

私たちの人生に大きな影響を与えている  
制限している大切なビリーフ

12の禁止令

## 12の禁止令（人生に大きな影響を与えている制限するビリーフ）

もしも、自分が「思い通りに生きることができていない」「十分幸せ、とは言いきれない」としたら、自分自身に制限をかけているビリーフ（思い込み）があります。それが何かを知り、取ってしまうことで、幸せに大きく近づきます。

この制限をかけているビリーフをリミティングビリーフと言います。

以下は、制限をしているリミティングビリーフ（思い込み）の一覧です。  
制限しているビリーフはいろんな言葉で表現されますが、主に人生に大きく関わるものは12にまとめられるということが発見されています。

※この12個のリミティングビリーフは、「交流分析」の理論で発表されているものになります。

「交流分析」とは、  
精神科医エリック・バーンによって提唱された一つの心理学パーソナリティ理論のことです。  
人格と個人の成長と変化における体系的な心理療法の理論である心理療法の理論です。

※この12個のビリーフは、心理療法家であるボブ・グールディング、メリー・グールディングによって、人間に繰り返し現れる主題（自分に禁止しているビリーフ）は12であると発見されました。  
（参考文献：「TA TODAY」交流分析）

以下、矢作が分かりやすく解説しますね。

## 12の禁止令（人生に大きな影響を与えている制限するビリーフ）

自分が持っていると思うビリーフはどれですか？

口に出して言ってみて、なんとなく嫌な感じがするものがそうです。

下線は日本人に多いものです。◎が特に多いもの、○結構多いものです。

NO	禁止令	代表的なリミティングビリーフ例（メンア力解説）	チェック
1	存在してはいけない	◎「私は劣っている」「私はバカだ」「私はダメだ」 「私は無条件には価値がない」「私は価値が低い」「条件付きで価値がある」「愛されるに値しない」「私は不十分である」	
2	おまえのままではいけない	◎「嫌われてはいけない」 ◎「人を優先しないといけない」 「いい人（子）でないといけない」「そのままでは愛されない」	
3	子供らしくてはいけない	○「ちゃんとしないといけない」 ○「完璧でないといけない」 「優秀でないといけない」 「楽しんだり、喜んではいけない」「子供らしくてはいけない」	
4	成長してはいけない	「相手の下に入らないといけない」「成長してはいけない」 「セクシーではいけない」「女性（男性）らしくてはいけない」	
5	成功してはいけない	○「私はうまくいかない」 ○「私は怠惰だ」 「私は達成できない」「私は続けられない」「成功できない」 「能力を発揮してはいけない」「成功してはいけない」	
6	何もしてはいけない	○「やりたいことをやってはいけない」	
7	重要ではない	「目立ってはいけない」「欲しいものを求めてはいけない」	
8	属してはいけない	「仲良くなるといけない」「群れてはいけない」 「1人でいなければいけない」	
9	近づいてはいけない	「信頼してはいけない」「本音を言ってもいけない」	
10	健康ではない	「病気でないといけない」「体が弱くないといけない」 「正気ではない」	
11	考えてはいけない	「自分の考えを持ってはいけない」 「お金やセックスについては考えてはいけない」 「人の意見に従わないといけない」	
12	感じてはいけない	◎「感情を感じてはいけない」 「ネガティブを感じてはいけない」 「人が感じることを感じないといけない」	

## 12の禁止令

### <1.存在してはいけない>

他の言葉では、「私は無条件には価値がない」「私は価値が低い」「条件付きで価値がある」「愛されるに値しない」「私は十分ではない」などのことです。

（矢作の経験からすると）日本人では、

「私は劣っている」 「私はバカだ」 「私はダメだ」  
という言葉で入っている人が多いと思います。

小さい頃、親や身近な人から、言葉や体の虐待がある場合も、入っています。

もしも、特別な虐待がなかったり、自分ではそんなに問題のある家庭、幼少期ではなかった、と思っ

ていても、これが入っている場合もケースもあります。親が表面的には物質的なものを全て与えてくれたとしても、心からは子供に笑いかけなかったり、兄弟との比較があったり、いい子にしていた時だけ褒められた場合も入っています。

例えば、親が本当はこれ以上、自分の邪魔をされたくないと思っている場合、表面的には、全て与えてくれたとしても、心からは子供に笑いかけなかったり、滅多に話しかけなかったりします。子供はこのような状態を言葉ではなく、エネルギーなどで受け取り、「自分はいない方が親は幸せなのかな？」と学んでしまいます。

例えば、両親が働いていて、あまり家にいなかったとします。自分が兄弟の世話をした時だけ褒められるなど、親からの意識が「いい子であるときだけ」向けられた場合も、条件付きでだけ存在していいと学びます。

この思い込みを持っていても死なないのは、他の思い込みと複合させて「条件付き」で生きることができています。

<私は～の限りは生きていてもいいのだ>を複合させます。

例えば、

優秀であれば生きていてもいい。自分を意見を言わず、人に気に入られれば生きていてもいい。

誰かを守れば、生きていてもいい。人に近づかない限り、生きていてもいい。

これらが満たされなくなった場合、途端に死を感じるほどの恐れを感じます。

自殺を考えたことがある場合も、これが入っています。

## 12の禁止令（人生に大きな影響を与えている制限するビリーフ）

### <2.おまえのままではいけない>

他の言葉では、「そのままでは愛されない」などのことです。

（矢作の経験からすると）日本人では、  
「嫌われてはいけない」 「いい人でないといけない」  
という言葉で入っている人が多いと思います。

例えば、理想的な子供の時だけ褒められ、そうでない場合は特に褒められない時、ありのままに自由に振舞ってはいけないと学びます。

親や人が望むような人を振る舞うことでいつの間にか、自分らしさ、好きなものが分からなくなってしまう。

### <3.子供らしくてはいけない>

他の言葉では、「楽しんだり、喜んではいけない」などのことです。

（矢作の経験からすると）日本人では、  
「ちゃんとしないといけない」 「完璧でないといけない」  
「優秀でないといけない」

という言葉で入っている人が多いと思います。

大人として振る舞うしかない状態です。

例えば、友人や同僚たちとの食事会など「楽しい」状況にいる時に堅苦しさを感じるなら、  
<楽しむな><喜ぶな>が<子供であるな>の変形として入っているとと言えます。

あまり良い感じをもつと、何か悪いことが起こるに違いないという思い込みがあるのでしょう。

### <4.成長してはいけない>

他の言葉では、「セクシーではいけない」「女性（男性）らしくてはいけない」などのことです。

（矢作の経験からすると）日本人では、  
「相手の下に入らないといけない」

という言葉で入っている人が多いと思います。

成長して、親である私を置いていくなというメッセージを親からもらっているのかもしれませんが。

「私はどうせバカだから」とよく言う場合は、これが入っています。

## 12の禁止令（人生に大きな影響を与えている制限するビリーフ）

### <5.成功してはいけない>

他の言葉では、「成功できない」「能力を発揮してはいけない」などのことです。

（矢作の経験からすると）日本人では、

「私もうまくいかない」 「私は達成できない」

「私は続けられない」 「私は怠惰だ」

という言葉で入っている人が多いと思います。

親が子供が成功することに嫉妬してこのような思い込みを無意識に与えています。

または、子供が何か良いこと、楽しいことをしても、親が笑顔を見せなかった場合、子供は「自分はこれをしてはいけない」

「自分もうまくいかない」と思いこんでしまいます。

成功するな禁止令に従う子は、学校ではよく勉強するし宿題もこなすのが典型です。

しかし、大事な時になると何か失敗する方法を見つけてしまいます。

そもそも失敗を恐れて、挑戦をしなくなったり、自分を怠惰である、と思っている場合もあります。

やりたいことは比較的できているが、成功領域（お客様から十分なお金をいただくなど）に

入ろうとすると、途端に行動できなくなってしまう場合は、これが入っています。

### <6.してはいけない（何もしてはいけない）>

（矢作の経験からすると）日本人では、

「やりたいことをやってはいけない」

という言葉で入っている人が多いと思います。

<するな>という親からのメッセージは全てを網羅するもので「何もするな、お前がすることは全て危険だから、何もしない方が安全なのだよ」という意味があります。

行動するにあたっていつも迷い、一つの方向を取れず、どこへも到達しないと感じながらも、それを変える行動を起こさないような人はこれが入っています。

この恐怖の根拠は、現実の自分ではなく、親自身の思考・行動パターンの中にあります。

## 12の禁止令（人生に大きな影響を与えている制限するビリーフ）

### <7.重要ではいけない>

他の言葉では、「欲しいものを求めてはいけない」です。

（矢作の経験からすると）日本人では、

「目立ってはいけない」

という言葉で入っている人が多いと思います。

このメッセージを持つ人は、リーダーシップの役割に類する役割を取るように頼まれるとパニックになることが多いです。

大勢の前で話すように求めらると口がカラカラになるかもしれません。

仕事場で、<重要であるな>に従っている人は、傷心のチャンスがある時自らダメにしてしまうこともあります。

親は、言葉ではなく振る舞いで、「お前とお前の欲しいものは重要ではないのだとわかっているのなら、ここにいることを我慢してあげよう」と伝えています。

### <8.属してはいけない>

他の言葉では、「群れてはいけない」「1人でいなければいけない」です。

（矢作の経験からすると）日本人では、

「仲良くなつてはいけない」

という言葉で入っている人が多いと思います。

そこから外れていると感じ、ひとりぼっち、非社会的と受け取られやすいです。

他の子供とは違う、扱いにくい、などと親から言われて育った場合もありますし、

親自身が社会的にうまくやれない姿を通して、学んでいることも多いです。

## 12の禁止令（人生に大きな影響を与えている制限するビリーフ）

### <9.近づいてはいけない>

身体的な距離の近さへの禁止、または<感情的に近づくな>も含みます。

（矢作の経験からすると）日本人では、

「信頼してはいけない」 「本音を言っ

てはいけない」  
という言葉で入っている人が多いと思います。

自分たちの感情について互いに話し合ったことのない家庭で世代を通して受け継がれます。  
子供を虐待したり、利用しようとしたりする親からも手渡されます。

### <10.健康ではいけない>

他の言葉では、「正気ではいけない」です。

（矢作の経験からすると）日本人では、

「病気でないといけない」 「体が弱くないといけない」

という言葉で入っている人が多い  
と思います。

両親とも忙しく働いていて、全く子供にエネルギーを注いでないとしたら、

子供が病気になった場合、親が優しくします。

子供は、無意識に私の欲しいものを手に入れるときは、病気にならなくちゃ、と学びます。

両親は、気づかず意図せず<健康であるな>という禁止令を与えます。

人間関係でうまくいかないときは、いつも病気になるという脚本の戦術を使うようになります。

親が「この子は丈夫じゃないのよ」と言うために、<健康であるな>が与えられるときもあります。

## 12の禁止令（人生に大きな影響を与えている制限するビリーフ）

### <11.考えてはいけない>

他の言葉では、「お金やセックスについては考えてはいけない」

「人の意見に従わないといけない」です。

（矢作の経験からすると）日本人では、

「自分の考えを持ってはいけない」

という言葉で入っている人が多いと思います。

親が、子供が何かをできた時に否定的な態度をとったりすることで、この禁止令が入ります。

### <12.感じてはいけない>

他の言葉では、「怒り、恐れを感じてはいけない」

「人が感じることを感じないといけない」です。

（矢作の経験からすると）日本人では、

「ネガティブを感じてはいけない」 「感情を感じてはいけない」

という言葉で入っている人が多いと思います。

感情に栓をしてしまう親がモデルとなっていることがあります。

または、親に繰り返し、「お兄ちゃんは泣かないものだ」などと言われた場合は<悲しみを感じるな>となります。

転んで痛みがある場合でも、「痛いと言ってはだめ」などと言われた場合は、

<身体的な感覚を感じるな>という場合もあります。

感情の痛みも、身体の痛みも表現できない場合、身体的な病気、特定の精神病などの根幹となり、深刻な問題を抱える原因ともなりえます。

例えば「お腹が空いた」を禁止されていた場合、摂食障害につながります。

または逆に親が過剰に感情的で、周りを困らせていた場合、反面教師として、このメッセージを学ぶこともあります。

大人になってからも、本当に好きなこと、やりたいことが見つからない方もこれを持っています。

ネガティブを感じないようにしていると、ポジティブも鈍っていきます。

これにより、「これが好きだ」という感覚も鈍っていくからです。