



BASE8期DAY3

系譜：母親との関係と向き合う

今日やりたいこと

- ・向き合うとは何かを学ぶ
- ・母親との関係に向き合い、自分の人生を生きられるようになる
- ・自分の価値観と母親の価値観を区別できるようになる
- ・子どもに自分の価値観を押し付けるのをやめられるようになる

最近の近況
今日のゴール

価値観



価値観

価値観が合う／合わないと言うけれど、そもそもこの「価値観」って一体なんだろう？

価値観 = “価値”的”観”念

⇒その人が何に価値を感じているのか？（=何を大事にしているのか？）

価値観が合う = 同じようなことに価値を感じ、同じようなものを大事にしている

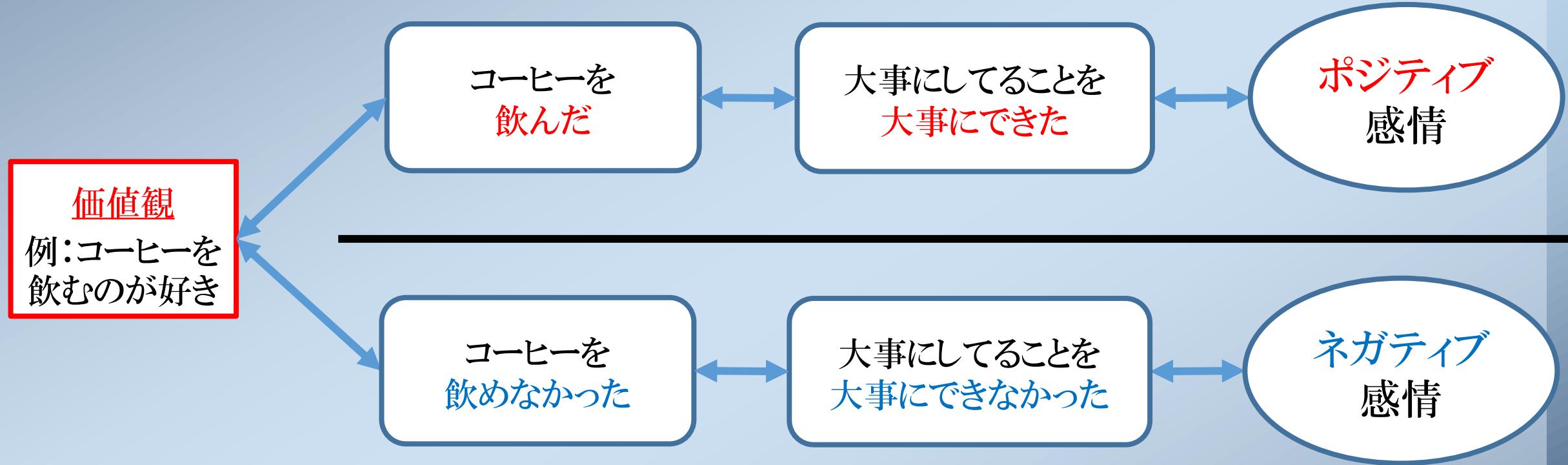
価値観が合わない = 違うことに価値を感じ、違うものを大事にしている

価値観が合う人同士 ⇒ すぐ仲良くなれるけど、あまり世界が広がらない（類似性）

価値観が合わない人同士 ⇒ なかなか仲良くなれないけど、世界が広がる（相補性）

夫婦や家族は価値観が違う人同士の方が、世界が広がり、一緒にいて飽きない
違う価値観の人を理解し、多様性を受け容れるコミュニケーションを身に付けると
一緒に過ごしているだけで、自分の世界（器）を広げられる

価値観とは感情が動く基準のこと



感情が動いたエピソードを掘り下げていくと、自分がどんな価値観を持つてゐるか分かる

心の構造

出来事から五感で周囲の情報をキャッチする



五感でキャッチした情報を価値観で判断



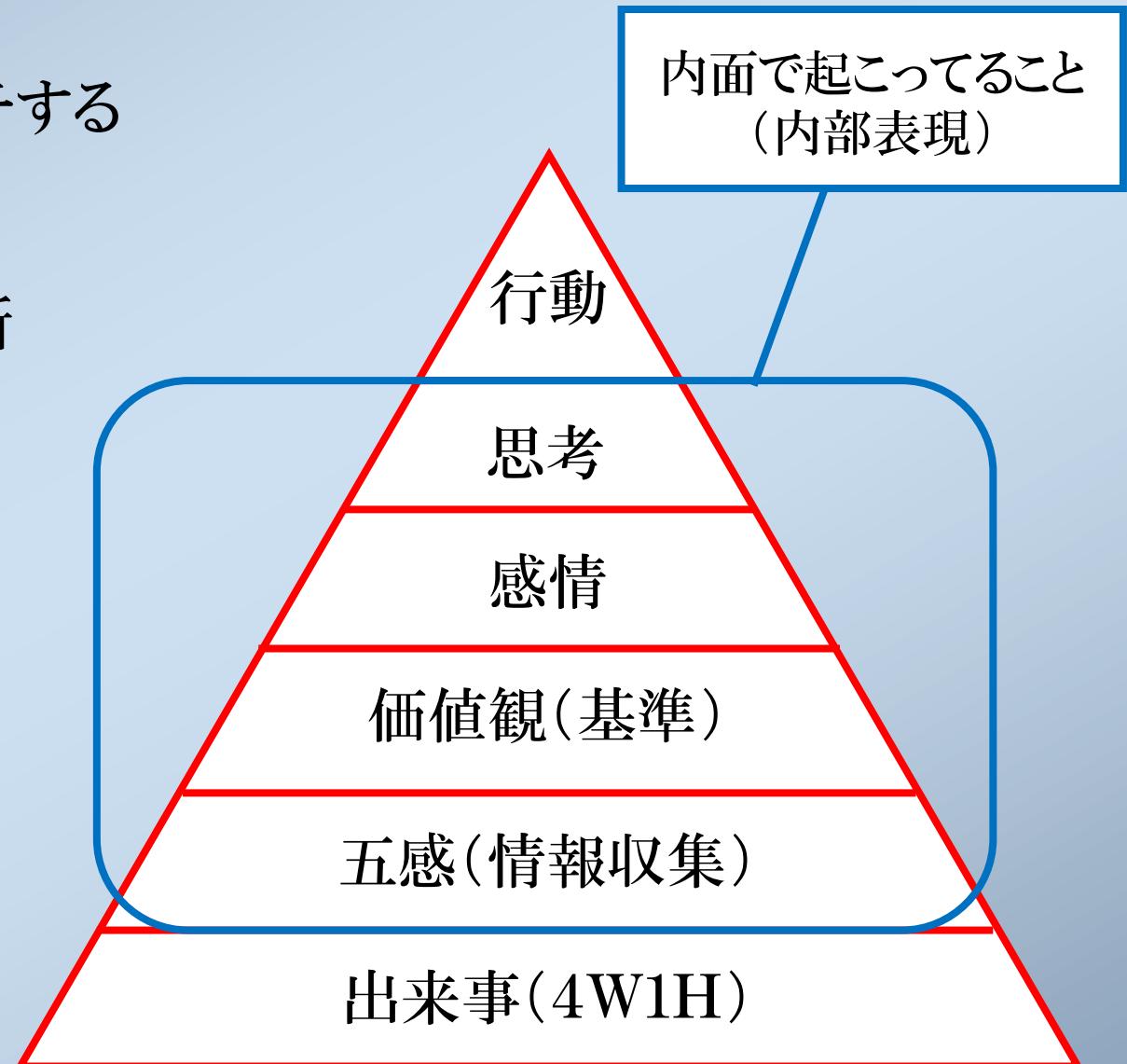
価値観の判断を元に感情を生み出す



感情が思考のエンジンを起動させる



感情の原動力と思考のハンドルを使って
身体を動かし、行動を起こす



感想タイム

価値観はコロコロ変わる

自分の価値観を大事にする

でも、ずっと同じ価値観で居続けると、同じことで喜び、同じことで悲しみ続ける

3歳の自分

⇒30円のお菓子を買ってもらえると嬉しい！

23歳の自分

⇒30円のお菓子を買ってもらえると嬉しくない

⇒仕事が決まると嬉しい！

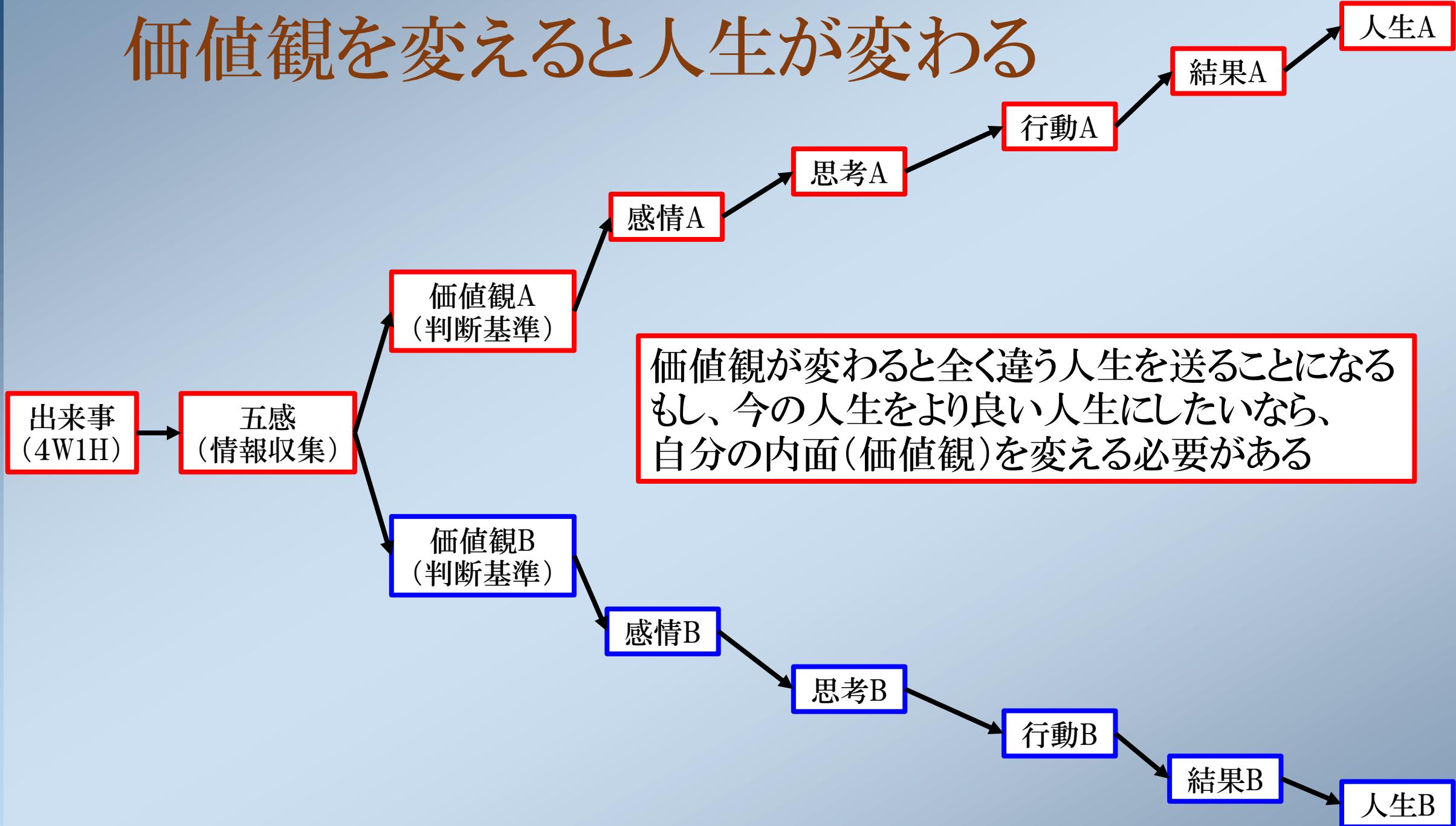
3歳～23歳のどこかで価値観が変わってる！

43歳の自分

⇒子どもが何かを成し遂げると嬉しい

価値観は未来永劫同じではなく、経験と学習によってどんどん変わっていく

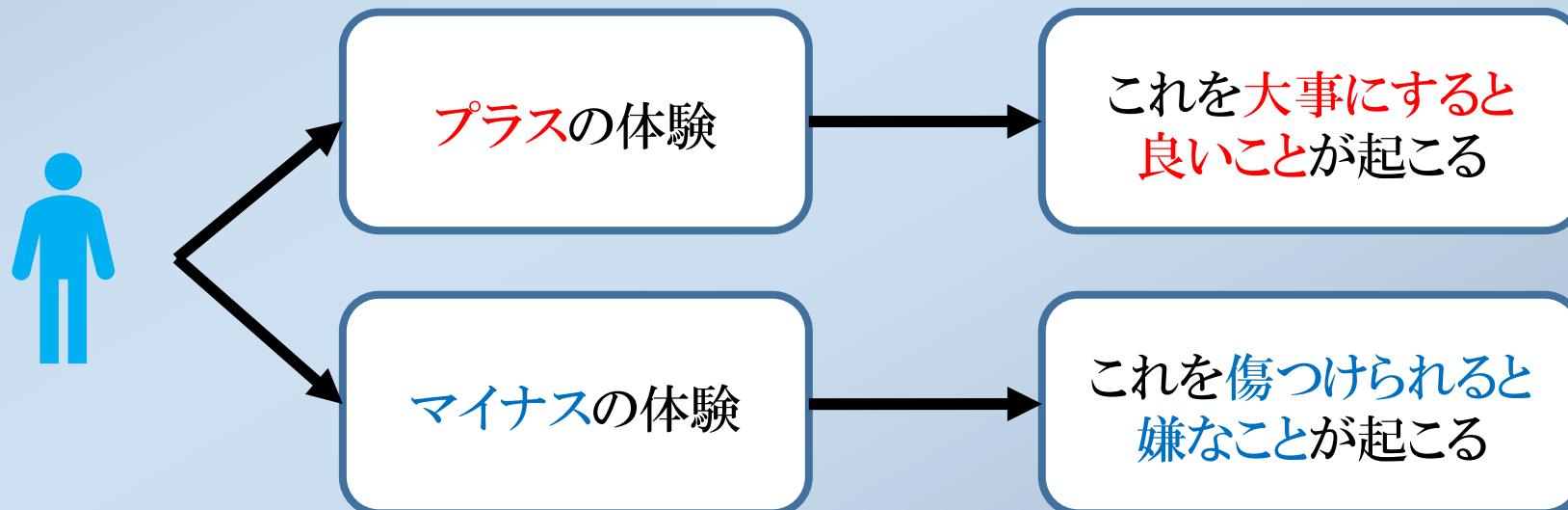
価値観を変えると人生が変わる



価値観の誕生

価値観とは、自分が大事にしていること
⇒それが大事にできたらポジティブな感情が湧く

それを大事にしていたことで良かった体験があって、
その体験から「これは大事なことなんだ」と学んだから



自分の価値観は、体験学習によって持つようになったもの

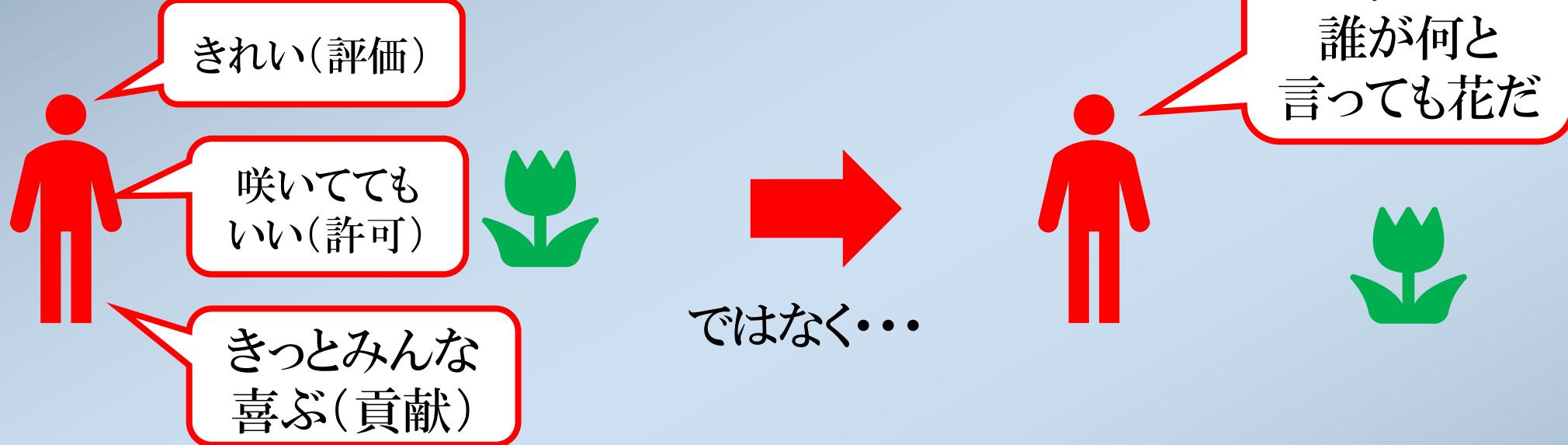
感想タイム

親の価値観



自己受容してるつもりが…

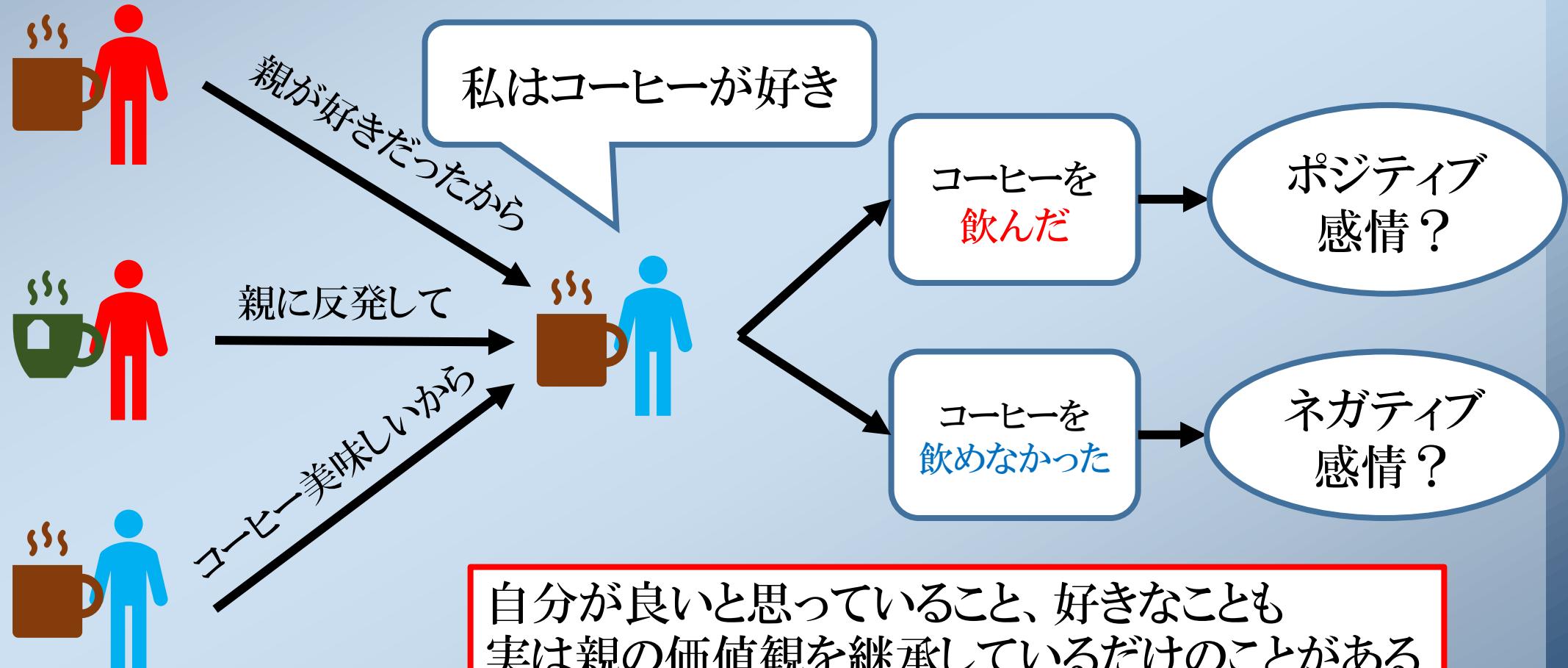
受容とは肯定とは違う(肯定がダメなわけじゃない)



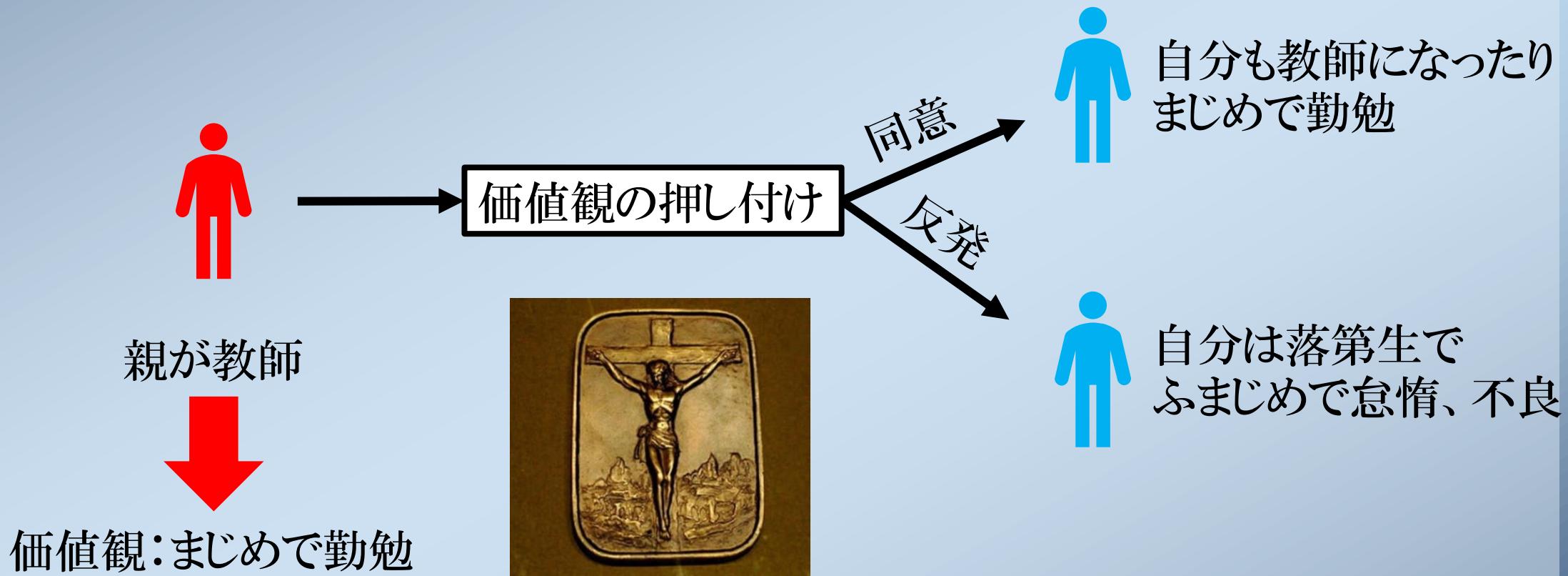
自己受容とは、自分を肯定したり、良い評価をしたり、良いところを見つけることではなく、自分自身をありのまま受け容れること
しかし、**親の価値観をそのまま受け入れてるだけ**ということがある

親の価値観の継承と自分の価値観の違い

どうして、コーヒーが好きなんだろう？



踏み絵



親は子どもに価値観を押し付けてしまうもの
子どもが親の価値観に同意すれば同じような価値観を持ち、
反発すれば、親とは真反対の価値観を持つようになる

感想タイム

親から継承した価値観

自分の価値観は、体験学習によって持つようになるもの
体験をすればするほど、その価値観は強くなっていく

親から言われたり、親の姿を見ているだけで、
体験をせずに大事だと思うようになったことがある

それが思い込み(固定観念)と言われるもの
しばしば、それは「こうあるべき」という強い義務感にもなる

実体験から学習したことを価値観と言い、
実体験が伴わずに学習したことを固定観念と言う

親の価値観と自分の価値観の見分け方

自分で体験したことから学習したこと

⇒**自分の価値観**

自分では体験していないけど、体験した多くの人から話を聴いた(サンプル数たくさん)

⇒**自分の価値観**

自分では体験していないし、親から言われて信じるようになったこと(サンプル数1)

⇒**親の価値観(思い込み)**

自分の思い込みに気付いたら、元の体験やいつからそう信じるようになったのかを
思い出してみる。体験が無かったり、サンプル数が少なければそれは**思い込み**

感想タイム

反発≠自己主張

「イヤイヤ期や反抗期は自我の芽生えであり、自己主張だよね」

これは間違い



「これは牛乳です」

「いや、これは牛乳じゃない！」

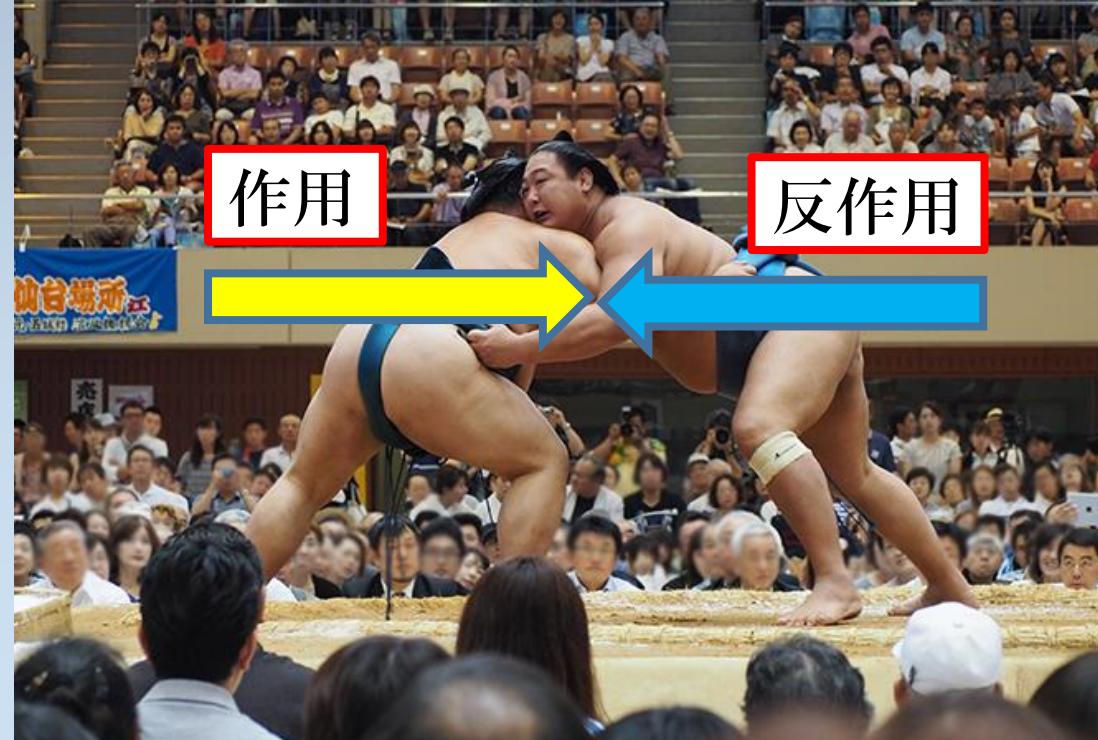
「牛乳じゃないなら、なんやねん」

反発をするだけだと、何がしたいのか分からない

子どもに反発させるコミュニケーションばかり取っていると
子どもはどんどん自分を見失って何がしたいか分からなくなる

反抗期の正体

作用反作用の法則



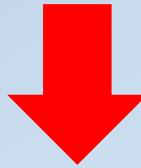
作用が先にあって、後から反作用が生まれる(逆は起こらない)

作用と反作用は力の向きが逆で、同じ大きさの力

反抗期の正体は、親が子どもをコントロールできると思い、作用を与えたくなる時期

本当の自分の人生

反発は自己主張ではない



親を恨んだり、反発をしている限り、自分が本当の人生を歩めることはない

親への反抗をやめ、親との関係を良くして、本当の自分を生きる

親の価値観か、親の価値観の反対か、ではなく、**自分の価値観**で生きる

自分の価値観で生きるとは、自分が体験したことから学習し、
そして、それを元にどんな人生を生きたいのかを考えて、その人生を生きること

感想タイム



系譜を辿る

系譜

思い込み

自分は価値が無くて
ダメな存在

継承

自分は価値が無くて
ダメな存在

継承

自分は価値が無くて
ダメな存在

自分（存在）



自分は最高の価値を
持ち、素晴らしい存在

自分は最高の価値を
持ち、素晴らしい存在

自分は最高の価値を
持ち、素晴らしい存在

祖母

母親

自分

子どもは親を無条件に信じるもの

第三者の視点から見たら明らかにおかしい信念や価値観も
どうして子どもは信じてしまうのか？

それは、**子どもは親を無条件に信じるもの**だから

- ・親が言ったこと
- ・親がやっていたこと
- ・親の態度
- ・親子関係

を子どもは無条件に「これが世界の真実なんだ」と信じやすい（初期設定）

思い込みの外し方

自分が親で、子どもの持ってる思い込みの外し方

⇒子どもの話を具体的に聴いていき、論理的な矛盾に気付いてもらう
(詳しくは、BASEコーチング講座でります)

自分が子どもで、親から継承した思い込みの外し方

⇒系譜を辿っていき、親に向き合い、親のことを理解する

※必ずしも、親とコミュニケーションを取る必要は無いけど、取れた方がやりやすい

なぜ、親から価値観を継承するのかと言えば、

親の言うことややってたことを無条件で信じたから(悪いことじゃなく普通のこと)

なので、親から継承した価値観を手放すには、

親の言うことややってたことを無条件に信じるのをやめる

つまり、親から継承した価値観を手放すには、

親の言うことややってたことをもう一度思い出して、再検証し、再学習する

親の価値観を手放す準備

1. 今の自分が困っていること、悩んでいること、変えたいことを書き出す
2. 1で書き出したことを解決・解消して、どうなりたい？（なるべく最終ゴールを書く）
3. 2で書き出したゴールに向かうことを阻んでいる課題や問題を書き出す
(もし、〇〇だったら上手くいくのに、と考えた時の今、〇〇じゃない理由)
4. 3で書き出した課題や問題について、自分が信じていることを書き出す
(自分に対して、他人や社会に対して、人生やその物事に対して信じていること)
5. 4で書き出した思い込みをいつから信じているか？
何をキッカケにして信じ始めたのかを思い出して書き出す

感想タイム

親を理解する

- ・親は、そのまた親から価値観を継承している
- ・親が生きてきた時代背景から学習した価値観がある(主に昭和)
- ・親の生まれ育った家庭環境で、出生順位や兄弟構成などからも影響を受ける
- ・親が生まれ持った発達や学習などの特性
- ・ホロスコープや動物占いなどから分かる本質
- ・親が人生で経験した出来事から学習したこと

親を擁護したり、親に感じているネガティブな感情は抑えなくてもいい
ただ純粹に親のことをもっと理解し、自分との違いをハッキリと認識する

祖父母と両親との関係

1. 両親が、それぞれの祖父母とどんな関係だったのかを知ってる範囲で思い出す
(どんな言葉を言われてた? どんなことをされてた? 一緒に過ごしてる時にどうしてた?)
2. 祖父母との関係から、両親がどんな気持ちでいたり、どんなことを考えていたのかを
考えてみる
3. 両親と祖父母との関係から、両親がどんなことを学習したのかを考えてみる

親が育った時代背景から学習したこと

★昭和という時代背景

- ・敗戦国日本を立て直そう！
- ・国民所得倍増計画
- ・経済主義の教育
- ・経済成長のための教育
- ・詰め込み教育
- ・みんなと同じ
- ・世間体などなど…
- ・同調圧力
- ・排除精神
- ・大人気ない
- ・家庭内責任論
- ・決め付け、押し付け、レッテル張り
- ・人様に迷惑をかけない
- ・男尊女卑

昭和の価値観
について話してみる

兄弟構成から受ける影響

出生順位による一般的な性格

- 第一子

責任感が強く、リーダーシップを発揮するが、王座を奪われる体験をするから精神的に弱かったり、寂しがりな一面もある

- 末っ子

甘えん坊で、人に頼るのが上手い。ずっと親からの寵愛を受けてきたから、人から愛される術を心得ているアイドル

- 中間子

一度も両親からの愛情を独占したことが無いので、精神的に不安定になりがち上位の世代とも、下位の世代ともコミュニケーションを取るのが上手で、話し合いができる

- 一人っ子

大人とばかりコミュニケーションを取るので、精神的に大人びた印象を持つ同世代からは少し変わり者に見られることもある

交流会の時に、出生順位ごとの違いについてみんなで話したい

親の家庭環境や発達特性からの影響

子どもは「親は完璧な存在であり、絶対神である」と思いがち

でも、親はただの人間(おっちゃん、おばちゃん)にすぎない

◆家庭環境

親の生育家庭での兄弟構成は？親は何人兄弟の何番目？

親は、兄弟間でどんな影響を受け、どんな気持ちで過ごすことが多かつただろう？

◆発達特性

親の時代には「発達障害」なんて言葉は無かったかもしれないが、現代で言われるような特性を持っていることは当然あり得る

親は発達の偏りを持っていなかつた？

能力高すぎ、低すぎ、境界知能など…

親の家庭環境と発達特性の影響

1. 親の兄弟構成を思い出してみて、出生順位ごとの特徴や、両親(祖父母)からの愛情の注がれ具合を想像してみる
2. その時に、親が感じがちだった気持ちを想像してみる
3. 親が何か発達特性を持っていそう？あるなら、どんな特性がありそう？
4. その発達特性があることで、親がしてあげたくてもできなかつたことはなんだろう？
5. 親が人生の中で経験した大きな出来事を知ってる範囲で思い出してみる
6. 親がその出来事を経験して学習したことは何だろう？

ホロスコープや動物占い

人は誕生した瞬間の星の配置がホロスコープに刻まれる

その星の配置から、自分の本質的な特性を導き出すことができる

両親のホロスコープや動物占いが分かれば、それも両親を理解する手助けになる

動物占いは交流会の時にやりましょう
ホロスコープは僕はできませんw

親の価値観を手放す

1. 準備のワークで書き出した「信じていること」について、自分なりにまとめてみる
2. 準備のワークで書き出したゴールを達成するために、この「信じていること」は変えた方がいい？変えるとしたら、何を信じる？
3. それを信じると、自分の感情や思考、行動はどう変わりそう？
4. 自分の感情や思考、行動が変わることで、その後の人生はどう変わりそう？その後の人生が自分の求めているものと違ったら、信じることを変えてみる
5. 信じることを変えたなら、それを証明(実感)するために、どんな体験があると良さそう？
6. その体験をするために、今すぐできる行動はなんだろう？

感想タイム

まとめ



自分の価値観をアップデートする

子どもは親を詳しく知らないうちから、無条件に正しい／間違っていると信じてしまう

自分が親から継承した価値観は、親のことを詳しく理解することで手放すことができ、より自分に使いやすい価値観にアップデートすることができる

親自身のことや、親の生まれ育った家庭環境や時代背景などについて考えることを

「親と向き合う」

と言うけど、親の知ってる情報から考えていいので、必ずしも今生きていなくても親と向き合うことはできる

親の価値観に気付いたら、それを手放し、自分の人生を振り返って、自分がしてきた体験から学習した「**自分の価値観**」にも気付ける

自分の価値観に気付いたら、自分の未来に合わせて、価値観をアップデートしていく

自分の体験から学習をする

1. 自分が体験したこと(1次情報)

2. それを体験した本人から話を聞く(1次情報)

から学習をする

本で読んだこと、人から聞いたこと、親から言わされたことなどは、
2次情報や3次情報なので、正確さがあやふやになる
(間違ったことを学習してしまいやすいということ)

2次情報や3次情報は、ちゃんと1次情報を確認しようね、というのは、
親から継承した価値観や信念についても同じ

自分の体験から学習することで、自立することができ、
親が自立てきて初めて、子どもの自立をお手伝いできるようになる

今日の全体の感想

お知らせ



LINEグループの小部屋①

LINEグループの運用についてもらっている声

- ・大勢いるところでの発言は勇気がいる
- ・話題をぶった切っていいのは分かってるけど、それでも話題をぶった切れない
- ・他の人が盛り上がってるように、なかなか入れない
- ・未読が溜まると追い付けなくて、読む気が無くなってしまう
- ・クリアリングしたいけど、他の人が話しているとついつい遠慮してしまってできない

感じていることを教えてくれてありがとう！

話したい時に、話したいことを、話したいだけ話せるコミュニティに改善していきたい

LINEグループの小部屋②

試験運用:BASE8期メンバーの関心や属性によって、小部屋を作る

B8:未就学児

にしyan、きょうちゃん、めぐちゃん

B8:小学生

あさyan、ちいちゃん、きょうちゃん、
ともりん、にしyan、あゆちゃん

BASE8期
メインルーム

B8:中学生

きくちゃん、あさyan、ちいちゃん、
なおyan、きょうちゃん、ともりん、
めぐちゃん、まいこちゃん、あゆちゃん

B8:高校生以上

みきちゃん、なおyan、ともりん、
みやこさん、まいこちゃん

LINEグループの小部屋③

運用方法

- ・基本的な運用方法はBASE8期グループと同じ
- ・自分の子どもが該当する年代の小部屋に参加してOK
- ・該当する年代の子どもがいなくても、興味があつたら小部屋に参加してOK
- ・途中参加、途中退出はあり
- ・どの小部屋にも僕とサポメンがいて、みんなでお喋りできます
- ・他の派生部屋は、学年別の部屋の様子を見て、必要があつたら増やしていくかも

大切なお知らせ

BASE8期はずっとオンライン開催でいこうと思っていましたが…

リアル開催の声も根強くいただいていたので、**リアル開催やります！**

会場からのオンライン配信もします

DAY5(8月21日)…名古屋開催

DAY6(9月18日)…東京開催

会場：イオンコンパス東京八重洲会議室

※なぜ、お昼にサポートのみんながカレーを食べるのかが分かります