

## ②ありのままの感情（本来の感情）

ありのままの自分（本来自分が持っている感情）



喜び



悲しみ



怒り



苦しみ

あなたが何かを経験した時、感じた時に感じる素直な感情  
笑う時には笑い、発言したい時には発言して、怒る時には怒る  
「自分らしく生きるための感情」本来の感情

## ①中核信念（思い込み・ビリーフ）

**中核信念は無意識の領域。（潜在意識）  
潜在意識で信じてること・感じていること**

幼少期の成長過程において潜在意識埋め込まれた思い込みの信念

- ・私はダメな存在だ。
- ・私はどうせ無理なんだ。
- ・私は幸せになんかなれない。

過去体験から得た中核信念（思い込み）で頭の中を自動的に占めてしまい、  
生きること息苦しさを感じているが

- ・本当の自分を見せてはいけない（見せては生きていけない）
- ↳意見を言うと見捨てられる などのという信念が芽生える（依存した方が楽に感じる）

現実世界では潜在意識で感じていること、信じていることは現実化しています。  
中核信念の多くは両親から言われた幼少期の言葉で  
自分を守るために中核信念（思い込み）を創り上げている。

## ③自動制御の感情が湧く（不安、恐怖）

本来の自分を出そうとすると  
中核信念が作用して思考に自動制御が働く

本当は感情を表現したけど。  
「ありのままの自分を出すやと否定されてしまうんじゃないか」と  
「でもなあ。。」本来の感情を否定する感情（自分らしさを制御する感情）

不快な感情と共に、パッと頭に浮かんでくる考えやイメージ。  
（感情を感じた瞬間に自動的に制御思考が働く）

自動制御は本来の感情を止めてしまう。  
ありのままの自分をストップさせる感情



なんか怖い。  
なんか不安。  
申し訳ない（罪悪感）  
どうせ無理。  
どうせ分かってもらえない。  
恥ずかしい。

## ④抑圧・防衛（感情を瞬間に蓋する）

**自分の本来の感情を感じなくしている状態**

「ありのままの感情」をした本来の感情と  
「中核信念の思い込み」「自動制御の感情」が働き、  
どちらもブロックして心に何も感じなくせる。  
心にしんどいと感じる感情を感じなくする。  
（本来を感情をそのまま受け取ると不安・恐怖・罪悪感などがトリガーになっていたので  
ありのままの感情を感じると不安・恐怖・罪悪感を感じてしまう。）

なので、わざわざ抑圧・防衛を使って本来の感情を感じなくさせているのです。

しかし、この感情があるがゆえに、これまで生きてこれた感情でもあります。  
ただ、自分らしく生きるためには特に必要としない感情であり、  
本来の自分らしい感情との出会いをなくさせるの役割が抑圧なのです。

不安などを和らげるため  
に感情を感じない  
身を守る  
心のバランスを取る

