

なぜか行動できない人のための 「信念」書き換え講座

書く習慣で思い込みを外す！

内省を“行動変容”に変える技術

第3回

信念を書き換える

行動できる人がやっている「信念の使い方」を習得する



前回までの振り返り

全3回の講座では、信念について次の流れで学んできました。
それぞれのステップがつながり、今日の「書き換え」へとつながっています。

1

第1回：理解する

信念とは何か。なぜ行動に影響するのかを学びました。

2

第2回：発見する

自分を止めている信念の正体を、1つ特定しました。

3

第3回：書き換える

特定した信念を、新しい行動につながる前提へ書き換えます。

今回のゴール

古い信念を、
新しい行動を可能にする前提へ
書き換える

今回のゴールは、信念を無理やり消すことではありません。

今の自分に合わなくなった前提を見直し、これからの自分に必要な前提を**選び直す**ことです。

まず大切なこと

- ① 信念を書き換えるとは、信念を**消すことではありません**。
「こんな信念を持っていた自分はダメだ」とする必要はありません。

信念は、あなたを苦しめるために生まれたものではありません。
もともとは、あなたを守るために必要だったものです。

信念はあなたを守ってきた

古い信念には、必ず役割があります。

過去のあなたにとって、それは必要な防衛反応でした。

「失敗してはいけない」

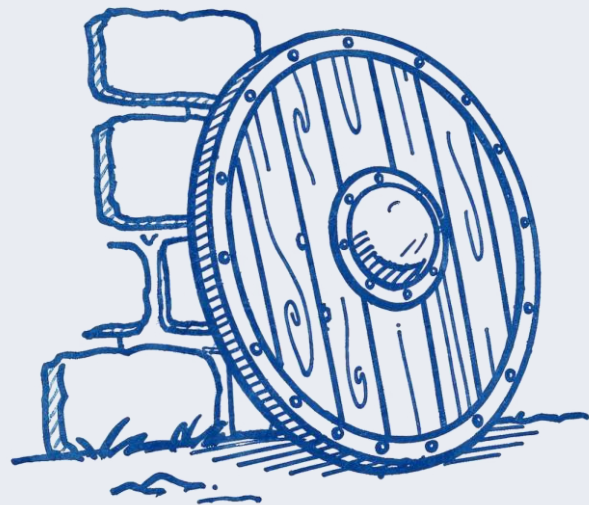
→ 恥をかかないように守ってくれた

「迷惑をかけてはいけない」

→ 人間関係が壊れないように守ってくれた

「完璧でなければならない」

→ 認められる自分でいようとして守ってくれた



でも、今の自分には合わないかもしれない

昔は必要だったルールが、今の自分の行動を止めていることがあります。

- 子どもの頃には役に立ったルール
- 過去の環境では必要だったルール
- 誰かに認められるために身につけたルール

⚠ しかし、今のあなたが進みたい方向には、もう合わなくなっているかもしれません。
それに気づくことが、書き換えの第一歩です。

書き換えとは「アップデート」である

✗ 古い自分を否定する

過去の信念をダメだったと責める。自分を否定する。消し去ろうとする。

✓ 今の自分に合う形へ更新する

壊すのではなく更新する。消すのではなく、役割を終えたものを変えていく。それが信念の書き換えです。

これからの自分に合う「**新しい前提**」を選び直すこと。それが、信念をアップデートすることです。

やってはいけない書き換え

信念を書き換えるときに、よくある失敗があります。

それは、無理にポジティブな言葉へ変換してしまうことです。

✕ 無理な変換の例

「自分には無理」→「私は何でもできる！」

「失敗してはいけない」→「失敗なんて全然怖くない！」

なぜダメなのか？

心の奥では信じられない言葉は、新しい信念にはなりません。信じられない言葉を唱え続けても、行動は変わらないのです。

良い書き換えの3つの条件

信念の書き換えは、気分を上げるためではありません。**行動を変えるために行います。**
そのために、次の3条件が重要です。

信じられる

今の自分でも、少しは受け入れられる言葉であること。

行動が変わる

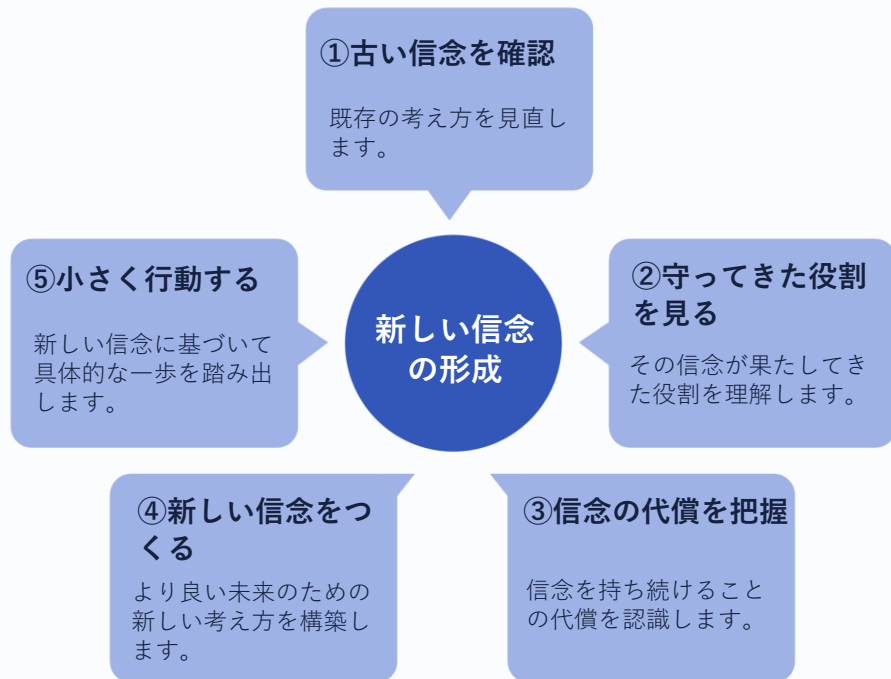
その前提を持つことで、小さな一歩が踏み出せること。

価値観に沿っている

本当は大切にしたい方向へ進める言葉であること。

信念の書き換え 5ステップ

今回は、次の5つのステップでアップデートを進めます。



STEP①：古い信念を確認する

まずは、前回見つけた信念をもう一度確認します。

あなたの行動を止めていた信念は、どんな言葉でしたか？

失敗してはいけない

迷惑をかけてはいけない

完璧でなければならない

自分にはどうせ無理だ

まずは、その信念をそのまま書き出します。

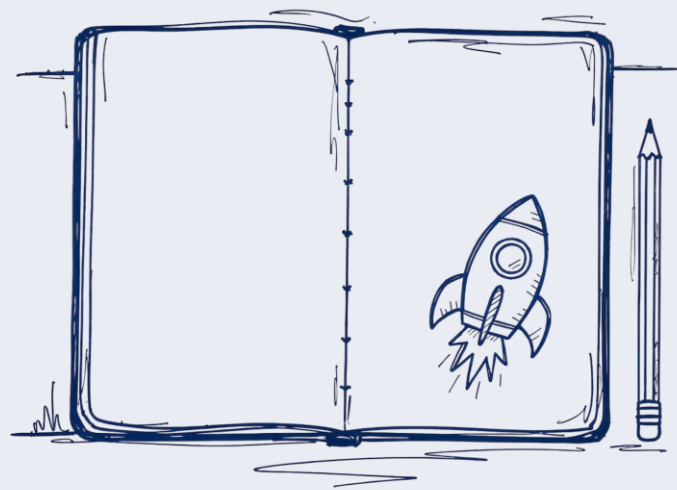
ワーク①

今の信念を書く

前回見つけた信念を、次の形で書いてみましょう。

私の中には、「_____」という信念がある。

例) 私の中には、「失敗してはいけない」という信念がある。
書けたら、少し距離を置いて眺めてみてください。



STEP②：その信念が守ってきたものを見る

次に、その信念が何を守ってくれていたのかを見ます。信念は、ただ行動を止めていたわけではありません。何かを失わないために、あなたを守ろうとしていました。



プライド・自己イメージ

傷つかないこと、否定されないことを守っていた



安心感・安全

未知のリスクから身を守り、安定を保とうとしていた



人間関係

大切な関係が壊れないよう、慎重に行動させていた

ワーク②

この信念は、何を守ってくれていたのか？

次の問いに答えてみましょう。その信念の「善意」を見ることが、次のステップへの準備になります。

この信念は、私の「_____」を守ってくれていた。

例) この信念は、私の「失敗して恥をかかないこと」を守ってくれていた。
書けたら、その信念に少しでも感謝してみてください。

STEP③：その信念の代償を見る

信念は、あなたを守ってくれました。しかし同時に、何かを止めていた可能性もあります。
守ってくれたものがある一方で、**失っていたものもある**。

 ここを見ないままでは、**古い信念を手放す準備**ができません。
守りと代償の両方を見ることが、本当の意味での変化への扉を開きます。

ワーク③

この信念を持ち続けると、何を失うのか？

次の問いに答えてみましょう。

この信念をこのまま持ち続けると、私は何を失うだろう？

挑戦する機会

自分の時間

本当にやりたいこと

人に頼る力

成長するチャンス

自由に選ぶ感覚

ここで初めて、手放す準備ができる

信念は、無理に捨てようとしてもなかなか手放せません。
なぜなら、その信念には「守る」という役割があったからです。

この信念は、私を守ってくれていた。
でも、今の私にはもう合わないかもしれない。

そう思えたとき、信念は少しずつ緩み始めます。責めるのではなく、感謝しながら見送ること。それが手放しの秘訣です。



STEP④：新しい信念をつくる

ここから、新しい信念をつくります。ただし、古い信念の単純な反対語にする必要はありません。
大切なのは、**新しい行動を許可できる言葉**にすることです。

古い信念

行動を**止める**前提。「～してはいけない」
「～できない」という言葉。

新しい信念

行動を**許可する**前提。「～してもいい」「～できる」という言葉。

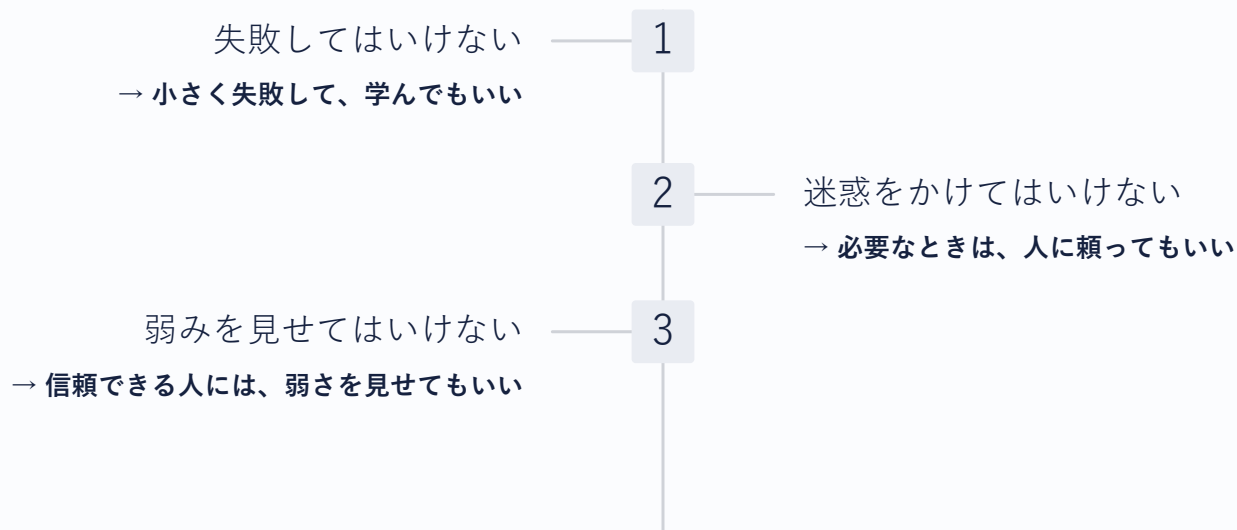
新しい信念は「許可の言葉」

新しい信念は、自分に行動を許す言葉です。信念の書き換えは、自分に**新しい選択肢を与える**ことです。

- 小さく試してもいい
- 完璧でなくても始めていい
- 人に頼ってもいい
- 失敗から学んでもいい
- 全部できなくても、少し進めばいい

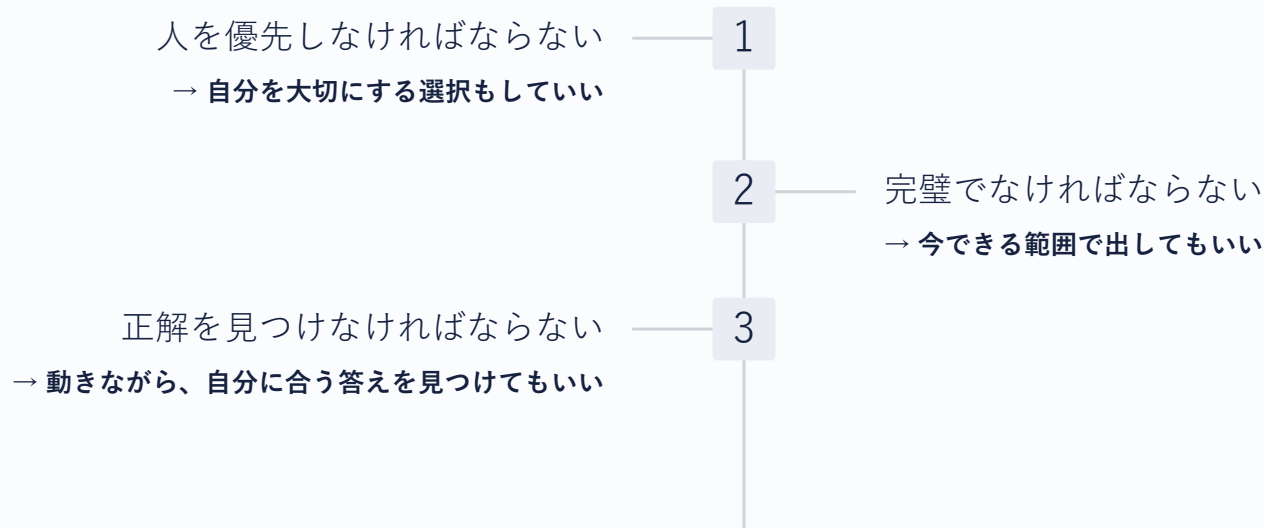
書き換えの型①：禁止を許可に変える

古い信念が「～してはいけない」という禁止の形なら、「～してもいい」という許可に変えてみます。
禁止を許可に変えると、行動の選択肢が広がります。



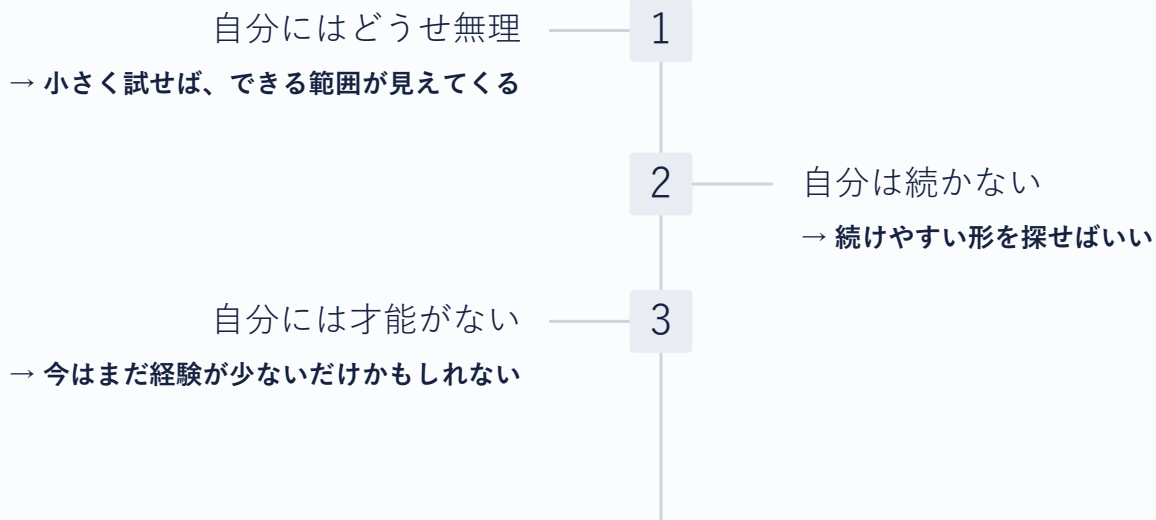
書き換えの型②：義務を選択に変える

古い信念が「～しなければならない」という義務の形なら、「～を選んでもいい」に変えてみます。
義務を選択に変えると、**自分の人生の主語が戻ってきます**。



書き換えの型③：自己否定を成長過程に変える

古い信念が「自分には無理」という自己否定の形なら、「まだ途中」と捉え直してみます。
自己否定を成長過程に変えると、**未来の可能性が開きます**。



新しい信念を書く

次の形で、これから採用したい新しい信念を書いてみましょう。

これからの私は、「_____」という前提で行動する。

例) これからの私は、「完璧でなくても、小さく始めていい」という前提で行動する。

書いた言葉を見て、少しでも「これなら動けそう」と感じるか確認してください。



STEP⑤：小さく行動する

信念は、書いただけでは定着しません。新しい信念は、**新しい行動によって育っていきます。**

✕ 大きく変えること

一度に全部を変えようとする
と、続かなくなります。

✕ 完璧に実行すること

完璧を求めると、始める前から止まってしまいます。

◎ 小さく1つやってみること

新しい前提に沿った行動を、
小さく1つやってみることが
大切です。

行動は小さくていい

新しい信念に沿った行動は、小さければ小さいほど始めやすくなります。

小さな行動は、新しい信念の証拠になります。



2 分だけやる



1 ページだけ読む



1 通だけ連絡する



1 人にだけ相談する



下書きだけ作る



予定表に入れるだけ

今日できる最小行動を書く

新しい信念に沿って、今日または明日できる一番小さな行動は何ですか？

私は、「_____」をやってみる。

例) 私は、気になっていた人に1通だけメッセージを送ってみる。
できるだけ具体的に、今日の行動として書いてみましょう。



6タイプ別 書き換え例

ここからは、第2回で見た6つの信念タイプごとに、書き換えの例を見ていきます。

自分のタイプを中心に、「これなら使えそう」という言葉を探してください。



完璧主義タイプの書き換え

古い信念

- 完璧でないと動けない
- 完璧でなければ出してはいけない
- 準備が整ってから始めるべきだ

新しい信念

- 60点で始めて、あとから磨けばいい
- 完璧は始まりの条件ではなく、改善の結果である
- 小さく出して、反応を見ながら育てればいい

小さな行動

- 未完成の下書きを1つ作る
- まず5分だけ着手する

他者配慮タイプの書き換え

古い信念

- 人を優先しなければならない
- 迷惑をかけてはいけない
- 自分のことは後回しにすべきだ

新しい信念

- 自分を大切にすることも、周りへの貢献になる
- 必要なときは、人に頼ってもいい
- 自分の時間を守ることは、わがままではない

小さな行動

- 小さなお願いを1つする
- 断る言葉を1つ用意する

自己否定タイプの書き換え

古い信念

- 自分にはどうせ無理だ
- 自分には才能がない
- やってもきつとうまくいかない

新しい信念

- 小さく試せば、できる可能性を確認できる
- 今できないことは、これから育てればいい
- 結果を見る前に、自分で可能性を閉じなくていい

小さな行動

- まず1回だけ試す
- 昨日の自分と比べる

安全志向タイプの書き換え

古い信念

- リスクは避けなければならない
- 保証がないと動けない
- 失敗したら取り返しがつかない

新しい信念

- 小さなリスクなら、成長の材料にできる
- 全部を変えなくても、小さく試せばいい
- リスクのないところに、リターンはない

小さな行動

- 失敗しても困らない範囲で試す
- 最悪の場合の対処法を書いてみる

効率・正解志向タイプの書き換え

古い信念

- 正解を見つけてから動きたい
- 効率よく進めなければならない
- 間違った方法を選びたくない

新しい信念

- 動きながら、自分に合う正解を育てればいい
- 最初から最適解でなくてもいい
- 経験からしか得られない答えがある

小さな行動

- 調べる前に、1つだけ試す
- 仮説として動き、あとで修正する

承認欲求タイプの書き換え

古い信念

- 人にどう思われるかが大事である
- 批判されたくない
- 認められなければ価値がない

新しい信念

- 自分が納得できる選択をしていい
- 全員に認められなくても、自分の人生は進められる
- 他人の評価より、自分の納得感を大切にしてい

小さな行動

- 自分の本音をノートに書く
- 「本当はどうしたい？」と問いかける

新しい信念は一度で定着しない

新しい信念は、一度書いたら終わりではありません。長年使ってきた古い信念は、何度も顔を出します。



この繰り返しで、信念は少しずつ変わっていきます。

手帳で信念を育てる

信念の書き換えには、手帳やノートがとても役立ちます。

頭の中だけで変えようとする、古いパターンに戻りやすくなります。だからこそ、**書いて見える化**します。

01

旧信念を書く

今日出てきた古い信念をそのまま書き留める

03

今日の小さな行動を書く

新しい信念に沿って実行したことを記録する

02

新信念を書く

選び直した新しい信念を書く

04

気づきを書く

やってみて感じたこと、次に試すことを書く

7日間実践ワーク：新しい信念を選び続ける

今日書いた新しい信念を、これから7日間、実際に使ってみましょう。

大切なのは、完璧に続けることではありません。**1回でも気づいて、1回でも選び直すこと**です。

もともと持っていた古い信念

選び直した新しい信念

新しい信念に沿った小さな行動

やってみて気づいたこと

まとめ

今回の内容を整理します。

1 信念は敵ではない

過去のあなたを守るために生まれたものです。責めず、感謝しながら見送しましょう。

2 書き換えはアップデート

古い自分を否定せず、今の自分に合う前提へ更新します。壊すのではなく、育てる。

3 新しい信念は行動で育てる

書くだけでなく、小さな行動によって定着していきます。信念が変わると、行動の選択肢が変わります。

最後のメッセージ

信念が変わると、行動が変わる。

行動が変わると、人生の選択肢が変わる。

あなたを止めていた信念は、これからのあなたを動かす力に変えることができます。

古い前提に従うのではなく、**これからの自分に合う前提を選び直す**。それが、信念を書き換えるということです。