

AC克服ステージUP講座



39 回目

お金のメンタルブロック

～行動を妨げる「裏ラスボス」とどう向き合うか～

AC克服カウンセリング 吉野 遼太

- 本レジュメは講座参加者のみご利用いただけます。他への転用・転載等は固く禁じます
- 本講座は動画撮影を行い、講座受講者のみに公開します（上記同様転用禁止です）
- 講座内容に対するご意見やご質問は、講座中は挙手またはZoomのチャット機能で。講座後はFacebookグループ内でご質問ください。個別に返信または、参加者の学びや気づきにつながると判断した場合は別途動画等で順次回答していきます。講座をより良いものにするためにも活発にご利用ください

AC克服ステージUP講座

この講座の目的

① 変化し始めた「心のあり方」を「安定」させる

- ・ カウンセリングや講座を通じて学んだ「心のあり方」を本講座を通じて安定、継続させましょう
- ・ 人は1人では継続（習慣化）するのは難しいもの。定期的に参加し、ワークや課題に取り組み正しい心のあり方が習慣化していく感覚を会得してください

② 「新しい学びと気づきの場」につながりを持つ

- ・ カウンセリングで1度聞いた話も、改めて講座で聞くと全く違う気づきを得る場合もあります
- ・ また、聞けなかった情報や新たな情報に触れる可能性も高まります
- ・ 学びの場とつながるだけでなく、将来的には参加者仲間同士のつながりも計画中です

③ 心のステージを1段階以上アップさせる

- ・ アダルトチルドレンに苦しんだあなただからこそ、心のステージを駆け上がることができます
- ・ 本講座の主催者（吉野遼太）は、共に進める仲間を求めています。
なんらかの形で一緒に関わっていけるチームづくりができれば嬉しいです
- ・ 少なくとも1段階、できればさらに上のステージに上がれるよう、学びを深めていきましょう

この講座の立ち位置

カウンセラー・講師・
スタッフとして共に
進みましょう！

AC克服上級講座（CC講座）

心理職に関わりたい方向けの講座。AC克服の知識を人に伝えることで人生にやりがいを感じたい方向け
(カウンセラー養成コース・クリエイター養成コース)

AC克服ステージアップ講座（中級）

基礎講座の内容から一步踏み込み、より詳細な解説でさらなる心のステージUPを目指したい方向け

この講座です♪

AC克服基礎講座（初級講座）

年間のべ1,000人の方に伝えてきた、AC克服のコツをわかりやすくお伝えします

☆6期開催中☆

もくじ



1. お金は汚い？

- 1-1. お金のメンタルブロックについて
 - 1-2. 親から教えられたお金のイメージ
 - 1-3. インナーペアレントが引き継ぐと人生にどう影響するか
 - 1-4. お金のメンタルブロックに気づき、解除しよう
- おまけ：お金のメンタルブロックリスト

2. あなたが豊かになって何がいけないのか？

- 2-1. お金のメンタルブロックは手強いことを理解しよう
- 2-2. (さあざわつけ) 豊かになる第一歩目を訓練しよう

まとめ：お金を得て豊かな自分を許す準備を始めよう

お金のメンタルブロック

Money mental blocks



1-1. 「お金」と聞いたらどんな想像をする？

お金のメンタルブロックについて

意外と人生に影響力を持ってしまう「お金のイメージ」について考えましょう



「お金」とは？

「お金は汚い」「すぐなくなる」「稼ぐのは大変」「持ってる人はずるいことをして儲けた人」
「真面目に生きてる人には縁がないもの」「持っても危ない」「盗られる」「老後資金がない」

あなたはお金に大して、これらのネガティブな思い込みを持っていないでしょうか？

あなたのお金への感覚は、親があなたに伝えたイメージ

育てられた環境で、親が日々のお金に苦労している姿を見て、あなたも

「欲しがらな」という否定命令を受け取り、強化してしまいます。

そういった日々を過ごし、大人になっていくうちに、あなたの中に「お金のネガティブなイメージ」が育っていってしまうのです



インナーペアレントがあなたのお金の価値観をしぼる

大人になるにつれ、親と離れて暮らすようになっても「無駄遣いするな」と心に叫ぶインナーペアレントがはびこってしまうのがお金のメンタルブロックの仕組みなのです

1-2. 親から教えられたお金のイメージ

【ワーク】 お金のイメージを言語化してみよう

意外と人生に影響力を持ってしまう「お金のイメージ」について考えましょう



あなたにとって「お金」とは？

()

あなたの親は「お金」に対してどのようなことをよく言っていましたか？

()

お金のような「命を継続させるための不安」に直結しやすく、一度思い込んでしまうと、書き換えることが難しいため、人生に大きな影響を与えてしまうのが「お金のメンタルブロック」なのです

1-3. インナーペアレントがメンタルブロックを引き継ぐ

脳内「Yes & But のゲーム」が常に繰り返されやすい

お金の不安を打ち消そうとして「大丈夫、お金は回ってくる」「なんとかなる」と自分に言い聞かせようとしても、そう思った瞬間に、脳内のIPが猛烈に反論してくる経験があるはず。

インナーペアレントとの「Yes & But のゲーム」の例

あなた：「大丈夫、お金はまた入ってくるって」

IP：「またそんな気楽なこと言って。「絶対」って言い切れるの？」

あなた：「だって、これまでもなんとかなってきたし...」

IP：「甘い！何度もうまくいくわけじゃない。いつお金が必要になるかわからないのよ？」

あなた：「.....。」



吉野はインナーペアレントとどう対峙しているか？（例）

吉野：「大丈夫、お金はまた入ってくるって」

IP：「またそんな気楽なこと言って。「絶対」って言い切れるの？」

吉野：「うん！あなたの”根拠のない不安な声”より、自分の行動力を信じてるから」

IP：「甘い！何度もうまくいくわけじゃない。いつお金が必要になるかわからないのよ？」

吉野：「はい。もういい加減黙ろうか」

IP：「.....。」

1-4. 【ワーク】 インナーペアレントと対話しよう

【ワーク】 インナーペアレントと対話して出ていってもらおう

お金の誤った価値観に対して、あなた自身がインナーペアレントに話をしよう

お金を稼ぐこと・受け取ることについて

インナーペアレントはどんなことを言ってそう？

あなたはどのように反論し、言ってきかせる？

お金を使うこと・自分を喜ばせることについて

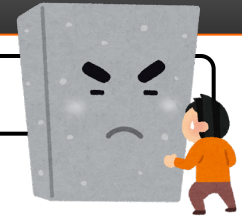
インナーペアレントはどんなことを言ってそう？

あなたはどのように反論し、言ってきかせる？

お金がなくなることへの恐怖感・不安感について

インナーペアレントはどんなことを言ってそう？

あなたはどのように反論し、言ってきかせる？



おまけ：お金のメンタルブロックリスト

あなたの中にある”お金のメンタルブロック”があればチェックをつけてみましょう

お金の”性質”に対するブロック

- お金は汚いものだ
- お金は諸悪の根源である
- お金は人を狂わせる
- お金はいくらあってもすぐなくなる
- お金は一度手放すと二度と戻ってこない
- お金の話をするのは卑しいことだ
- お金は「恐ろしいもの」だ
- お金を持つと、災いや不幸がセットでやってくる
- お金は「苦勞」と引き換えに得られる対価である
- お金は、いつか必ず自分を裏切る

お金持ちに対する偏見

- 金持ちは、何か悪い（ずるい）ことをしている
- 金持ちは、性格が悪い・嫌な奴ばかりだ
- 金持ちは他人を蹴落とし、搾取している
- お金を持つと、傲慢になり、人としてダメになる
- 正直に生きていたらお金は稼げない（馬鹿をみる）
- 金持ちになると、周りから嫉妬される
- お金を持っている人は、他人を支配しようとする
- 金持ちと自分は、住む世界が違う別の人種だ
- お金を持つと、本当の友達がなくなる
- 持っていることは隠さないと狙われる

「稼ぐ・受け取る」ことへの抵抗感

- 楽をしてお金を稼ぐのは、罪悪感がある
- 誰かを騙さないと、大きなお金は手に入らない
- 自分が稼ぐ＝誰かからお金を奪うこと
- 私には、たくさんのお金を受け取る価値がない
- 好きなことを仕事にして稼ぐなど、ありえない
- 汗水垂らして働かないお金は、あぶく銭だ
- お金をもらうとき、申し訳ない気持ちになる
- 高い値段を要求するのは、詐欺のように感じる
- お金を欲しがると、プライドが許さない
- 成功して豊かになると、皆から嫌われ孤立する

お金を使うことに対するブロック

- お金を使うときは常に「失う」痛みを感じる
- 贅沢をするのは、自分勝手にわがままなことだ
- 安いものを選ばないと、損をした気分になる
- 将来のために、今は我慢して貯金しなければ…
- お金を使うと、親や家族に申し訳ない気がする
- 自己投資なんて、どうせ回収できず無駄になる
- 今あるお金を使ったら、二度と戻ってはこない
- 豊かな暮らしをすると、いつかバチが当たる
- お金を使うには常に誰かの許可が必要な気がする
- 欲しがりません、勝つまでは

自己承認・価値観への結びつき

- お金がない自分には価値がない
- 貯金残高は自分の「点数」である
- お金がないと助けてもらえず、見捨てられる
- お金で買える価値など本当の価値とは言えない
- 清貧（貧しくても心が清いこと）こそが美しい
- 私は一生、お金で苦勞する運命なんだ
- お金の話をすると、嫌われる、軽蔑される
- 親より豊かになってはいけない（親を超えるな）
- 幸せとお金は、どちらか一方しか選べない
- お金は、人生を縛り付ける鎖のようなものだ

過去の経験から生まれる汚染

- 自分だけ豊かになるのはずるい。親不孝だ
- 「うちはお金がない家なんだ」
- 成功して家族を追い抜くと、居場所がなくなる
- お金を得たら、家族から依存される
- 貧しさに耐えることこそが「愛や絆」の証だ
- お金を持つと不幸が来てバランスを取らされる
- お金に苦勞話をしていないと、仲間外れにされる
- 親の負債や金銭感覚は子が償わなければならない
- 我慢が基本。贅沢は敵。お金を使ったら「負け」
- 人生は決まってるからうまくいかない。人生は返済だ

これらの言葉が脳内ではびこってしまうと、あなたがお金を得るのに大変な苦勞や苦痛が伴うことになります。気付き次第、瞬時に否定し（ほとんどIPの声です）、脳内から追い出すようにしましょう

1-4. お金のメンタルブロックを解除する3ステップ

① メンタルブロックに気づき、そのまま放置した未来を想像する

- ① 脳内で「お金がなくなる」「贅沢はダメだ」というネガティブな感情が湧いた瞬間、それが「自分の本心」か「インナーペアレントの声か」を見分けるクセ付けをしましょう
- ② 脳内の声の”主語”を「私」から「お父さん/お母さん」に変えて言ってみましょう
例) お金が無くなる→「お父さんはお金が無くなる」と良く言った・「お金ない」…って母さんよく言ったなあ
- ③ 今、この段階で脳内の声に気づけたことに感謝し、喜ぶ訓練をしましょう
例) 「このまま放置してたら苦しい人生が続いたかも」「親みたいに挑戦しない人生を避けられてよかった♪」

② そのブロックを「持ち続けるか」「捨てるか」を今、決める

「手放したいけど…でも」と言ってしまうのは「持ち続けることを決めた」ことになります。意地でも「もうこの考えを捨てる」と決めない限りは放置し続けた人生に戻ります。根性論的に聞こえてしまうかも知れないですが、これが真実。手放した人から変わるので

③ ブロックと再会したときの未来を今のうちに決めておく

「次に「お金がなくなる」と不安になったら、瞬時に「大丈夫。なくなるはないよ」と言うことにする」「〇千円までなら無条件に買っても大丈夫、と決める（大丈夫だ、と安心できるようになったら、その額を少しずつUPしていく）」とあらかじめ決めておくことも非常に有効。

これらの3Stepを何度も繰り返して、お金のメンタルブロックを緩める訓練をしていきましょう

あなたが豊かにな
って、その
何が問題なのか



2-1. 受け取っていいに決まってるじゃないですか？

あなたが信じてきた「お金の認識」は育った環境で「ゆがめられた」

「お金＝悪」「豊かさ＝不幸」は絶対的な真実ではなく、過去に植え付けられた「誰かの都合に合わせた偏った解釈」に過ぎません。そのルールは「あなたのものではありません」。

お金のメンタルブロックは手放しても、何も問題は起きません

お金に関する今までの常識（＝ブロック）を手放す際には、とんでもない罪悪感や恐怖感が襲います。「そんなことしたら破産する」「受け入れたらみんなから嫌われる」という思い込みと真正面から向き合い、実際に実行しても大丈夫なレベルから（震えながら）実行していく。その感覚に慣れていきましょう

一旦克服しても「3秒で元に戻る」ものだ、と認識しましょう

お金のメンタルブロックは、あなたの「恐怖感・不安感・罪悪感」に直結しているものです。10分かけて、インナーペアレントやインナーチャイルドを説得して、乗り越えたつもりでも、3秒で元に戻る事が多いものです。1度のワークに期待せず、1万回でもやるつもりで取り組んでください

「たった1回のワークでお金のブロックがなくなりました！」はありえません



2-2. 受け取る”訓練”を始めよう

”訓練”しないと受け取れない

お金を受け取るには訓練が必要です。

想像してみてください。あなたの前に突然誰かが現れて、100万円の束を3つ。あなたに渡そうとしてきました。相手は「無条件で受け取ってくれ」と言っています。

さて。あなたはそれを素直に受け取れますか？

ほとんどの人が受け取るのに抵抗感があると思います。

ですが、この「お金を受け取る状況」を明確にイメージし「無条件に受け取る訓練」をしておかないと、未来にあなたの前に突然現れるかもしれないお金を受け取ることは難しいのです。

受け取るために最初に取り組むべき第一歩目の訓練とは？

まずは身近な人（家族・同僚・上司・友だち）に「コーヒーを1杯おごってもらおう」ところから始めます。お返しをする約束や交換条件を出さずに、ただおごってもらい、笑顔で「ありがとう」と伝える。そして、おごってもらえる自分にOKを出す。ここから受け取りの訓練が始まるのです。

1杯のコーヒーをおごってもらおうところからはじめましょう



～ 今日のまとめ ～

① お金のメンタルブロックは、超絶しぶとい

私たちの多くが「お金は汚い」「すぐなくなる」「稼ぐのは大変」「持ってる人はずるいことをして儲けた人」などの刷り込みが、物心ついた頃から行われています。この思い込みに疑いを持たず、打ち破らないまま生きると、逆に「お金の奴隷」になってしまいます。超絶しぶといお金のメンタルブロックを、正しい順序でゆるめていく作業は、避けて通れない問題なのです

② しぶといが、ゆるめ続ければかなり楽になれる

お金のメンタルブロックに気づき、持ったままの未来を想定し、震えながら実践し、慣れる。途方もない道のりに感じてしまう方も多いかもかもしれませんが、続けるうちに、少しずつお金のメンタルブロックはゆるんでいきます。

このあともお金の話は続きますが、まずは今回のワークを続けることが大切です

③ お金に触れるたび、メンタルブロックをゆるめる訓練をしよう

まずはP14の60個のお金のメンタルブロックリストを見て、ゆるめていきましょう。一気に全部脳内から無くすことはできません。でもゆるめて減らすことは可能です。あなたの検討を祈っています。

～ 宿題 ～

- ① 動画で復習・レジュメプリントアウト＆書き込み
- ② 講座の感想をFacebookグループに書き込みましょう

誰かにコーヒーをおごってもらってくださいね♪

