこうしたい・本当はこうなりたい。」けれど、
どこかで「自分にはできない」が沸いてくる

（例）〇〇をやってみたい。でも、私には無理だ。きっとできない。怖い。

本当はこうなりたいという状態から、
自分で選びたいと思っていることや、本来望んでいる状態を、
心の抵抗により「選べない」状態になっている

（お金のブロック・恋愛のブロック・人間関係のブロック・家族関係のブロック・美と健康へのブロック）

意識と無意識の対立（メンタルブロック）



心に花咲く®

◆ メンタルブロックが生まれる理由

これまでの人生体験から生まれる思い込みが抑止・制限になっていて、
これらが無意識に刻み込まれている（自覚上は忘れていることも多い）

1. 過去の失敗体験
2. 過去に批判された
3. やったことで恥を感じた
4. やったことで罪悪感を抱えている
5. 過度な頑張りを抱え込んで疲弊した
6. 自分の行動をきっかけに、大切な人が離れていった(見放された、見限られた)
7. 他者が批判や非難されているのを見て恐れを持った

**意識 → やりたい / 無意識 → やらないで！
と意識と無意識がずれている状態。**

⇒意識と無意識が対立すると、常に無意識のほうが優位になる

意識と無意識の対立（メンタルブロック）



◆メンタルブロックの解消のステップ

ブロックをしていることで自分を守っている状態でもあるので、無理やり解消することは危険。

それを解消するにはステップを踏んで少しずつ解消していく

そのことに気づけるだけでも恐れや怖さがなくなる

<ワーク> メンタルブロック解消シート



心に花咲く®

◆「5つの解消ステップ」

意識と無意識の対立は、喧嘩をして解消するのではなく、慈しみをベースとした、意識と無意識の「対話」によって解消していく

1. やりたいけど無意識にブレーキがかかることを書き出します
2. メンタルブロックの対象を明確にします（意識から無意識への問いかけ）
3. 他に何か引っかかっていると考えられる原因があれば書き出します
（原因が特定されるだけで、自然と解消されることもある）
4. 慈しみをベースとした「受容・癒し」をします
（慈しみの姿勢、やさしい言葉で受け入れる）
5. 思い込みの定義の書き換えをします
（ネガティブな体験のポジティブな側面を見つけて、その経験の定義を書き換える）



＜参考＞メンタルブロックの種類

1. コンフォートゾーンへのブロック

今まで「慣れている」自分へと戻ろうとする

2. 思い込みのブロック

〇〇してはいけない、〇〇しなくてはならない

などの思い込みから生まれるブロック

→自分の中の制限を、疑ってみる（本当にそうなの？）

3. アイデンティティのブロック

私は〇〇だから、△△でないといけない

→アイデンティティを変える、アイデンティティを手放す

4. 心の傷のブロック（痛みの体験と幻想）

ネガティブな出来事による痛みの体験



<参考> メンタルブロックの種類

5. 知覚の未発達によるブロック

解決の手法を知らないこと、経験、体験が少ないことや知覚の未発達による制限

→解決の手法を知る、学ぶ、体験する。

6. 不都合のメリットのブロック（成功による損失）

○○になると不都合がある。

あるいは、望んでいない状態でい続けることにメリットがある。

それを手に入れるとどのような不都合がありますか？

→欲しいものを手に入れると、どのような不都合があるのか？

→欲しいものを手に入れると、今まで得ていたどのようなメリットを失うのか？

手段と目的



心に花咲く®

変わろうとしているけれど、前に進めないとき、
手段を目的としていないか？を自分に問う

例) 起業がしたい

⇒上司が嫌いだから会社を辞めたい

⇒旦那さんに認めてもらいたいから、1,000万円稼ぎたい

※起業は、真の問題ではない（意味のない癒し）

・意味のない癒し → 本当の課題から気をそらす、紛らわす（先延ばしの癒し）

・意味がある癒し → 本当の課題を打ち消す。感情の支えになる。

<ワーク> 安心感の土台を手に入れる



◆ 安心感の土台を手に入れるワーク

- ・ 今、不安なことや足りないと感じていることは何ですか？
- ・ それに対してどのような言葉をかけてもらいたいですか？

1. 自分の性格、性質、役割において、自信がないこと
例) ・ 家事(特に炊事)が嫌 → やろうか？と言ってほしい

2. 本当は望んでいるのに、今一つ勇気が持てないこと

3. 自分が責められているように感じる事

4. 価値観の違いを感じて息苦しいこと

5. 「ならなければいけない」「しなければいけない」と重荷になっていること

6. わかってもらいたいこと(大変さ、精一杯、頑張り、努力)

7. 褒めてもらいたいことや自慢したいこと(ひそかなこだわり、自信があること)

8. 孤独感を感じる事、さみしさを感じる事

今日の気づき



心に花咲く®

- 今日、特に印象深く記憶に残ったこと

- これから身につけたいと思ったこと

- 定期的に振り返りをしたいと思ったこと（ページ数と項目を書いておくとよい）